

REIKI

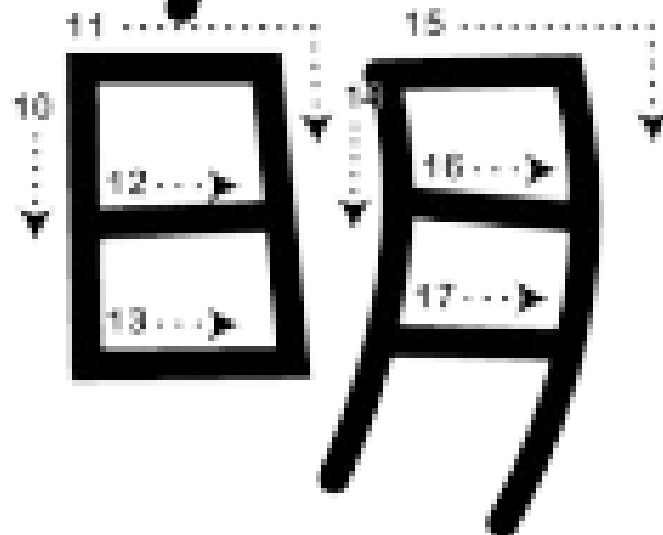
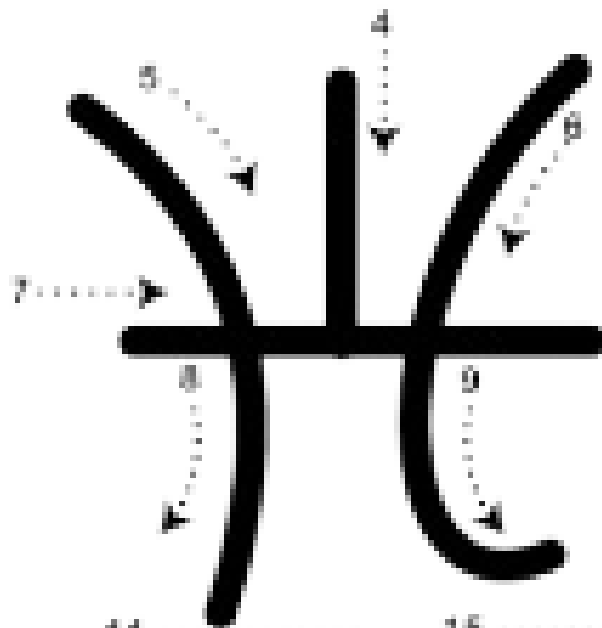
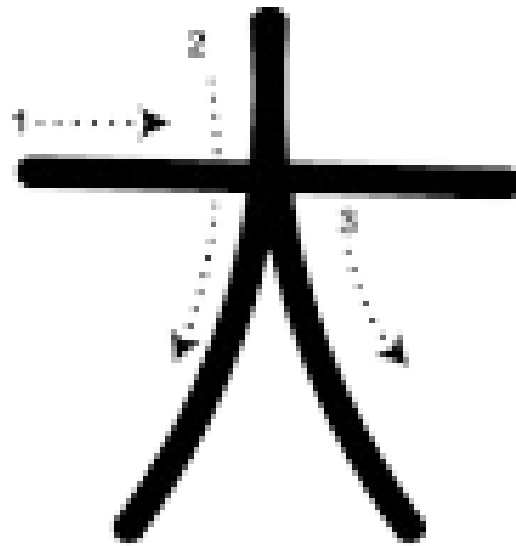
MANUAL PRÁTICO PARA INICIANTEs

Confraria dos Livros Bons



UM GUIA COMPLETO E PRÁTICO PARA A AUTOCURA,
MEDITAÇÃO REIKI E VISUALIZAÇÃO DA SUA AURA PARA A
BUSCA DO SEU BEM-ESTAR INTERIOR

AMELIA TEIJE



Reiki

Manual Prático para Iniciantes

Um guia completo e prático para a autocura, meditação Reiki e visualização da sua Aura para a busca do seu bem-estar interior.

Sumário

[Página do Título](#)

[Reiki - Manual Prático para Iniciantes - Um guia completo e prático para a autocura, meditação Reiki e visualização da sua Aura para a busca do seu bem-estar interior](#)

[Aviso de direitos autorais](#)

[Responsabilidade Limitada - Isenção de Responsabilidade](#)

[RESUMO](#)

[Introdução](#)

[Reiki e autotransformação](#)

[Iluminação](#)

[Iniciando sua jornada de Reiki](#)

[Práticas de Reiki](#)

[Polarização](#)

[Fusão](#)

[Aquisição intencional](#)

[Os preceitos do Reiki e os três primeiros símbolos](#)

[Inspiração](#)

[Refinamento](#)

[Integração](#)

[Conclusão](#)

[Sign up for Amelia Teije's Mailing List](#)

Confraria dos Livros Bons

[Also By Amelia Teije](#)

Confraria dos Livros Bons

Por: Amélia Teije

Amélia Teije

Primeira edição: março de 2022

Copyright © 2022 Amélia Teije

Confraria dos Livros Bons

Aviso de direitos autorais

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo sistemas de armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do autor.

Todos os direitos reservados. Os respectivos autores possuem todos os direitos autorais não detidos pela editora.

Todas as marcas comerciais, marcas de serviço, nomes de produtos e recursos de qualquer nome mencionados neste livro são considerados propriedade de seus respectivos proprietários e são usados apenas para referência. Nenhum endosso está implícito quando usamos qualquer um desses termos.

Confraria dos Livros Bons

Responsabilidade Limitada - Isenção de Responsabilidade

Observe que o conteúdo deste livro é baseado na experiência pessoal e em várias fontes de informação e é apenas para uso informativo e pessoal.

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento e nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita.

O conteúdo deste livro é apenas para fins informativos e destina-se a ajudar os leitores a identificar os sintomas e condições que podem estar enfrentando.

Suas circunstâncias particulares podem não ser adequadas para o exemplo ilustrado neste livro; na verdade, eles provavelmente não vão.

Você deve usar as informações contidas neste livro por sua conta e risco. O leitor é responsável por suas próprias ações.

As informações aqui fornecidas são declaradas verdadeiras e consistentes, pois qualquer responsabilidade, por descuido ou não, de qualquer uso ou abuso das políticas, processos ou indicações nelas contidas é de responsabilidade única e absoluta do leitor destinatário.

Ao ler este livro, o leitor aceita que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer consequências, diretas ou indiretas, incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não se limitando a, erros, omissões ou imprecisões. Este livro não pretende ser um substituto para o aconselhamento médico adequado e não deve ser invocado desta forma. Sempre consulte um médico ou profissional de saúde qualificado. O autor e a editora se isentam de qualquer responsabilidade por doenças resultantes da não consulta a um médico.

RESUMO

[Aviso de direitos autorais](#)

[Responsabilidade Limitada - Isenção de Responsabilidade](#)

[RESUMO](#)

[Introdução](#)

[Sua Aprendizagem de Cura](#)

[Para quem é este livro?](#)

[Reiki e autotransformação](#)

[Uma breve história do Reiki](#)

[O que é Reiki?](#)

[Reiki e autotransformação](#)

[Uma mente, uma coisa](#)

[Os sete passos da autotransformação](#)

[Como o Reiki se encaixa?](#)

Iluminação

Iluminação e o ego

Seu fogo interno

Aceitar versus Reparar

Entrando e saindo de um estado meditativo

Rejeição como estagnação

O curador interior

Viajando para sua forja interior

O que são construções do ego?

O vaso sagrado

Junte os ingredientes

Iniciando sua jornada de Reiki

Sintonizando-se com o verdadeiro eu

Sete tipos de energia

Prepare-se para sua sintonização

Desafio um

Desafio dois

[Desafio três](#)

[Desafio quatro](#)

[A preparação final](#)

[Integrar a afinação](#)

Práticas de Reiki

[As doze posições básicas para a autocura](#)

[Cura prática para os outros](#)

[As posições básicas](#)

[Imersão](#)

[Submersão e o inconsciente](#)

[A chamada das projeções](#)

[Energias arquetípicas e projeção](#)

[Nosso desejo por arquétipos](#)

[Arquétipos e habilidades para a vida](#)

[Projeções, Protetores e Exilados](#)

Polarização

[Os dez poderes divinos](#)

[Trabalhando com poderes divinos](#)

[Estabeleça um fluxo de Reiki](#)

[Sono gestacional](#)

[Escuta receptiva](#)

[Síntese espiritual](#)

[Apoio altruísta](#)

[Trabalho de amor](#)

[Exercício vinte e um: dando à luz o amor](#)

[Sono tranquilo](#)

[Amostragem corajosa](#)

[Auto-soberania](#)

[Cancelamento consciente](#)

[Aquisição intencional](#)

[Poder infinito em realidade finita](#)

Fusão

[Alquimia do poder divino](#)

[Sono gestacional](#)

[Escuta receptiva](#)

[Síntese espiritual](#)

[Apoio altruísta](#)

[Trabalho de amor](#)

[Sono tranquilo](#)

[Amostragem corajosa](#)

[Auto-soberania](#)

[Cancelamento consciente](#)

[Aquisição intencional](#)

[Vá mais fundo com os poderes](#)

[Os preceitos do Reiki e os três primeiros símbolos](#)

[Para hoje](#)

[Não fique nervoso](#)

[Não se preocupe](#)

[seja grato](#)

[faça o que você tem que fazer](#)

[Seja legal com os outros](#)

[Outros componentes Go-kai](#)

[Símbolos de Reiki](#)

[Símbolos verdadeiros](#)

[Som sagrado](#)

[Usando símbolos](#)

[Minha experiência com os símbolos do Reiki](#)

Inspiração

[Desejos e necessidades](#)

[Trazendo o Novo](#)

[Sua segunda sintonização de Reiki](#)

[Tornando-se um Mestre de Reiki](#)

[Muitos sinais de trânsito, um destino](#)

[Uma conexão pessoal com símbolos](#)

[O que é um Mestre de Reiki?](#)

[O mestre como iniciante](#)

[Envolva-se na prática](#)

Refinamento

[O poder dos arquétipos](#)

[Sua busca pessoal pelo Graal](#)

A expansão da aceitação

O processo de refinamento

Integração

Tornando-se o verdadeiro Eu

Conclusão

Introdução

Bem-vindo ao caminho do curador. Você está embarcando em uma jornada que o levará profundamente aos mistérios do Reiki e da autotransformação, misturando os dois em um poderoso elixir de cura, um elixir que, se levado a sério pela alma do buscador, o unirá ao seu verdadeiro Eu. . . Em meio à agitação de nossas vidas, é fácil esquecer que vivemos em um universo repleto de magia. Estamos muito ocupados pagando as contas que esquecemos de dar atenção à nossa alma. Estamos tão presos às ansiedades e preocupações da vida que não nos lembramos mais de como é estar envolvido no Divino. No entanto, não precisamos deixar nossos empregos, abandonar nossas famílias ou escalar uma montanha para encontrar algo mais, algo mais profundo. Podemos encontrá-lo exatamente onde estamos e, de fato, temos que encontrá-lo onde estamos. Como Doreen Valiente escreveu em seu poema "A Carga da Deusa", "se o que você procura não encontra dentro de você, você nunca o encontrará fora. Pois eis que estou com você desde o início e sou o que você alcança no final do desejo".

Nós somos o que buscamos e na própria substância de nossa vida – a maravilhosa confusão de tudo isso – encontramos liberação e despertar. Quando nos permitimos espiralar para dentro, é aqui, no fundo de nosso âmago, que entendemos por que viemos a esta vida, o que estamos aqui para fazer como únicos, e um fogo é aceso. Um fogo que não nos deixa enganar, uma lanterna no meio das distrações. Com esta luz guiando o caminho, nossas vidas são radicalmente transformadas e abraçamos nosso direito de nascença como curadores naturais.

Sua Aprendizagem de Cura

Dentro de cada um de nós existe um vasto reservatório de sabedoria inexplorada, sementes de potencial esperando pelas condições certas para germinar. E agora. A hora é agora. Nosso mundo precisa urgentemente de cura e cada um de nós deve começar com a única pessoa que podemos realmente mudar: nosso eu. Quanto mais cada um de nós muda para o nosso poder, recuperando nossa sabedoria original e tecendo uma teia de cura, maior a força da nossa comunidade se torna, mais forte a teia, mais profunda a cura, maiores as ondas de mudança.

A forma de prática do Reiki I, Life Alchemy Reiki, é um caminho que enfatiza a autotransformação. Esta é a base de toda a prática, porque se você esqueceu sua integridade, como pode esperar lembrar aos outros a deles? Este não é um caminho para "consertar" a si mesmo ou "consertar" outras pessoas, pois essa abordagem começa com uma suposição incorreta de quebra. Em vez disso, procuramos restaurar nossa confiança na realidade inabalável de que já somos Inteiros. Já somos suficientes. Simplesmente esquecemos. Então, vamos lembrar disso. Vamos começar esta jornada juntos, aprendendo os caminhos do curador de Reiki, misturando-os com a magia e o poder da autotransformação.

Para quem é este livro?

Este caminho está aberto a todos os que se sentem chamados a aprender os caminhos do curador, quer estejam apenas começando ou estejam no caminho da cura há anos e desejem ir mais fundo. Em minha prática como massagista, mestre de Reiki e taróloga, tenho o privilégio de sentar na primeira fila para as incríveis mudanças espirituais, mentais e físicas de meus clientes, e é realmente uma coisa mágica de se ver. O bloqueio número um para essas mudanças, sem dúvida, é a falsa crença de que não somos dignos, e tenho visto repetidas vezes que uma vez que essa crença é liberada, a autocura espontânea pode ocorrer. A doença pode ser pensada como uma existência que está fora de alinhamento com quem realmente somos, em outras palavras, fora de alinhamento com a verdade de que já somos inteiros, que já somos um com um estado de saúde. Quando estamos separados dessa verdade, ficamos presos em nos ver destruídos e acreditamos que a única maneira de ganhar nosso retorno à totalidade é comer de uma certa maneira, fazer exercícios suficientes, obter outra certificação, conseguir o emprego certo, encontrar o perfeito match, e a lista é interminável. E ir. Estamos presos em um ciclo de insuficiência, e para curar esta doença, para retornar a um estado de bem-estar, devemos nos lembrar do nosso Verdadeiro Eu. faça exercícios suficientes, obtenha outra certificação, consiga o emprego certo, encontre o parceiro perfeito e a lista continua. E ir. Estamos presos em um ciclo de insuficiência, e para curar esta doença, para retornar a um estado de bem-estar, devemos nos lembrar do nosso Verdadeiro Eu. faça exercícios suficientes, obtenha outra certificação, consiga o emprego certo, encontre o parceiro perfeito e a lista continua. E ir. Estamos presos em um ciclo de insuficiência, e para curar esta doença, para retornar a um estado de bem-estar, devemos nos lembrar do nosso Verdadeiro Eu.

As ferramentas e técnicas apresentadas neste curso são projetadas para ajudá-lo a

se libertar, camada por camada, dos filtros e obstruções criadas pelo ego, que estão obscurecendo seu Eu Verdadeiro da visão. Quanto mais você liberar essas obstruções, mais você será capaz de ver quão maravilhosamente único você é, quão incrivelmente mágico você já é, e deste novo ponto de vista você terá maior clareza sobre o que você veio fazer nesta vida. Cada um de nós canaliza a energia divina de forma única: não há duas pessoas que canalizem essa energia da mesma maneira, então você não pode ser substituído no desdobramento do cosmos. Ninguém mais pode tecer sua magia para você. O mundo precisa dos dons que você, e somente você, possui.

Se você é chamado a trilhar o caminho da cura, deixe este livro acompanhá-lo em sua busca. Em suas páginas você aprenderá a prática do Reiki, passando por três níveis de treinamento, cada nível marcado por uma sintonização ou iniciação. Muitos de nós recebemos nossas ativações de Reiki no contexto de workshops de fim de semana ou cursos online de curta duração. Na vida moderna temos tão poucas experiências iniciáticas, tão poucos ritos de passagem, mas sem essas formas conscientes de marcar e celebrar nossas passagens de vida, muitas vezes é difícil integrar plenamente as mudanças que buscamos. Podemos ter uma experiência brilhantemente transcendente no sábado e depois nos sentirmos atingidos pela onda de tsunami da vida "normal" na segunda-feira, sendo rapidamente sugados para nossas rotinas e sentindo-nos progressivamente mais desconectados da sabedoria que descobrimos durante o seminário. O caminho da Alquimia da Vida consiste em tecer a magia da transformação na própria substância da vida. Você não precisa esperar até poder escapar para um retiro para fazer esse trabalho; acontece aqui, agora. As práticas se complementam, cada nível culminando em uma iniciação de Reiki, da qual você receberá três no total (Nível Um, Dois e Três) ao longo de seus estudos. Se você já foi sintonizado com outra linhagem, pode usar as práticas em seu próprio ritmo para aprofundar sua compreensão e prática do Reiki. Tanto iniciantes quanto profissionais mais avançados podem optar por usar o texto enquanto fazem meu curso de Alquimia da Vida online ou presencial, recebendo suas iniciações de Alquimia da Vida (disponíveis remotamente ou pessoalmente) quando atingir os pontos apropriados nas aulas, ou você pode use-o em conjunto com qualquer curso de Reiki de sua escolha como meio de aprofundar a experiência. As práticas são projetadas para ajudá-lo a internalizar os princípios do Reiki e da autotransformação de novas maneiras, usando meditação, rituais e outras técnicas para ir além de uma compreensão intelectual para a sabedoria incorporada. recebendo suas iniciações de alquimia de vida (disponíveis remotamente ou pessoalmente) quando você atingir os pontos apropriados nas

aulas, ou você pode usá-lo em conjunto com qualquer curso de Reiki de sua escolha como meio de aprofundar a experiência. As práticas são projetadas para ajudá-lo a internalizar os princípios do Reiki e da autotransformação de novas maneiras, usando meditação, rituais e outras técnicas para ir além de uma compreensão intelectual para a sabedoria incorporada. recebendo suas iniciações de alquimia de vida (disponíveis remotamente ou pessoalmente) quando atingir os pontos apropriados nas aulas, ou você pode usá-lo em conjunto com qualquer curso de Reiki de sua escolha como meio de aprofundar a experiência. As práticas são projetadas para ajudá-lo a internalizar os princípios do Reiki e da autotransformação de novas maneiras, usando meditação, rituais e outras técnicas para ir além de uma compreensão intelectual para a sabedoria incorporada.

Este curso de estudo requer uma auto-indagação destemida; estamos invocando os poderes do Reiki e da autotransformação para nos conhecermos mais profundamente, e é esse processo que inflama nosso curador interior mais do que qualquer curso, livro ou iniciação. Sem um conhecimento íntimo do nosso Eu Verdadeiro, somos como um navio sem leme sem mapa, mas através da magia do Reiki e da autotransformação, podemos captar as correntes sutis que estão prontas para nos guiar para casa. Esta jornada nos levará para longe das margens do familiar e nos pedirão para nos livrarmos de nossas idéias preconcebidas e deixarmos a atitude do ego para trás. Porque, se é uma transformação radical que buscamos, devemos ser radicais em nossa abordagem. Devemos estar dispostos a superar nossos limites, ampliar os limites de nossa mente e expandir nossa visão do que é possível. Se o chamado está vivo dentro de você e você pode sentir, em seus próprios ossos, que é a hora, a hora é agora, então vamos começar. Atravessamos o véu do conhecido e desvendamos os mistérios ocultos e os caminhos secretos do curador interior.

Reiki e autotransformação

A palavra japonesa Reiki traduz aproximadamente como "energia espiritual" ou "energia universal", com "rei" significando "espiritual" ou "universal" e "ki" significando "energia". Em outras culturas, esse ki ou energia recebe outros nomes, como chi (chinês), prana (hindu), manu (xamânico havaiano), rauch (hebraico) e assim por diante. Em essência, é a energia que torna a vida possível. Quando aprendi a tradução de "energia universal", minha primeira pergunta foi: "Bem, se é universal, por que tenho que arranjar uma melodia para usá-la?" Minha confusão estava enraizada na diferença entre o que a palavra Reiki significa em japonês e seu uso no Ocidente. No Ocidente, o Reiki é usado para descrever uma modalidade de cura específica, mas no Japão esse método de cura é muitas vezes referido por nomes mais específicos, como Reiki Ryoho, Reiki-ho ou Usui Reiki Ryoho, porque, novamente, Reiki significa simplesmente energia espiritual ou universal em japonês. Este termo muito amplo é como dizer que você está interessado em movimento em vez de especificar que tipo de movimento, como ioga ou balé, e no que diz respeito a uma iniciação de Reiki, faz mais sentido quando você pensa em uma iniciação como uma iniciação. em um tipo de movimento específico, como ser treinado em balé ou ioga, em vez de simplesmente ter a capacidade inata de se mover. Uma sintonização de Reiki inicia você em uma linhagem e tradição específica que utiliza energia espiritual universal. faz mais sentido quando você pensa em uma afinação como um ' iniciação em um tipo específico de movimento, como ser treinado em balé ou ioga, em vez de simplesmente ter a capacidade inata de se mover. Uma sintonização de Reiki inicia você em uma linhagem e tradição específica que utiliza energia espiritual universal. faz mais sentido quando se pensa em uma sintonização como uma iniciação em um tipo específico de movimento, como ser treinado em balé ou ioga, em vez de simplesmente ter a capacidade inata de se mover. Uma sintonização de Reiki inicia você em uma linhagem e tradição específica que utiliza energia espiritual universal. Uma sintonização de Reiki inicia você em uma linhagem e tradição específica que utiliza energia espiritual universal. faz mais sentido quando se pensa em uma sintonização como uma iniciação em um tipo específico de movimento, como ser treinado em balé ou ioga, em vez de simplesmente ter a capacidade inata de se mover. Uma sintonização de Reiki inicia você em uma linhagem e tradição específica que

utiliza energia espiritual universal. Uma sintonização de Reiki inicia você em uma linhagem e tradição específica que utiliza energia espiritual universal. faz mais sentido quando se pensa em uma sintonização como uma iniciação em um tipo específico de movimento, como ser treinado em balé ou ioga, em vez de simplesmente ter a capacidade inata de se mover. Uma sintonização de Reiki inicia você em uma linhagem e tradição específica que utiliza energia espiritual universal.

Se olharmos mais de perto para o nome de Reiki Ryoho, uma tradução do estudioso/praticante de Reiki Frans Senga nos fornece pistas importantes para o significado e propósito mais profundos do Reiki (Steine 2015, 15). Senga argumenta que o Reiki pode ser interpretado no sentido do seu Eu Verdadeiro, porque o Reiki, ou energia espiritual, é o nosso Eu Verdadeiro. "Ryoho", que pode ser analisado como ryô, que significa "curar ou curar" e hô, que significa "método, ensinamentos, verdade", nos dá a interpretação "ensinamentos para curar e curar o Verdadeiro Eu". Como escreve Senga, "Claro que [isto é] uma metáfora: curar o Verdadeiro Eu. [A verdade é que não há] nada para curar: só precisamos nos lembrar do nosso Verdadeiro Eu. "Voltaremos um pouco a esse conceito de lembrar.

Uma breve história do Reiki

Mikao Usui (1865-1926) é creditado com o desenvolvimento do sistema de cura Reiki e, embora existam muitos mitos e lendas em torno de sua vida, vou me ater à história apresentada por Hiroshi Doi, um famoso praticante e estudioso de Reiki. Ele fez um grande esforço para rastrear registros históricos e falar com pessoas que estudaram com Usui, a fim de reunir informações o mais próximo possível das informações em primeira mão. Resumindo, sua versão parece conter muito menos besteira do que outras histórias que li.

Simplificando, Mikao Usui nasceu no Japão e, como um devotado estudante-praticante do budismo, estava muito interessado em responder à velha pergunta: "Por que estamos aqui?" Seus estudos o levaram a supor que o objetivo final da vida é alcançar An-shin Ritsu-mei, a quem Doi define como "Você deve deixar o que não pode mudar no universo e manter a paz Kokoro sem se preocupar com nada".¹(Doi 2014, 35). Em outras palavras, relaxe; faça o seu melhor, então entregue as coisas que você não pode controlar ao universo em vez de se preocupar com sua vida.

Usui treinou na prática Zen por vários anos, tentando alcançar este estado de Anshin Ritsu-meï, mas permaneceu evasivo, então em fevereiro de 1922 ele escalou o Monte Kurama e começou a jejuar. "À meia-noite, depois de três semanas, senti um grande abalo no centro do cérebro, como se tivesse sido atingido por um raio, e perdi a consciência por algumas horas" (Ibid., 35). Quando acordou, Usui sentiu "um fresco extremo que nunca havia experimentado antes... O Reiki do Universo havia perfurado seu corpo e sua mente e ressoou com o Reiki em seu corpo". Nas palavras do próprio Usui: "É difícil explicar o que exatamente é. Percebi que me foi concedida a capacidade de curar acidentalmente quando senti a energia sagrada e fui iniciado no caminho misterioso enquanto jejuava" (Ibid.,

Em 1922, Usui condensou seus ensinamentos em um sistema coerente e fundou a Usui Reiki Ryoho Gakkai, que significa Usui Reiki Healing Method Learning Society. O ensino foi dividido em três níveis: Shoden ("a entrada"), Nível I; Okuden ("no fundo"), Nível II; e Shinpiden ("o mistério" ou "ensinamentos secretos"), Nível III. Estes são nomes tão evocativos, não são?

Neste ponto da história do Reiki, há um longo segmento de como o Reiki foi quase completamente esquecido no Japão, como chegou ao Ocidente, principalmente através de uma mulher chamada Hawayo Takata, e como voltou ao Japão mais uma vez. , mas quero mudar agora do passado para o presente. Se você quiser saber mais sobre a história do Reiki, duas das fontes mais precisas que encontrei até agora são *A Modern Reiki Method for Healing* (Doi) e *The Reiki Sourcebook* (Senga).

O que é Reiki?

Vamos dar uma olhada mais de perto nessa energia que chamamos de Reiki. Para começar, sabemos que é universal. Essa energia está em tudo o que existe e Doi a descreve como "o poder que deu origem ao Grande Universo, criou o sistema solar, trouxe todas as criaturas à terra e as mantém em boa ordem... Esta é a vibração. do sutil energia... de Amor que se irradia para o Universo da consciência mais elevada para realizar sua vontade" (Ibid., 19).

Basicamente, se você está lidando com energia Reiki pura, essa energia não pode prejudicar, porque, por definição, ela move qualquer coisa com a qual interage na direção do amor e da luz. Esta é uma das muitas razões pelas quais eu amo usar o Reiki. Descobri que, quando usado corretamente, o Reiki é um método de

cura eficaz que impede a transferência de energia de uma pessoa para outra. Durante o trabalho energético, é possível que o praticante ou receptor transfira energia para o outro de uma forma que não seja saudável para uma ou ambas as partes. Você pode estar familiarizado com massoterapeutas que "pegam" as dores e dores de seus clientes ou com leitores intuitivos que sentem as emoções de seus clientes muito tempo depois que a sessão termina. Estes são exemplos de transferências de energia insalubres e Reiki,

Existem diferentes formas de energia no universo, o Reiki é uma delas (falaremos mais sobre diferentes tipos de energia no Capítulo 3), e essas energias são frequentemente classificadas de acordo com sua frequência. Geralmente, energias em uma forma mais física, como a energia que forma seu corpo ou a cadeira em que você está sentado, são consideradas como vibrando em uma frequência mais baixa. Não tão baixo quanto em "ruim", apenas mais lento e diferente da frequência em que outras energias vibram. Diz-se que o Reiki vibra em uma frequência muito alta. Considerando isso no contexto da saúde humana, nossa energia pessoal geralmente vibra em uma frequência mais baixa que o Reiki. Ao longo da vida, muitas coisas afetam nossa energia, desde atividades físicas (ou a falta delas), pensamentos, emoções e você escolhe. Tudo o que experimentamos, tanto externa quanto internamente, afeta nossa energia e esses efeitos podem variar de benéficos a prejudiciais. Reiki, vibrando em uma frequência muito alta,

Imagine um copo de água com lama no fundo, que representa o campo de energia de uma pessoa. Durante um tratamento de Reiki, água clara e limpa, Reiki, é derramada de uma jarra no copo. Quando o Reiki é derramado no copo, ele pode elevar temporariamente a lama até o fundo, tornando a água turva, mas depois de um certo ponto toda a água lamacenta foi enxaguada e ficamos com um copo de água limpa. A "lama" energética não é inerentemente negativa, é simplesmente uma questão de contexto. No chão da floresta, essa lama é um terreno fértil para sustentar a vida, mas não a quero necessariamente no meu copo d'água. Em nosso campo, o a energia que pode causar danos em um contexto ou posição muitas vezes precisa ser liberada e redirecionada para que possa servir a um propósito melhor em outro lugar, e o Reiki é um método poderoso de fazer isso. Há, no entanto, uma diferença fundamental entre o Reiki e nossa analogia: o Reiki é consciente. Não é apenas a energia que vibra em alta frequência; ele está imbuído de consciência divina e sabe exatamente o que precisamos para retornar a um estado de cura.

Para estender ainda mais a analogia, o fluxo de água é um caminho de mão única: a água no copo não flui para cima, de volta para o jarro. Quando você está dando a alguém um tratamento de Reiki, potencialmente estimulando sua lama energética como parte do processo de cura, você não está trazendo essa água turva para o seu campo de energia. Essa é uma das principais salvaguardas incorporadas ao Reiki que pode ajudá-lo, como curador, a permanecer saudável, mesmo quando trabalha com pessoas que sofrem de vários estados de doença.

Reiki e autotransformação

Embora ajudar os outros a encontrar a cura seja certamente um aspecto importante do Reiki, descobri que o Reiki é infinitamente poderoso quando usado principalmente como uma ferramenta para influenciar a mudança dentro de si mesmo. Quando ajudar os outros se torna nosso único objetivo, aumentamos nossas chances de exaustão e “fadiga da compaixão”. Sem contar que negligenciar nosso trabalho pessoal acaba nos levando a chegar a um limite em nossas habilidades de cura, porque só podemos ajudar os outros a trilhar os caminhos que nós mesmos trilhamos. Quando, por outro lado, lutamos continuamente por nosso próprio fogo sagrado, nunca reduzimos a energia da Fonte e as informações perspicazes que podemos compartilhar com os outros. Portanto,

Uma mente, uma coisa

Para acessar níveis mais profundos do poder autotransformador do Reiki, buscaremos em um lugar improvável: uma história de criação, contada de um ponto de vista hermético. A história começa com uma consciência que tudo permeia, o que alguns podem chamar de Deus, o Divino, o Todo, a Consciência Infinita - faça sua escolha. Essa essência é consciente e está em toda parte. Nada existe fora do Todo. Para ajudar a visualizar isso, vamos imaginar uma sala. Esta sala representa a soma total de tudo o que foi, é e sempre será. Esta sala é o Todo. Uma luz começa a encher a sala: essa luz é chamada de Mente Única. No entanto, há um paradoxo: o quarto (o Todo) e a luz (Uma Mente) são a mesma coisa,

Algo começa a se mover para baixo, caindo da Luz da Mente Única. É uma substância escura e aquosa, e vamos chamá-la de Uma Coisa: um oceano caótico e turbulento no fundo da sala. Então agora temos a Uma Coisa, o oceano, no fundo e acima está a Luz da Mente Única, ambas contidas na sala do Todo. A Mente Única anseia por interagir com a Coisa Única, e o faz enviando raios penetrantes de energia de pensamento para a água. Essa energia de pensamento tem sido chamada de Palavra de Deus ou Espírito do Divino. A Mente Única projeta a energia do pensamento, ou idéias, na Coisa Única e, ao fazê-lo, os quatro elementos são criados: terra, fogo, ar e água.

Há uma distinção entre esses elementos e o que conhecemos como elementos na química moderna, coisas como hidrogênio, hélio e cobre. Esses quatro elementos são energias arquetípicas, não substâncias físicas. Os arquétipos são como o modelo final, fornecendo o protótipo ou modelo sobre o qual outras coisas são modeladas. Por exemplo, o arquétipo da água serve como modelo para a categoria de energia da água, uma categoria que inclui, mas não se limita à água física literal. Christopher Penzcak descreve os quatro elementos arquetípicos como “representados pelos fenômenos físicos associados, mas eles estão além da manifestação. São forças arquetípicas que afetam toda a criação. Eles são gerados por um misterioso quinto elemento, conhecido como espírito ... e retornam a ele”(Penzcak 2014, 58).

Depois que os quatro elementos são criados a partir da interação da Mente Única e da Coisa Única, a Mente Única cria outra mente, chamada Mente Criadora, e a Mente Criadora é encarregada de usar esses quatro elementos arquetípicos para moldar tudo, o resto existente. Mind the Maker é chamado de demiurgo ou Criador em algumas tradições, e Mind the Maker está preocupado em moldar todo o universo, usando os elementos arquetípicos como blocos de construção.

Depois de criar Mind the Maker, a One Mind salta da água One Thing e retorna ao High. Lembre-se de que todos esses eventos estão ocorrendo dentro da "sala" do Todo, e a Mente Única, a Coisa Única e o Todo, enquanto temporariamente separados (em certo sentido), são basicamente os mesmos. Essa "separação" temporária para que as partes de um todo interajam antes de "recombinar" é um tema nos ensinamentos herméticos e também será um tema em nosso trabalho. De acordo com a história da criação hermética, cada um de nós é uma cópia do universo. O axioma “Como acima, assim abaixo; como abaixo, tão acima” fala desta realidade fundamental. Então, se nos conhecemos, podemos conhecer o

universo e vice-versa, e se trabalharmos para criar mudanças dentro de nós mesmos, podemos criar mudanças no universo maior. Como vamos fazer isso? Bem, a história diz que cada um de nós contém uma versão microcós mica da Mente Única e da Coisa Única, então também possuímos grandes poderes criativos. Podemos usar o mesmo padrão descrito na história da criação como um manual do usuário para nossas habilidades criativas, aprendendo como exercer efetivamente esses poderes internos para gerar a vida que nossa alma deseja levar. Este manual do usuário está estruturado em uma série de sete etapas, que abordaremos posteriormente. Domine esses passos e você desbloqueará a plenitude de seu poder criativo, incluindo o poder de criar saúde e bem-estar. aprendendo a exercer efetivamente esses poderes internos para gerar a vida que nossa alma deseja levar. Este manual do usuário está estruturado em uma série de sete etapas, que abordaremos posteriormente. Domine esses passos e você desbloqueará a plenitude de seu poder criativo, incluindo o poder de criar saúde e bem-estar. aprendendo a exercer efetivamente esses poderes internos para gerar a vida que nossa alma deseja levar. Este manual do usuário está estruturado em uma série de sete etapas, que abordaremos posteriormente. Domine esses passos e você desbloqueará a plenitude de seu poder criativo, incluindo o poder de criar saúde e bem-estar. que abordaremos mais adiante. Domine esses passos e você desbloqueará a plenitude de seu poder criativo, incluindo o poder de criar saúde e bem-estar. aprendendo a exercer efetivamente esses poderes internos para gerar a vida que nossa alma deseja levar. Este manual do usuário está estruturado em uma série de sete etapas, que abordaremos posteriormente. Domine esses passos e você desbloqueará a plenitude de seu poder criativo, incluindo o poder de criar saúde e bem-estar. que abordaremos mais adiante. Domine esses passos e você desbloqueará a plenitude de seu poder criativo, incluindo o poder de criar saúde e bem-estar. aprendendo a exercer efetivamente esses poderes internos para gerar a vida que nossa alma deseja levar. Este manual do usuário está estruturado em uma série de sete etapas, que abordaremos posteriormente. Domine esses passos e você desbloqueará a plenitude de seu poder criativo, incluindo o poder de criar saúde e bem-estar. que abordaremos mais adiante. Domine esses passos e você desbloqueará a plenitude de seu poder criativo, incluindo o poder de criar saúde e bem-estar. aprendendo a exercer efetivamente esses poderes internos para gerar a vida que nossa alma deseja levar. Este manual do usuário está estruturado em uma série de sete etapas, que abordaremos posteriormente. Domine esses passos e você desbloqueará a plenitude de seu poder criativo, incluindo o poder de criar saúde e bem-estar. que abordaremos mais adiante. Domine esses passos e você desbloqueará a plenitude de seu poder criativo, incluindo o poder de criar saúde e bem-estar.

Os sete passos da autotransformação

A iluminação é o processo de espalhar a luz da consciência sobre os elementos egóicos que desordenam nossa consciência, elementos como mecanismos de defesa, projeções e outras construções mentais que obscurecem nossa capacidade de ver a nós mesmos e a tudo e todos ao nosso redor como Divinos. Podemos pensar nisso como a remoção dos abajures que cobrem a Luz de nossa Mente Única interna.

A imersão nos leva a uma autoconsciência mais profunda ao mergulhar nas águas de nosso inconsciente, nossa Coisa Única interna, abrindo assim a porta para um diálogo produtivo entre o eu consciente e o inconsciente, que pode ser pensado como nossa Mente Única interna e uma Coisa. , respectivamente. Lembre-se, é a interação entre esses dois que alimenta toda a criação, então trazer essas forças para um diálogo produtivo dentro de nós é importante se quisermos criar a vida que nossa alma deseja.

A polarização é um processo pelo qual aumentamos nossa consciência da dualidade interior - nossa mente e uma coisa - e exploramos o paradoxo de sua unidade subjacente e capacidade de separar. Assim como vimos na história da criação, essas duas forças internas podem usar sua separação para gerar polaridade, como a carga de uma bateria, e essa bateria alimenta nossa criatividade.

A fusão é a união inicial dessas forças polares, que também podem ser consideradas como nossa natureza interna ativa e receptiva, o consciente e o inconsciente, o espírito e a alma. Aqui começamos a fundir o melhor de ambos, dando vida ao que os alquimistas egípcios chamavam de Inteligência do Coração, aumentando assim nossa bateria interna e nossas habilidades criativas.

A inspiração pega o potencial criativo gerado pela fusão e o anima com o sopro divino da vida, introduzindo novos elementos que estão além de nossa capacidade de planejar ou controlar. Este elemento surpresa desafia a auto-ilusão do ego de que é responsável, então um componente da inspiração é permitir que esta auto-ilusão morra e caia para que possa renascer na Luz da Verdade. Em outras palavras, para que possamos nos lembrar do nosso Verdadeiro Eu.

O refinamento pega a solução divinamente inspirada do passo anterior e a purifica ainda mais, removendo todos os últimos vestígios do ego que, de outra

forma, obscureceriam nossa capacidade de ver nosso Verdadeiro Eu. Elevamos nossa psique individual ao nível mais alto possível para nos unirmos à Supermente e, como você aprenderá em breve, o Reiki é uma ferramenta maravilhosa para fazer isso.

A integração completa o processo misturando a essência destilada de nossa Mente Única e a Coisa Única, permitindo-nos experimentar sua Unidade inerente em um nível profundo. Isso também pode ser pensado como a união de espírito e matéria, alma e corpo. Dito de forma mais pragmática, tomamos esse estado de consciência iluminada e o entrelaçamos no próprio tecido de nossa vida diária; não é algo que experimentamos apenas quando estamos em uma almofada de meditação ou em uma aula de ioga.

E então, como o ouroboros, a cobra que come o próprio rabo, voltamos mais uma vez ao início, mas desta vez invocando nossa perspectiva recém-transformada. Estes, em poucas palavras, são os sete passos da autotransformação, e agora é a hora de tecer o Reiki no quadro.

Como o Reiki se encaixa?

Vamos para a linha final: o Reiki pode ser pensado como a pura energia do pensamento que emana da Mente Única. O que dizer agora? Para entender isso, lembre-se da história da criação hermética: A Mente Única usou a energia do pensamento para criar o universo; enviou raios penetrantes dessa energia para a Coisa Única e, ao fazê-lo, formaram-se os blocos de construção da criação. Claramente, essa energia de pensamento é incrivelmente poderosa, e acredito que o Reiki como sistema de cura é um canal direto para essa energia incrivelmente poderosa. Como somos espelhos microcósmicos do Universo, aprender a se reconectar com nossa mente interna única é a única coisa que nos permite usar os blocos de construção universais para criar a vida que desejamos. O próprio Usui disse: “Eu sou o Universo. O Universo sou eu”, que faz um paralelo com nossos ensinamentos herméticos (Doi 2014, 103), quando exploramos os diferentes tipos de energia.

O sistema de cura Reiki é um método de explorar a energia da Mente Única sem as impurezas do ego. Lembra da nossa analogia com o jarro de água? O Reiki, quando usado corretamente, garante que estamos derramando do jarro do

Divino, de modo que a energia que estamos derramando não seja contaminada (e bônus: não estamos exaustos no processo de canalização). Para entender melhor, vamos falar sobre essa noção de contaminação. Contaminação não é sinônimo de "ruim". Nesse contexto, defino contaminado como mais específico ou diferenciado, em oposição a menos específico e existente como puro potencial. Veja as células-tronco, por exemplo. Eles representam a versão celular do potencial puro. Eles ainda não se diferenciaram em tipos celulares específicos, como células da pele, células musculares ou células cerebrais; eles ainda têm a capacidade de ser qualquer coisa. Da mesma forma, a energia pode existir como puro potencial, ou pode se diferenciar para formar coisas específicas, como uma cadeira, ou raiva, ou nuvens. Quando você está facilitando a cura para si mesmo ou para outra pessoa, você não quer introduzir uma cadeira, ou raiva, ou nuvens em seu sistema quando talvez eles precisem de algo mais. Do nosso ponto de vista humano limitado, parece arrogante supor que sempre saberemos exatamente o que as pessoas precisam, especialmente se nossa mente egoica intervir e tentar "descobrir". Muito melhor canalizar a energia do puro potencial, especialmente na forma de puro potencial divinamente consciente, que saberá exatamente o que o receptor precisa, quanto, onde e com que propósito: isso é Reiki. Quando você está facilitando a cura para si mesmo ou para outra pessoa, você não quer introduzir uma cadeira, ou raiva, ou nuvens em seu sistema quando talvez eles precisem de algo mais. Do nosso ponto de vista humano limitado, parece arrogante supor que sempre saberemos exatamente o que as pessoas precisam, especialmente se nossa mente egoica intervir e tentar "descobrir". Muito melhor canalizar a energia do puro potencial, especialmente na forma de puro potencial divinamente consciente, que saberá exatamente o que o receptor precisa, quanto, onde e com que propósito: isso é Reiki. Quando você está facilitando a cura para si mesmo ou para outra pessoa, você não quer introduzir uma cadeira, ou raiva ou nuvens em seu sistema quando talvez eles precisem de algo. de outros. Do nosso ponto de vista humano limitado, parece arrogante supor que sempre saberemos exatamente o que as pessoas precisam, especialmente se nossa mente egoica intervir e tentar "descobrir". Muito melhor canalizar a energia do puro potencial, especialmente na forma de puro potencial divinamente consciente, que saberá exatamente o que o receptor precisa, quanto, onde e com que propósito: isso é Reiki. parece arrogante supor que sempre saberemos exatamente o que as

pessoas precisam, especialmente se nossa mente egoica intervir e tentar "descobrir". Muito melhor canalizar a energia do puro potencial, especialmente na forma de puro potencial divinamente consciente, que saberá exatamente o que o receptor precisa, quanto, onde e com que propósito: isso é Reiki.

No contexto da cura energética, a forma mais comum de contaminação é, primeiro, usar nossa energia pessoal para tentar curar alguém, ou dois, canalizar uma fonte de energia transpessoal (incluindo o Reiki) e impor nosso ego a ela. . No primeiro caso, estamos usando a energia que é adequada para nós (ou não, nossa energia pessoal pode estar fora de controle e causar problemas para nós também), mas talvez não seja adequada para o destinatário. É como colocar óleo diesel em um carro movido a gasolina; não é adequado para uma operação ideal. No segundo caso, a energia que estamos canalizando é adequada, mas começamos a impor nossas coisas a ela, geralmente por cortesia do ego, tornando-a não mais a energia do puro potencial de cura, e os resultados podem não ser adequados para o destinatário. .

Quando usamos o Reiki sem tentar controlar ou forçar o resultado, sem impor nosso ego, o Reiki entrará naturalmente no campo energético como potencial Divino, as puras emanções da Mente Única, e a partir daí fará exatamente o que é necessário para obter as coisas. de volta a um estado de equilíbrio e integridade. Gosto de pensar nas emanções da Mente Única como uma espécie de projeto divino contendo, entre outras coisas, nosso projeto original de integridade, nosso Eu Verdadeiro. Quando esse padrão é reintroduzido em nosso sistema, lembramos de nossa totalidade original e nossa energia começa a se remodelar de acordo com esse projeto divino.

Você pode pensar nos sete passos da autotransformação como uma estrutura para se conectar com esse modelo divino de totalidade original e integrá-lo em nossa vida diária, muito depois de uma sessão de Reiki ter terminado. Ao fazer isso, ativamos nossos poderes criativos inatos, que incluem poderes de autocura e a capacidade de manifestar o que precisamos na vida, e crescemos em nossa capacidade de ajudar os outros a fazer o mesmo. No próximo capítulo, começamos nossa jornada com o primeiro passo da autotransformação: Iluminação.

Iluminação

O primeiro de nossos sete passos é a Iluminação e estaremos trabalhando com a energia arquetípica do Fogo para este processo, então vamos dar uma olhada em como essa energia pode nos afetar usando o fogo físico como metáfora. Para começar, o fogo introduz a luz, então a energia do fogo pode nos ajudar a ver coisas que de outra forma estariam escondidas. Quando algo está em chamas, o processo de queima muda suas qualidades, por exemplo, transformando um tronco em uma pilha de cinzas, para que a energia do fogo possa nos ajudar a mudar sua forma e qualidade. E, finalmente, o fogo remove a água. Quando vemos o arquétipo da Água como símbolo de nossas emoções e do inconsciente, a energia do Fogo nos permite remover temporariamente esses aspectos, por exemplo,

Iluminação e o ego

Em Iluminação, focaremos o poder transformador do Fogo no ego e, em particular, nas histórias que nosso ego constrói para nos ajudar a entender o mundo e nosso lugar nele. Ao enfrentarmos nosso cotidiano, o ego pega nossas experiências e as transforma em narrativas que nos veem como protagonistas. Por sua própria natureza, o ego é egocêntrico. Ele faz tudo de nós, então, quando nos identificamos com nossos egos, levamos tudo para o lado pessoal. Aquele olhar irritado da mulher na fila do caixa? Foi dirigido a você pessoalmente. A atmosfera decepcionada que você sentiu ao conversar com sua mãe? Até mesmo um ataque pessoal. O ego transforma a vida em uma batalha entre você e o mundo, e é exaustivo. Aqui está o paradoxo, no entanto, e é algo que pode funcionar como uma armadilha em nossa evolução pessoal se não entendermos seu significado mais profundo: aquele olhar irritado da mulher na fila do caixa e a vibração decepcionada de sua mãe podem realmente ser direcionados a você. No entanto... eles ainda não são pessoais, a menos que você decida tomá-los como tal.

Isso exige partes iguais de esforço e rendição para entender completamente, e aqui estão alguns dos fios que estão entrelaçados nesse paradoxo:

O comportamento das pessoas é um reflexo de seu estado interior. Não é uma avaliação precisa de você ou de sua auto-estima. Se alguém está com raiva de nós, muitas vezes nos perguntamos: "Eu fiz algo errado?" Ou, se esse pensamento é desconfortável para nós, nós o projetamos na outra pessoa e pensamos: "Eles fizeram algo errado!" A raiva de outra pessoa é apenas isso: a raiva de outra pessoa; não é um julgamento de valor de você.

Embora as ações de alguém possam ser desencadeadas por ou em resposta a algo que você faz ou diz, e essas ações e palavras são de sua responsabilidade, como alguém escolhe responder é inteiramente de sua responsabilidade. Se eles escolhem responder com raiva ou amor, nenhum deles é uma reflexão sobre você; é uma escolha interna que essa pessoa fez. Então, você não pode deixar alguém com raiva ou amar alguém.

Da mesma forma, ninguém pode fazer você se sentir de uma maneira particular. Nossa linguagem contradiz isso: "Isso me deixou com tanta raiva!" "Faz-me sentir uma merda quando ele faz!" No entanto, a verdade permanece: seus sentimentos são uma experiência interior. Eles não são criação de outra pessoa, mesmo que você se sinta de uma certa maneira em resposta às ações de outra pessoa. (Não acredita em mim? Digamos que alguém conte uma piada. A pessoa A acha hilário; a pessoa B fica ofendida. Se as emoções fossem criadas pelo narrador, cada pessoa teria a mesma resposta emocional, mas o fato claro não indicam que as emoções são um trabalho interno.)

Embora possamos entender e até concordar intelectualmente com essas distinções, na prática muitas vezes voltamos a culpar os outros ou culpar situações por como nos sentimos, o que nos deixa presos: a menos que esses fatores externos, que não podemos controlar, não mudem, nós "tem" para se sentir de uma certa maneira. Quando compreendemos plenamente que ninguém pode nos fazer sentir nada, nos libertamos. E, por outro lado, quando percebemos que não podemos fazer ninguém sentir, fazer ou ser nada (e quando nos sentamos com o medo de que essa falta de controle possa desencadear), estamos livres: livres da tarefa autodeterminada de controlar os outros ... pessoas, e livres da responsabilidade que outros podem tentar descarregar em nós por seus sentimentos e estados internos de ser.

No entanto, isso não nos isenta da responsabilidade por nossos atos, muito pelo

contrário. Em vez de focar nas ações e sentimentos dos outros, focamos em nós mesmos. Muitas vezes, temos o hábito de assumir a responsabilidade por como as outras pessoas se sentem e se comportam como uma distração da autorresponsabilidade. Qualquer parte de nossa experiência que não queremos ter, invariavelmente a projetamos "lá fora" e a vemos nos outros. Poderíamos dizer a nós mesmos, se ao menos esse desses parasse de fazer aquela coisa chata, não teríamos mais "suposto" nos sentirmos irritados, então tentamos teimosamente fazê-los mudar ignorando nosso papel na situação. Este ciclo de projeção nos mantém presos e, acima de tudo, distraídos de nossa própria experiência e de nosso Verdadeiro Eu, porque a voz do Eu Verdadeiro é abafada por toda a conversa, drama e foco externo. Como nos libertamos? Possuir nossas coisas: o bom, o ruim e tudo mais. Se sentimos raiva, possuímos nossa raiva; não a projetamos em outra pessoa e depois nos envolvemos em uma batalha autoconstruída com essa "pessoa raivosa" externa. Se nos sentimos vulneráveis, nos sentamos com nossa vulnerabilidade; não a projetamos em outra pessoa e não nos apressamos em cuidar dela ou intimidá-la, punindo-a por vulnerabilidade que é muito desconfortável para nós experimentarmos. não a projetamos em outra pessoa e depois nos envolvemos em uma batalha autoconstruída com essa "pessoa raivosa" externa. Se nos sentimos vulneráveis, nos sentamos com nossa vulnerabilidade; não a projetamos em outra pessoa e não nos apressamos em cuidar dela ou intimidá-la, punindo-a por vulnerabilidade que é muito desconfortável para nós experimentarmos. não a projetamos em outra pessoa e depois nos envolvemos em uma batalha autoconstruída com essa "pessoa raivosa" externa. Se nos sentimos vulneráveis, nos sentamos com nossa vulnerabilidade; não a projetamos em outra pessoa e não nos apressamos em cuidar dela ou intimidá-la, punindo-a por vulnerabilidade que é muito desconfortável para nós experimentarmos.

Seu fogo interno

Isso nos traz de volta à iluminação e à capacidade do Fogo de nos dar temporariamente algum espaço das emoções aquosas. Ser capaz de testemunhar nossas emoções, em vez de se afogar nelas, permite que uma grande mudança ocorra. Quando experimentamos nossas emoções como avassaladoras, geralmente desenvolvemos hábitos disfuncionais para minimizar essa sobrecarga, e esses hábitos geralmente assumem uma das duas formas: nos distraindo de emoções irritantes ou bloqueando emoções antes que elas tenham a chance de "ficar fora de controle". . " Há uma grande diferença entre nos distrair ou suprimir as emoções em vez de ajudá-las. Testemunhar nossas emoções

requer que as deixemos surgir sem interferência. Não tentamos empurrá-los para baixo, não usamos distrações como o Facebook,

Esses hábitos não saudáveis servem para esconder algo de nossa consciência. O que está escondido? Muitas vezes tememos que o que está por trás da turbulência emocional seja o tecido de nossa queda, por isso é mais seguro impedir que essa queda e seus precursores emocionais batam à nossa porta, mas, na verdade, o que está oculto é nossa verdadeira natureza. nossa vida guiada pelo ego. Por exemplo, embora superficialmente tenhamos medo do fracasso (e, de fato, nosso ego pode regularmente produzir histórias para esse efeito), no fundo muitas vezes temos mais medo de ter sucesso, e não apenas superficialmente, mas encarnar nossa alma. O chamado da alma é algo pesado, e pode ser assustador entrar totalmente no poder que está adormecido dentro, porque com esse poder vem a responsabilidade, bem como um convite para desenvolver novas habilidades e estratégias de vida para lidar com essas responsabilidades, que desafiam o status quo do ego. Então, em vez disso, pode parecer mais seguro ficar com um pequeno recipiente de alimentação Tupperware. Externamente, podemos reclamar que somos incapazes de fazer mudanças duradouras em nossas vidas ou ter o impacto que desejamos no mundo, mas somos deficientes; inconscientemente embotamos nosso poder porque temos medo do que ele pode fazer e do que pode nos pedir. pode parecer mais seguro ficar com um pequeno recipiente de alimentação Tupperware. Externamente, podemos reclamar que somos incapazes de fazer mudanças duradouras em nossas vidas ou ter o impacto que desejamos no mundo, mas somos deficientes; inconscientemente embotamos nosso poder porque temos medo do que ele pode fazer e do que pode nos pedir. pode parecer mais seguro ficar com um pequeno recipiente de alimentação Tupperware. Externamente, podemos reclamar que somos incapazes de fazer mudanças duradouras em nossas vidas ou ter o impacto que desejamos no mundo, mas somos deficientes; inconscientemente embotamos nosso poder porque temos medo do que ele pode fazer e do que pode nos pedir.

É hora de possuir esse poder, parar de nos distrair de todo o nosso potencial. Nós nos distraímos com hábitos codependentes (por exemplo, pegar a bagagem de outras pessoas, se preocupar com o que os outros possam pensar em detrimento do contato com nossa vida interior), comer, fazer compras, fazer trabalhos de merda, passar horas no Facebook, reclamar, sempre ser demais ocupado ... e a lista continua. Se quisermos ativar nossas habilidades de cura, é hora de queimar as distrações e ficar cara a cara com o que está por trás da agitação. É o momento da iluminação.

Aceitar versus Reparar

Este é um bom momento para falar sobre aceitação, porque muitos de nós no caminho do autodesenvolvimento se envolvem em se estabelecer. Sentimos que de alguma forma somos deficientes ou quebrados, e tentamos compensar lendo livros, participando de seminários, meditando, etc. No entanto, apesar de nossos melhores esforços, nunca podemos nos livrar completamente do medo de não ser suficiente. Vamos pensar, talvez outro livro ou outro workshop, e então me sentirei completo. A partir dessa mentalidade, é muito fácil chegar à conclusão de que, se pudéssemos nos livrar dessas coisas quebradas, estaríamos consertados. "Se eu pudesse parar o diálogo interno negativo, eu me sentiria bem comigo mesmo", "Se eu pudesse me livrar da minha vergonha sobre o dinheiro, então eu poderia desfrutar da abundância", "

Há uma razão, no entanto, por que muitos psicoterapeutas e professores espirituais afirmam que a aceitação é o pré-requisito para a mudança. Imagine, por um momento, que você é um círculo perfeitamente redondo. Por sua própria natureza, você já é inteiro e completo; nada está faltando, nada está quebrado. Mas muitos de nós aceitamos apenas uma parte de nós mesmos. Então, imagine agora que o círculo foi dividido em fatias em forma de torta e uma delas é amarela. A fatia amarela representa as coisas que você está disposto a aceitar sobre si mesmo: as partes "boas", as partes que garantem que as pessoas continuem a gostar de você, que garantem que você continue gostando de você. O problema é que agora você vê apenas uma parte de si mesmo - a cunha amarela - e esquece que você é o círculo perfeitamente completo,

Em algum lugar, lá no fundo, você se lembra daquele sentimento de totalidade e quer recuperá-lo, então vá buscar uma tinta amarela mais bonita para sua cunha, e talvez adicione um pouco de glitter também, mas você ainda não consegue se livrar da sensação de que não é suficiente. Ficamos presos quando acreditamos que essa insegurança irritante é uma indicação de que realmente não somos suficientes, quando é simplesmente um sinal de que nos esquecemos de que somos suficientes. O círculo perfeitamente redondo ainda está lá - esteve lá o tempo todo - só não estamos vendo porque estamos muito ocupados tentando aperfeiçoar nossa cunha amarela.

Imagine, agora, que você está disposto a aceitar aquelas partes de você que não são tão fáceis de se conviver: seu lado crítico, aqueles momentos em que você não se sente compassivo e se sente completamente rancoroso (todos nós os

temos), e qualquer outra parte de você que você acredita que pode despertar vergonha, culpa ou julgamento. Com cada uma dessas qualidades que você vê e aceita, você está ampliando sua visão de quem você é. Você não é mais apenas a fatia amarela, você é a fatia amarela e aquela fatia de bolo aqui... e aqui... e um pouco mais ali. Antes que você perceba, esses aspectos sombrios que você gastou tanta energia tentando negar ou se distrair são os meios pelos quais você é capaz de ver o círculo perfeito: sua totalidade inata. Você não poderia ter alcançado esse estado cortando e jogando fora essas cunhas.

Através da auto-aceitação radical, recebemos continuamente acesso a mais e mais do nosso Verdadeiro Eu, não apenas às partes que atendem aos padrões de nosso crítico interno ou aos críticos externos em nossas vidas (que muitas vezes internalizamos). Não estamos tentando jogar fora as partes de nós mesmos que consideramos inaceitáveis. Estamos trabalhando para nos aceitar em todas as nossas partes e, ao fazê-lo, as mesmas partes das quais lutamos por tanto tempo para nos libertar começam a se transformar por conta própria. Mas a aceitação é o pré-requisito. Não podemos ignorá-lo e seguir em frente para mudar. E quando lutamos para nos aceitar? Bem, vamos aceitar isso também. E ao fazer isso, nossa resistência à aceitação começa a se suavizar e a se transformar. Da mesma forma, o Fogo de

Em escala global, a saúde do mundo sofre, em grande parte, com a crença de que podemos simplesmente jogar fora as coisas que não gostamos, quando na verdade não há "fora" - essas coisas acabam em nossos oceanos, nosso solo ou no quintal de outra pessoa. A solução também não é livrar o mundo das pessoas de quem não gostamos. Quando não assumimos a responsabilidade pelas partes internas que lutamos para aceitar, projetamos esses "indesejáveis" em outras pessoas e situações e vemos nosso lixo no mundo ao nosso redor. A raiva que não queremos sentir? Nós a mandamos "fora" e percebemos o mundo como um lugar raivoso. O desamparo que sentimos? Nós a projetamos "para longe" e culpamos o mundo por nosso senso de vitimização,

Não tem jeito". Nosso mundo interior torna-se nosso mundo exterior, e se esperamos mudá-lo devemos começar com nossa paisagem interior, para não tentar jogar nosso "lixo" no quintal dos outros para sempre. A chave para essa mudança é a auto-aceitação radical, que está no centro do seu primeiro exercício. A maioria dos exercícios deste livro é feita em estado meditativo, então começaremos com um processo de entrar e sair desse estado antes de continuar com o exercício propriamente dito. Consulte este processo em exercícios futuros,

conforme indicado.

Entrando e saindo de um estado meditativo

Acomode-se em uma posição sentada confortável.

Feche os olhos e reserve alguns minutos para desacelerar sua respiração, tomando consciência de seu estado atual: como você se sente emocionalmente, fisicamente e a qualidade de sua mente (pensamentos correndo, calma, algo intermediário).

Se você notar algo que parece "estranho" para você, simplesmente respire e diga a si mesmo: "Eu te amo e aceito você". Dê a si mesmo pelo menos um fôlego para se conectar verdadeiramente com o sentimento de amor e aceitação.

Respire quantas vezes precisar para se preparar e, quando se sentir calmo e centrado, prossiga com o exercício.

Quando chegar a hora de sair da meditação, traga sua concentração de volta para sua respiração, seu corpo. Absorva os sons da sala ao seu redor enquanto move suavemente os dedos das mãos e dos pés, voltando completamente ao presente. Quando estiver pronto, abra os olhos.

Você pode fazer qualquer prática de aterramento conforme necessário, como plantar as palmas das mãos no chão e liberar o excesso de energia na terra, dar uma curta caminhada ao ar livre, assumir a postura do bebê ou comer um pequeno lanche.

Agora que você está familiarizado com o processo de entrar em um estado meditativo, vamos para o primeiro exercício.

Exercício 1: Autoaceitação radical

Antes de começar, decida sobre uma experiência recente que despertou uma forte emoção em você; você precisará se lembrar dessa situação mais tarde no exercício.

Entre em um estado meditativo, lembre-se da experiência de ativação. Sem entrar no enredo de quem está certo e quem está errado, descreva a experiência em sua mente, fazendo o possível para se ater a observações simples, da melhor maneira possível. Evite analisar por que algo aconteceu. Se você começar a reclamar ou reclamar, volte para um lugar mais centrado antes de prosseguir.

Deixe seus pensamentos começarem a ficar em segundo plano. Você não precisa ficar obcecado em ter pensamentos, apenas abaixe um pouco o volume deles. Conecte-se com o que você sente em resposta à experiência. Existem sensações em um local específico do seu corpo e, em caso afirmativo, como elas se sentem: apertadas, quentes, formigando, vibrando, borbulhando? Dê a si mesmo tempo para realmente explorar como se sente em resposta a essa experiência, em vez de se envolver demais no que pensa sobre isso.

Agora pergunte a si mesmo: "Se não houvesse regras, o que eu gostaria de fazer ou dizer nesta situação?" Não importa o quão irracional ou fora de controle essa resposta possa parecer, deixe sua resposta fantástica se desdobrar sem julgamento. A chave é se concentrar em como você gostaria de responder nesse cenário ideal, não em como a outra pessoa responderia se você fizesse do seu jeito. Imaginando que a outra pessoa faz ou diz o que você quer que ela faça, imagine um cenário em que você tenha total permissão para fazer ou dizer o que quiser. Este é um passo crucial para assumir a responsabilidade por sua própria experiência.

Reserve algum tempo para explorar sua resposta fantástica perguntando a si mesmo: "Qual é a necessidade ou crença mais profunda por trás dessa resposta?"

Um exemplo de necessidade é "Preciso me sentir seguro", enquanto uma crença pode ser "Se as pessoas não se comportarem como eu espero, não estou seguro". Embora ambos tenham a ver com a questão da segurança, é útil separá-los e você pode reconhecer que tem uma necessidade e uma crença operando sob a superfície.

Agora, aceite essa necessidade ou crença, não importa quão irracional ou irritante possa parecer. Pode ser útil entender a diferença entre aceitar algo e acreditar que é verdade ou identificar-se com isso. Você pode aceitar plenamente uma crença e, ao mesmo tempo, manter o conhecimento de que ela não é exata. Simplesmente é, e você está aceitando a realidade de que essa crença existe em sua psique, não sua veracidade.

Depois de identificar pelo menos uma necessidade ou crença, aceite-a de todo o coração. Talvez veja a necessidade personificada e acolha essa pessoa com um abraço generoso. Ou repita o mantra "Eu te amo e aceito", mantendo a necessidade ou crença em sua consciência. Quando você sentir essa aceitação amorosa profundamente dentro de você, agradeça a necessidade ou crença que você lhe ensinou.

Retire-se da meditação).

Rejeição como estagnação

Outro aspecto interessante da auto-aceitação é a sua ausência: a autonegação. Sempre que rejeitamos um aspecto de nós mesmos, ele fica congelado no tempo. Você pode estar familiarizado com o conceito psicológico de parada do desenvolvimento que ocorre quando sofremos abuso ou trauma. É como se o tempo parasse de passar durante a lesão inicial e aquela parte traumatizada tivesse seis anos para sempre. Quando somos incapazes de aceitar um aspecto de nós mesmos e em vez de bani-lo para nosso deserto interior mesmo quando adultos, uma forma de trauma auto-infligido, essa parte é cortada pelo fluxo

natural da energia vital. É colocado em uma gaveta e estagna, congelado no tempo. Por causa disso, não pode mudar e crescer, então se essa parte rejeitada de nós mesmos é uma crença, como "Se não posso controlar as coisas, minha auto-estima está em perigo", não há influxo de novas energias, novas idéias, nada para desafiar essa crença, e ela se fixa em seus caminhos. Não surpreendentemente, esta parte, quando ativada, tem uma resposta muito previsível; é um pônei com um truque. Ele conhece apenas uma crença, uma maneira de ver e reagir ao mundo.

Quando convidamos essas partes a reentrar no rebanho, ela aproveita a energia vital de todo o nosso ser. Agora eles podem mudar, crescer e atualizar suas habilidades limitadas e crenças antiquadas. Os comportamentos que uma vez surgiram dessas partes rejeitadas, os comportamentos que antes pareciam impossíveis de mudar, finalmente são capazes de mudar. E eles não mudam porque descobrimos como nos livrar deles de uma vez por todas; eles mudam porque nós finalmente escolhemos aceitá-los.

Só porque você aceita algo não significa necessariamente que você nunca terá que lidar com esses problemas novamente, mas você trará uma nova perspectiva e maior maturidade para a mesa se eles reaparecerem. Então, por favor, não desanime se as coisas, uma vez aceitas, voltarem de formas diferentes. Sua jornada é uma bela espiral, não uma linha reta, e você não está retrocedendo ao revisitar tópicos de uma nova perspectiva. Você simplesmente recebe o presente de mais de si mesmo para aceitar e receber em casa, e ao fazer isso você se torna um pouco maior, e até um pouco maior. Você se expande, que é exatamente o que sua alma está aqui para fazer.

O curador interior

Tudo o que falamos até agora sobre aceitar nossas coisas versus rejeitar aspectos do eu é crucial para o seu desenvolvimento como curador. Com muita frequência, as pessoas são atraídas para aprender as artes da cura porque (1) elas querem se "assentar" - outra maneira de dizer que querem jogar fora o "ruim" e se apegar ao "bom" - e (2) porque elas querem desviar a atenção de seu trabalho pessoal para "consertar" outras pessoas. À medida que abordamos a cura a partir desse lugar, consciente ou inconscientemente, estamos simplesmente perpetuando a abnegação e as distrações que estão na raiz da doença.

É por isso que, como praticante de Life Alchemy Reiki, você colocará seu

crescimento pessoal em primeiro lugar. Presume-se que Usui tenha dito que você não pode curar os outros até que você tenha se curado. Até que você esteja disposto a olhar profundamente para as partes que foram banidas para as sombras, você não será capaz de aproveitar toda a extensão de seu poder e se verá tentando usar o Reiki como um curativo para dissolver os aspectos das sombras. Para não fazê-lo não preciso enfrentá-los e aceitá-los. Quando você trabalha com outras pessoas deste lugar, você se verá lidando com os problemas delas (e talvez também com as doenças físicas) alimentadas pelo desejo inconsciente de usá-lo como uma distração de seu próprio trabalho. Quantas vezes você conheceu praticantes de cura que estão consumidos em resolver os problemas de seus clientes,

O autocuidado e o amor próprio são seu dever básico como curador. Quando você cuida de si mesmo, quando você se ama e se aceita em todas as suas partes, você é capaz de trazer a plenitude que lembrou para sua prática de cura. Você é capaz de tecer sua própria magia como curador porque vive com o conhecimento de que já está completo e seus clientes também. Você não está consertando seus clientes "quebrados", assim como não está consertando seus clientes "quebrados". É por isso que seu crescimento pessoal é vital: se você mesmo esqueceu sua totalidade, como pode esperar lembrar aos outros a deles?

Viajando para sua forja interior

Para aprofundar nossa experiência do primeiro passo, o Iluminismo, precisamos de algumas ferramentas. Esta etapa envolve o uso do fogo arquetípico para transformar nossas construções do ego, o que significa que precisamos, um, para acessar esse fogo, dois, uma maneira de identificar as construções do ego que vamos transformar, e três, um recipiente para carregar a queima. processo, para evitar que ele desencadeie e queime coisas que não pretendíamos queimar. Para obter os ingredientes para nossa receita espiritual, vamos dividi-la em três "viagens de compras" ou exercícios.

Exercício Dois: Sintonização com o Fogo

Para este exercício, você precisará de uma vela e de um lugar confortável para se

sentar, onde a vela possa queimar à sua frente.

Com a vela apagada, use o processo entrando em estado meditativo.

Abra um lampejo e diga a si mesmo: "Eu tento sintonizar o elemento Fogo de uma maneira que seja correta e boa para mim". Acender a vela.

Com um olhar doce, olhe para a chama da vela. Observe as cores diferentes, observe-o balançar e piscar, enquanto mantém sua intenção de sintonizar com o elemento Fogo. Faça isso por alguns minutos, depois feche os olhos.

Imagine a chama da vela em sua mente. Tente evocar a imagem em sua mente, gradualmente sobrepondo mais e mais detalhes, de cor, movimento, calor e som. Não force ou force, apenas explore como sua mente é capaz de criar essa imagem e divirta-se com ela. Se a imagem estiver em foco e fora de foco, tudo bem. Se desaparecer, simplesmente renova a imagem mais uma vez.

Solte a imagem da vela e use seus sentidos para localizar onde dentro de você este fogo sagrado já está queimando. Talvez uma certa área do seu corpo venha à mente ou você sinta um leve calor na barriga ou no peito. Permaneça curioso enquanto mantém a intenção de se conectar com o fogo sagrado dentro de você. Lembre-se de respirar, porque o fogo precisa de oxigênio para queimar.

Quando você se concentrar em uma área específica onde se sente mais conectado ao seu fogo interior, aumente sua presença nessa área. Realmente mova sua consciência para lá e observe se algo surgir: qualquer pensamento, qualquer sentimento, qualquer sensação física, memória, cheiro, som, etc.

Pergunte ao seu fogo interior que mensagem ele tem para você agora. Então, sente-se em silêncio e ouça. Se você sentir que sua mente está começando a divagar, diga a si mesmo: "Estou ouvindo você" e verifique sua concentração mais uma vez. Repita quantas vezes forem necessárias para trazer sua presença de volta a esse estado receptivo, onde você está aberto a uma mensagem do seu fogo interior.

Depois de receber a mensagem, que pode vir na forma de imagens, pensamentos, sentimentos ou qualquer outro meio, diga a si mesmo: "Agradeço ao elemento Fogo por sua presença e orientação".

Saia do estado meditativo

Anote todas as mensagens ou impressões dessa experiência em seu diário. E, isso é importante, reserve um tempo para processar o que essas mensagens ou impressões significam para você. Ao longo de nossa jornada, quero que você crie o hábito de internalizar e o que chamo de "ativar" a orientação que recebe. Em vez de apenas escrever "O fogo me mostrou um corvo" em seu diário, use esta imagem para saber mais. Antes de pesquisar um livro ou o "simbolismo do corvo" do Google, reserve um tempo para pensar sobre o que o corvo significa para você pessoalmente. Você tem alguma lembrança de corvos da infância, da vida cotidiana, de livros ou filmes, etc.? O que você pensa ou sente quando imagina os corvos? O que você sabe sobre corvos, como eles vivem e se comunicam, o que eles comem, quando eles são mais ativos? Algo disso ressoa em sua vida?

Para aprofundar o processo, entre em meditação e peça a Crow para ajudá-lo a entender por que ele apareceu para você: "Corvo, o que é mais importante para mim saber sobre você agora? Que mensagens você traz? "Esta não precisa ser uma meditação longa e épica, mesmo cinco a dez minutos podem gerar insights

valiosos. Como antes, anote todas as impressões ou mensagens que receber. outra camada, procure por corvos. em recursos externos. Gosto de olhar para o simbolismo espiritual e mitológico dos animais (ou plantas, cristais, etc.), bem como informações sobre sua biologia, comportamento, etc. , preste muita atenção a quaisquer detalhes que ressoem com Por exemplo, se você ler em um guia de campo que os cardeais estão "cantando canções", meditar nessa frase pode revelar um desejo de cantar, falar, ensinar e assim por diante. Use os símbolos e mensagens como um convite para mergulhar e explorar o que essa ressonância está levando você a fazer, ser ou experimentar em sua vida diária.

Vamos passar para o segundo ingrediente em nossa lista de compras espirituais: identificar as construções do ego que nos impedem de ver a nós mesmos e ao mundo ao nosso redor como Divinos. É impossível identificar todas as construções do nosso ego de uma só vez; este é um processo que continuará a se desenrolar ao longo de sua vida, então, para ser claro, você está tentando identificar o construto ou construtos do ego que são mais importantes para você estar ciente agora, e você já experimentou isso. Trabalhe no Exercício Um: Auto-aceitação Radical.

O que são construções do ego?

Simplificando, uma construção do ego é uma crença criada e usada pelo ego para dar sentido ao mundo e ao seu lugar dentro dele. Essas crenças são moldadas por suas experiências de vida e, uma vez estabelecidas, continuam a colorir suas experiências muito depois de sua criação inicial. No entanto, as construções do ego não são apenas crenças antigas - elas tratam de construir e preservar sua imagem de si mesmo, então quando você começa a trabalhar ou desafiar essas construções, isso pode desencadear toda uma gama de sentimentos, incluindo medo e ansiedade. , então vamos discutir o valor de passar por esse processo e como permanecer ancorado e se sentir seguro mesmo quando o ego fica descontrolado.

Para começar, sua identidade não é tão fixa quanto você pensa e, para entender isso, vamos dar uma dica da Terapia de Sistemas Familiares Internos (IFS), uma imagem que considero profundamente transformadora. De acordo com a IFS, nossa psique é povoada por um elenco colorido de personagens que se enquadram em uma das duas categorias: protetores ou exilados. Quem você

pensa que é em um determinado momento depende de qual desses personagens está dominando seu estágio interno. Se uma parte da Juíza Judy (uma protetora) estiver no palco, você verá o mundo e a si mesmo através dos olhos dela. Enquanto estiver no cargo, você não discernirá nenhuma diferença entre a Juíza Judy e sua identidade, em outras palavras, você se identificará com a Juíza Judy e pensará e agirá de acordo. Mas se uma parte de Worrywart subir ao palco, você irá se identificar com essa parte,

Através da iluminação, não estamos tentando nos livrar dessas partes, muito pelo contrário. Tentamos transformar nossa relação com eles, a partir da conscientização e da aceitação. Para aceitar essas partes, devemos ser capazes de testificá-las, e isso nos traz de volta ao ponto de partida de nossa discussão original do Fogo como uma ferramenta para esclarecer aspectos ocultos, como essas partes internas, e como uma ferramenta para dar a nós mesmos algum espaço de inundação emocional (lembre-se da capacidade do fogo de "drenar" temporariamente as águas da emoção), tornando mais fácil permanecer em uma posição de testemunha mais neutra.

A vida nos oferece amplas oportunidades de testemunhar esses interiores em ação: quando o comentário de alguém em nossa postagem no Facebook nos deixa com raiva, quando a vida não sai do jeito que planejamos, quando nos estendemos e alguém nos rejeita, quando discutimos. e eu realmente quero estar certo. Existem infinitas oportunidades para a consciência, e o que a torna tão libertadora é esta: quando usamos a energia do Fogo para trazer consciência e nos dar espaço a partir dessas construções, seu poder sobre nós começa a diminuir. Por quê? Em parte, porque antes nos identificávamos inconscientemente com essas partes, vendo o mundo através de suas lentes limitadas toda vez que entravam em cena, quando nos conscientizamos, o simples ato de conscientização nos leva ao papel de testemunhas.

Como essa consciência do testemunho tem um impacto tão grande em nossas vidas? Bem, antes de tomar conhecimento, se alguém diz algo grosseiro nas redes sociais, por exemplo, uma parte inconsciente é ativada e essa parte pode estar convencida de que "devemos" levar o comentário grosseiro para o lado pessoal e nos defender contra um ataque percebido a nós. de valor. Quando nos identificamos com essa parte, aceitamos seu raciocínio de anzol, linha e chumbada, e enquanto essa parte estiver ativada não podemos nos imaginar abordando as coisas de outra maneira. O testemunho interno, no entanto, o que vamos reconhecer como nosso Verdadeiro Eu, é capaz de oferecer uma resposta

diferente. A testemunha pode curar aquelas partes internas que são acionadas simplesmente por conhecê-las e aceitá-las, e ao fazê-lo nos liberta de suas rígidas regras de pensamento e conduta. E olhando para isso de outro ângulo, libera essas partes de suas rígidas regras de pensamento e conduta. Embora possamos pensar que o único papel da juíza Judy é nos tornar infelizes, Judy está desempenhando o papel de juíza porque acredita, de seu ponto de vista limitado, nos proteger com seu julgamento. Quando Judy encontra a testemunha, o Verdadeiro Eu, e é segurada e aceita por esse Eu, ela não está mais presa em seu papel de julgamento, porque aprendeu que existe um Eu maior que pode lidar com as vicissitudes da vida sem seu julgamento. "ajudar". Ele pode escolher um novo papel em sua psique, um que esteja mais a serviço de sua saúde e felicidade, e isso significa que a energia que antes estava presa em um ciclo de julgamento agora foi liberada para propósitos mais alinhados à alma. É realmente uma vitória para todos. Embora possamos pensar que o único papel da juíza Judy é nos tornar infelizes, Judy está desempenhando o papel de juíza porque acredita, de seu ponto de vista limitado, nos proteger com seu julgamento. Quando Judy encontra a testemunha, o Verdadeiro Eu, e é segurada e aceita por esse Eu, ela não está mais presa em seu papel de julgamento, porque aprendeu que existe um Eu maior que pode lidar com as vicissitudes da vida sem seu julgamento. "ajudar". Ele pode escolher um novo papel em sua psique, um que esteja mais a serviço de sua saúde e felicidade, e isso significa que a energia que antes estava presa em um ciclo de julgamento agora foi liberada para propósitos mais alinhados à alma. É realmente uma vitória para todos. Embora possamos pensar que o único papel da juíza Judy é nos tornar infelizes, Judy está desempenhando o papel de juíza porque acredita, de seu ponto de vista limitado, nos proteger com seu julgamento. Quando Judy encontra a testemunha, o Verdadeiro Eu, e é segurada e aceita por esse Eu, ela não está mais presa em seu papel de julgamento, porque aprendeu que existe um Eu maior que pode lidar com as vicissitudes da vida sem seu julgamento. "ajudar". Ele pode escolher um novo papel em sua psique, um que esteja mais a serviço de sua saúde e felicidade, e isso significa que a energia que antes estava presa em um ciclo de julgamento agora foi liberada para propósitos mais alinhados à alma. É realmente uma vitória para todos. que está nos protegendo com seu julgamento. Quando Judy encontra a testemunha, o Verdadeiro Eu, e é segurada e aceita por esse Eu, ela não está mais presa em seu papel de julgamento, porque aprendeu que existe um Eu maior que pode lidar com as vicissitudes da vida sem seu julgamento. "ajudar". Ele pode escolher um novo papel em sua psique, um que esteja mais a serviço de sua saúde e felicidade, e isso significa que a energia que antes estava presa em um ciclo de julgamento agora foi liberada para propósitos

mais alinhados à alma. É realmente uma vitória para todos. que está nos protegendo com seu julgamento. Quando Judy encontra a testemunha, o Verdadeiro Eu, e ela é mantida e aceita por esse Eu, ela não está mais presa em seu papel de julgamento, porque ela aprendeu que existe um Eu maior que pode lidar com as vicissitudes da vida sem seu julgamento "ajudante". Ele pode escolher um novo papel em sua psique, um que esteja mais a serviço de sua saúde e felicidade, e isso significa que a energia que antes estava presa em um ciclo de julgamento agora foi liberada para propósitos mais alinhados à alma. É realmente uma vitória para todos. Ele pode escolher um novo papel em sua psique, um que esteja mais a serviço de sua saúde e felicidade, e isso significa que a energia que antes estava presa em um ciclo de julgamento agora foi liberada para propósitos mais alinhados à alma. É realmente uma vitória para todos. Pode escolher um novo papel em sua psique, um que está mais a serviço de sua saúde e felicidade, e isso significa que a energia que antes estava presa em um ciclo de julgamento agora foi liberada para propósitos mais alinhados à alma. É realmente uma vitória para todos.

Para introduzir essas partes internas e as construções do ego que estão levando ao Verdadeiro Eu, devemos primeiro tomar consciência delas, que é o foco de seu próximo exercício.

Exercício Três: Ilumine as Construções do Ego

Entre em um estado meditativo (página 26).

Quando você se sentir pronto, lembre-se de uma situação recente que fez você se sentir acionado. Pode ser algo passageiro como alguém interrompendo você no trânsito ou algo mais crônico, como uma situação em andamento no trabalho. Neste último caso, reduza a um incidente específico.

Você praticará a criação de uma certa separação entre você e esta situação.

Construa um palco em sua mente, completo com cortinas, holofotes e fileiras de assentos e, em seguida, veja-se ocupando seu lugar na platéia, talvez algumas fileiras atrás para criar espaço adicional. Tome seu tempo para imaginar o palco e imagine-se sentado na platéia. Sinta a separação entre onde você está e a ação no palco.

Olhe para baixo e veja que você está segurando um controle remoto. Possui botões grandes e fáceis de ler: play e stop.

Sentir-se ainda sentado na platéia cria a situação de gatilho no palco. Digite os atores, um dos quais é você, porque o "verdadeiro você" está sentado na platéia assistindo. Conforme necessário, preencha os detalhes ao redor para capturar a atmosfera do evento.

Pressione play no controle remoto. Deixe a situação se desenrolar enquanto você assiste da platéia. O que o ator diz ou faz? O que as outras pessoas estão dizendo ou fazendo?

Pressione parar. Respire fundo, talvez restaure a consciência de que você está sentado na platéia e não no palco.

Peça orientação do seu Eu Superior e do Divino para atender todas as partes internas que são relevantes para esta situação.

Aperte o play novamente. A cena será retomada desde o início e, enquanto você assiste, veja se novos personagens aparecem, no palco ou em outro lugar do teatro. Pressione parar.

Se mais de um personagem apareceu, concentre-se no que parece mais interessante para você agora - vamos nos referir a esse personagem como a parte focada. Confira para ver como você se sente sobre esta parte. Você saberá que está centrado em seu Eu Verdadeiro e servirá como uma Testemunha de cura se sentir uma combinação de curiosidade, abertura ou compaixão. Se surgir outro sentimento, talvez preocupação, julgamento ou raiva, reconheça que esse é outro personagem e, mesmo que você não consiga visualizá-lo, pergunte a esse personagem se ele se afasta para que você possa conhecer a parte focada. Se ele não estiver disposto a se afastar, você pode explicar o valor de permitir que você prossiga. Por exemplo, se uma parte irritada aparecer, você pode explicar que, se ela permitir que você conheça a parte focada, você pode ser capaz de resolver o problema pelo qual ele está se sentindo tão irritado. Se ele ainda não estiver disposto a se afastar, faça dessa parte a peça central. (Repita este processo para pedir às partes que se afastem sempre que você sentir que outra parte aparece, tirando você do papel de Testemunha Compassiva.)

Ao trazer sua atenção de volta para a Parte do Foco, conheça-a. Você pode começar perguntando como ele se sente. Se ele estiver preocupado ou zangado, etc., pergunte-lhe com o que está preocupado ou zangado. Então, pergunte a esta parte qual é o seu papel. Isso é importante: você está explorando o papel que esse papel desempenha em sua psique e em sua vida. Se precisar de mais clareza, pergunte ao papel como ele desempenha esse papel ou mostre um exemplo de como ele desempenha esse papel em sua vida. Pode mostrar-lhe uma memória antiga ou uma cena que é mais simbólica do que literal.

Verifique como você se sente sobre esta parte. Você ainda está centrado no Verdadeiro Eu? Lembre-se, se você se sente aberto, curioso e/ou compassivo em relação à Parte Focal, você está no Ser. Se você perceber que está absorvendo as emoções da Parte Focal, peça a ela que se separe de você para que você possa conhecê-la melhor. E se você vir outras partes aparecerem e tentar assumir o controle, repita o processo de se afastar de antes.

Por fim, pergunte ao personagem o que ele teme que aconteceria se não desempenhasse esse papel. Faça todas as perguntas de esclarecimento, conforme necessário.

Quando esse processo parecer completo, agradeça à parte central por compartilhar com você e agradeça-a pelo trabalho que fizeram no cumprimento de seu papel. Lembre-se, mesmo que o papel tenha causado problemas, o papel está simplesmente tentando fazer o que achar melhor para você. Obrigado por todo o seu trabalho duro.

Quando se sentir pronto, coloque o controle remoto no assento ao seu lado e observe o auditório inteiro desaparecer.

Saia do estado meditativo

Reserve um tempo para escrever um diário sobre a experiência. Anote uma descrição e/ou nome de todos os papéis que você conheceu e preencha os detalhes para o papel principal: qual é o papel dele, como ele desempenha esse papel, seus medos se ele deve parar de desempenhar esse papel e qualquer outra coisa que pareça relevantes para você. Este material é seu segundo ingrediente, a construção do ego que você transformará em fogo sagrado em um estágio posterior. Por enquanto, vamos para o terceiro ingrediente da nossa lista.

O vaso sagrado

Vou pular para a piada sobre este. Seu recipiente sagrado? É você. É seu corpo e seu campo de energia. Se nosso contêiner estiver fraco ou danificado, não poderemos controlar a entrada e a saída de energia de maneira muito eficaz. Para ilustrar isso, imagine um grupo de pessoas jantando juntas. Quando você olha mais de perto, vê que cada pessoa tem buracos em diferentes áreas do corpo e, à medida que comem, falam, pensam e assim por diante, sua energia escapa pelos buracos. Talvez outra pessoa diga algo rude e sua energia verbal viaje de sua

boca para um buraco no corpo de outra pessoa, e o destinatário fique vermelho de raiva. Sem um recipiente saudável, nossa energia é facilmente dissipada e ativada.

Muitas vezes gastamos muito esforço trabalhando para controlar o fluxo de energia das experiências de vida, tentando gerenciar fatores externos. Por exemplo, não gostamos quando a energia crítica de alguém entra em nosso campo, mas muitas vezes, em vez de tapar buracos em nosso próprio recipiente, tentamos controlar a situação e a outra pessoa na esperança de evitar que ela seja crítica. Isso é muito trabalho e nossa energia seria gasta de forma mais produtiva trabalhando para fortalecer a força e a integridade de nosso contêiner. Os fluxos de energia ao nosso redor são muito complexos e de longo alcance. A pessoa crítica acima provavelmente responderá a forças que se estendem muito além de sua interação atual com você, uma bola emaranhada de tudo, desde a infância até o deslocamento matinal, e tentar controlar esses fluxos complexos de energia é inútil. No entanto,

Não só a qualidade do nosso recipiente determina se a energia pode entrar ou sair, mas também colore nossas experiências. Por exemplo, devido ao meu histórico familiar com dinheiro, quando a energia do dinheiro entrou no meu recipiente, ativou qualidades como falta e sentir-se manipulado. Quando ganhava dinheiro, era um desafio não me livrar dele imediatamente, então não precisava sentir aquelas associações desconfortáveis. Passei muitos anos tentando controlar a energia geral do dinheiro, mas esse não era o problema: o dinheiro em si é neutro. A minha interpretação, dada a qualidade do meu recipiente, não era, mas felizmente o meu recipiente era algo que eu podia influenciar e transformar, e ao fazê-lo transformei a minha relação com o dinheiro.

Como curadores, essa integridade de nosso recipiente assume um significado ainda maior, pois ao trabalhar com o Reiki, você atuará como um recipiente para essa energia. A energia passará da Fonte Universal, através de você e em seu cliente. Embora uma das (muitas) qualidades maravilhosas do Reiki seja que ele pode ser extraordinariamente eficaz mesmo nas condições mais difíceis, você ainda pode melhorar suas habilidades de cura aumentando a força e a integridade de seu recipiente. A energia Reiki em si não muda, independentemente de nosso recipiente, mas nossa experiência de Reiki e nossa capacidade de canalizá-la efetivamente quando curamos os outros podem ser alteradas. Não visamos a perfeição, apenas um envolvimento ativo com o processo de "fortalecimento do navio".

Assim, para o nosso terceiro e último ingrediente, você entrará em contato com seu recipiente e realmente experimentará a sensação de absorver energia, contê-la e liberá-la.

Exercício Quatro: Seu Recipiente Sagrado

Traga-se para um estado meditativo (página 26).

Traga sua consciência para onde sua respiração entra em suas narinas. Realmente foque sua atenção e veja se você percebe mais ar entrando por uma narina do que pela outra. Observe se é mais fácil sentir a respiração ao entrar ou sair das narinas, ou se é difícil discernir qualquer movimento do ar.

Traga sua atenção para o seu corpo como um todo. Percorra a sua consciência ao longo da superfície do seu corpo, começando no topo da cabeça, movendo-se para o rosto, a frente do pescoço e a garganta. Trabalhe seu caminho para baixo de um ombro, todo o caminho para baixo até a ponta dos dedos e de volta para a garganta. Repita do outro lado.

Continue este processo para trazer sua consciência para todas as superfícies de seu corpo, frente, costas e laterais, depois retorne ao topo da cabeça.

Sinta a superfície de seu corpo como um todo contínuo, como uma estrutura que contém literalmente suas entranhas. Foque realmente sua atenção na capacidade do seu corpo de segurar e conter, de agir como uma barreira seletiva entre o que está dentro e tudo o mais.

Mude sua atenção para seu corpo interno e sinta como esse espaço é contido por sua pele. Se você for visual, talvez imagine-se no centro de seu corpo, olhando para a barreira protetora de sua pele.

Expanda seu foco para incluir a respiração. Ao inspirar, imagine seu espaço interior se enchendo de ar, de força vital. Ao expirar, observe este espaço voltar ao vazio mais uma vez. Continue por mais algumas respirações.

Comece a notar se há áreas que parecem ser resistentes ao influxo de ar novo quando você inspira ou áreas que parecem agarrar ou prender o ar quando você expira.

Diga a si mesmo três vezes: "Meu recipiente sagrado é saudável e equilibrado em todos os níveis".

Agora, traga à mente o sentimento de amor, talvez imaginando uma pessoa ou animal que você ama e usando essa imagem para gerar o sentimento de amor. Inspirando, inspire esse sentimento em seu espaço interior. Você pode imaginar a energia como uma cor específica e ver a cor entrar em seu corpo e preencher o espaço. Ao expirar, observe a cor que sai do seu corpo. Faça isso por algumas rodadas de respiração até ter uma noção clara da energia entrando e saindo de seu corpo.

Tente novamente com outra energia de sua escolha: talvez admiração, paz, beleza, etc. Parece diferente para você conter essa energia? Observe todas as sensações que surgirem.

Quando a experiência parecer completa, libere a energia e saia do estado

meditativo (páginas 26-27).

Diário de sua experiência, anotando se houve algum aspecto que parecia mais fácil ou mais difícil para você, ou quaisquer pensamentos, memórias ou sentimentos que parecem importantes para lembrar.

Junte os ingredientes

Agora que temos nossos três ingredientes, é hora de aprofundar nossa compreensão da iluminação antes de usar esses ingredientes na meditação da iluminação. No exercício de sintonização com o fogo, você fez contato com seu fogo interior, que pode imaginar como uma fogueira interior que sempre carrega dentro de você. Quando você está sentado perto do fogo, quando você está centrado no Ser, você pode ver a partir de sua luz. À medida que você se afasta do fogo, torna-se cada vez mais difícil abrir caminho e em pouco tempo você se encontra perdido na escuridão. Esta fogueira representa sua verdade interior. Quando você está perto do fogo, você está em contato com essa verdade, você está em contato com o que te ilumina, com o que te excita. Quando você se afasta do fogo, você começa a perder o contato com esse conhecimento,

Vamos imaginar que temos um conflito com um colega. Para muitos de nós, é fácil se envolver em analisar por que nosso colega está se comportando dessa maneira indesejável. Tentamos entrar na cabeça dela e descobrir o que a leva a ser uma vadia, e às vezes ficamos presos pensando: "Se eu pudesse descobrir por que ela está fazendo isso, então saberei como responder para fazê-la parar. ." Nove em cada dez vezes, quando escolhemos nosso comportamento com base em como achamos que outra pessoa reagirá, nos envolvemos em codependência, um tipo de relacionamento caracterizado por confiar em como as outras pessoas estão respondendo a nós para determinar nossa percepção de nós mesmos. Um padrão comum com a codependência é tentar controlar como as outras pessoas se comportam e o que as pessoas que o satisfazem pensam de você. Se seus esforços não fizerem com que eles ajam como você esperava ou tenham uma opinião favorável sobre você, muitas vezes surgem ansiedade e ressentimento, porque sob a superfície há um acordo inconsciente que é oferecido: se eu tentar agradá-lo sendo gentil ou concordando com seus pedidos, mesmo que eu não queira, você deve retribuir comportando-se da maneira que espero que você aja. Se você não fizer isso, eu sinto que fui usado. é um acordo inconsciente que é

oferecido: se eu tentar agradá-lo sendo gentil ou concordando com seus pedidos, mesmo que eu não queira, você deve retribuir comportando-se da maneira que espero que você aja. Se você não fizer isso, eu sinto que fui usado. é um acordo inconsciente que é oferecido: se eu tentar agradá-lo sendo gentil ou concordando com seus pedidos, mesmo que eu não queira, você deve retribuir comportando-se da maneira que espero que você aja. Se você não fizer isso, eu sinto que fui usado.

Para trazer isso de volta à metáfora da fogueira, para nos engajarmos na codependência, precisamos nos afastar do nosso próprio fogo enquanto tentamos entender o que está acontecendo na cabeça da outra pessoa. Você pode ver isso enquanto seu ego se constrói, afastando-o da luz de sua fogueira e entrando na escuridão. O "raciocínio" subconsciente é que, se eu puder descobrir o que eles querem e dar a eles, eles responderão me dando o que eu quero, agindo como eu quero ou não me recusando. A linha de pensamento que muitas vezes estamos mais cientes é: “Esta pessoa é tão idiota. Se parassem de fazer/agir/pensar dessa forma, isso não seria um problema”. Essas duas linhas de pensamento podem não parecer, à primeira vista, relacionadas, então vamos cavar mais fundo para encontrar a conexão.

Quando lutamos contra a codependência, vivenciar um conflito com outra pessoa pode ser profundamente perturbador e produzir ansiedade, não apenas porque o conflito é difícil, mas porque sentimos uma perda de controle. Contamos com o escrutínio para garantir que outras pessoas ajam de maneira que nos pareça segura e que não façam nada que pareça rejeição. Quando nosso controle parece não estar funcionando, quando estamos fazendo o nosso melhor para agradá-los e/ou controlá-los e eles ainda não estão fazendo o que queremos, pode parecer muito, muito assustador. Nesses momentos, não temos mais certeza de como impedir que as pessoas nos rejeitem. Nossas ferramentas não estão funcionando e o resultado não é certo.

A recusa não assume simplesmente a forma de, por exemplo, ser dispensado por um parceiro. Sentimentos de rejeição podem surgir como resultado de alguém não seguir seu conselho, não apreciar sua opinião, entender mal o que você está dizendo, falar de você pelas costas, dizer que você está exagerando ou que é "muito sensível". agir de uma maneira que você não gosta, etc. E a codependência conecta nossa capacidade (imaginada) de controlar essas coisas com nosso senso de autoestima. Se não podemos controlar o resultado, significa que algo está errado conosco, então quando alguém não segue seu conselho, não

aprecia sua opinião, entende mal o que você está dizendo e assim por diante, parece muito mais; eles parecem estar questionando sua auto-estima. Em resposta, a codependência nos leva a entrar na cabeça da outra pessoa e descobrir a "maneira certa" de agir para que ela comece a responder de uma maneira que afirme nossa autoestima. Caso contrário, nos sentimos perdidos e ansiosos, e se esses sentimentos forem muito difíceis de suportar, podemos nos retrair para sentir raiva e ressentimento em relação à outra pessoa que é a "causa" de nossos sentimentos dolorosos.

Em suma, quando estamos envolvidos em interações codependentes, abandonamos nossa fogueira, abandonamos nossa verdade interior e passamos nosso tempo tentando "consertar" outras pessoas. Com o tempo, esquecemos como voltar à nossa fogueira. Estamos tão focados no que os outros querem que esquecemos o que queremos. Perdemos o contato com nossa verdade interior e facilmente nos sentimos influenciados pelo que os outros pensam de nós, alimentando assim o ciclo de tentar agradá-los para que pensem bem de nós. Quanto mais permanecemos centrados em torno de nossa fogueira, mais permanecemos apegados ao nosso senso de verdade. Com o tempo, nos tornamos menos preocupados com o que os outros pensam. Somos capazes de criar conexões saudáveis onde podemos desfrutar de uma verdadeira intimidade enquanto permanecemos autônomos. Podemos experimentar o amor sem sermos controlados ou controlados por outra pessoa. Podemos ser autênticos e saber que somos dignos por natureza, mesmo que alguém esteja com raiva de nós ou não responda da maneira que gostaríamos. E quando vivenciamos um conflito, podemos trazer todo o nosso eu para a situação à medida que resolvemos os problemas de forma criativa, em vez de tentar descobrir quais partes de nós mesmos precisamos rejeitar para agradar a outra pessoa e fazer com que o conflito desapareça.

Essa prática começa, como sempre, com consciência, com o reconhecimento de quando estamos começando a nos afastar do nosso fogo interior. Nós somos:

Reproduzir em nossas mentes o que a outra pessoa disse ou fez?

Você está tentando entender por que a outra pessoa se comporta da maneira que você faz sem perguntar diretamente?

Você tenta entender o que a outra pessoa está pensando ou sentindo sem perguntar diretamente?

Incapaz ou sem vontade de explorar como estamos contribuindo para a situação?

Você se sente ressentido porque a outra pessoa não se comporta como gostaríamos?

Você se sente ansioso porque a outra pessoa não gosta de nós (mesmo que não gostemos dela)?

Diga sim quando queremos dizer não?

Você sente que não tem escolha a não ser fazer o que a outra pessoa quer?

Como curador, é especialmente importante estar ciente dessas bandeiras vermelhas, pois muitos de nós estamos nas artes da cura devido a um desejo codependente de "consertar" outras pessoas para nos sentirmos necessários e amados. É nosso trabalho transformar a necessidade codependente de nos fixarmos em uma verdadeira prática de cura, que exige que estejamos firmemente em sintonia com nosso fogo interior. Como curadores, ajudamos os outros a reacender sua chama interior, a lembrar que eles já estão inteiros e têm as respostas dentro de si, mas se perdemos nosso caminho para nosso fogo interior, como podemos esperar levar os outros de volta ao deles? Por esta razão, considero Codependent No More de Melody Beattie uma leitura obrigatória para todos os curandeiros.

Você não pode negligenciar seu crescimento pessoal porque deseja se concentrar em "servir" seus clientes. Se você pensa em sua prática de cura como uma porta pela qual a cura e a sabedoria podem passar, o trabalho pessoal abre essa porta para você e seus clientes. Negligenciar o trabalho pessoal fecha a porta e nem você nem as pessoas que você quer ajudar podem se beneficiar totalmente do seu trabalho de cura. Particularmente para as mulheres, pode parecer que somos egoístas quando cuidamos de nós mesmas, mas saiba que você não pode realmente oferecer ao outro o dom da cura, do amor ou qualquer outra experiência transformadora se estiver escondendo esse dom de si mesma. A maneira como aprendemos a dar esses presentes a outras pessoas é dando a nós mesmos. A partir de um relacionamento profundo e auto-iniciado com esses

dons, entendemos mais profundamente como recebê-los, contê-los e liberá-los. Sem isso, só podemos entender a cura, o amor e outras energias em um nível superficial. Você deve se permitir experimentar as coisas maravilhosas que deseja dar aos outros.

Iniciamos nossa jornada de autotransformação de forma poderosa, trabalhando com o arquétipo do Fogo e nos conectando com nosso fogo interior, e agora vamos permitir que o Reiki leve esse processo ainda mais longe. Reiki é inteligência divina e tem uma visão muito mais ampla de nossa situação e como nossas experiências pessoais se relacionam com o todo cósmico maior, de modo que pode nos guiar de maneiras que não podemos imaginar com a abordagem da mente finita. Nesta próxima fase de sua jornada, você se preparará para receber sua primeira iniciação de Reiki e, então, uma vez que a iniciação esteja completa, você retornará ao seu fogo interior e encontrará novamente sua Parte Focal e sua construção de ego para ver como essa interação muda com a presença do Reiki.

Iniciando sua jornada de Reiki

Para ser um praticante de Reiki, você precisa estar sintonizado, certo? Bem, para entender essa questão (e para ajudá-lo a desenvolver seu próprio ponto de vista sobre o assunto), é útil definir o que é uma sintonização. Em um nível básico, uma iniciação é um ritual no qual um Mestre de Reiki completa uma série de movimentos em torno de um aluno sentado usando energia e intenção focadas. Na maioria dos ensinamentos modernos, o propósito dado à sintonização é abrir o aluno para o canal Reiki. As opiniões variam se o aluno já era ou não capaz de canalizar essa energia antes da sintonização, mas na minha experiência todos nós nascemos com a capacidade de canalizar o Reiki; a sintonização simplesmente permite um fluxo muito maior e mais claro dessa energia.

Devo admitir que antes da minha primeira sintonização, eu estava cético e pensava que a sintonização era simplesmente um meio de criar um grupo exclusivo. Quer algumas pessoas usem ou não as sintonizações dessa maneira, não posso negar que a sensação e a qualidade da energia que experimentei antes e depois da sintonização foi marcadamente diferente, assim como a experiência de receber trabalho de energia daqueles que foram sintonizados versus aqueles que não tem. Isso não quer dizer que aqueles que não estão sintonizados não estão praticando a cura legítima e o trabalho de energia, muitos deles estão. Apenas parece diferente, então claramente, algum tipo de mudança está ocorrendo como resultado da afinação.

Para aprofundar nossa compreensão do que pode acontecer, considero útil esta analogia da Casa Internacional de Reiki. Aqui, os autores se referem a qualquer tratamento de Reiki, mas vejo que o seguinte processo ocorre de forma mais duradoura como resultado de uma sintonização:

Se já temos energia ou ki, por que precisamos da prática de Reiki? Para ajudar a entender, imagine um rio fluindo livremente. Este belo rio é como uma energia que flui facilmente pelo corpo. Ocasionalmente, uma pedra ou mesmo uma pedra cai no rio, dificultando um pouco o fluxo da água. Essas pedrinhas são preocupações humanas, medo e raiva, e cada pedrinha se acumula em cima da

outra. Logo há apenas um fio de água fluindo para aquele rio outrora belo e livre. E assim é com a energia do corpo humano. O fluxo de energia pode ser tão obstruído que a dor física pode ser sentida neste ponto. Durante um tratamento de Reiki, o fluxo puro de energia é realinhado com o corpo. Lava,

Em resposta à pergunta “A sintonização é tudo o que é necessário para praticar o Reiki?” Os autores acima respondem:

Não, você tem que trabalhar com os outros elementos do sistema Reiki e também praticar. Lembre-se que este sistema é sobre auto-aprimoramento. Quanto mais trabalho você fizer em si mesmo, mais claros se tornarão seus canais de energia e mais saudável e calma será sua vida (Ibid., 11).

A insinuação aqui é que a sintonização produz uma mudança poderosa em sua capacidade de receber e canalizar Reiki, mas há também o aspecto prático de manter esses canais fortes de fluxo de energia. Frans Senga prefere usar a palavra "iniciação" à sintonização, pois "indica uma experiência 'inicial'" (Sembra 2015, 118). Em outras palavras, a iniciação é apenas o começo, uma abertura da porta pela qual você deve passar por sua própria vontade. Além disso, sair um pouco acima do limite não é o ponto; continuamos a viajar além dessa abertura inicial por meio de nossa prática diária. Portanto, é importante lembrar que um ajuste não é como marcar um item da nossa lista de tarefas onde poderíamos pensar “A-ha, agora estou afinado! Estou feliz por ele ter cuidado!” É apenas o começo.

Sintonizando-se com o verdadeiro eu

Uma sintonização nos dá um vislumbre poderoso de nosso Verdadeiro Eu para nos lembrar de quem realmente somos, mas é nossa responsabilidade permanecermos fiéis a essa natureza após o término da sintonização. É por isso que não vemos todos os Mestres de Reiki automaticamente vivendo vidas harmoniosas e equilibradas simplesmente porque receberam uma Sintonia de Mestre. As escolhas que eles fazem após a sintonização determinam se eles vivem com a lembrança de seu Eu Verdadeiro ou se eles escorregam para um

lugar de esquecimento.

Senga escreve que durante um reiju (palavra Usui usada para sintonização), tanto o professor quanto o aluno receberão o maior benefício se sua energia for "como um lago calmo", que é um estado que requer dedicação para cultivar, principalmente no mundo de hoje. Sonti explica:

“Um lago calmo é um espelho e um espelho pode refletir tudo. No entanto, um espelho não julga ou rotula, simplesmente reflete. Portanto, também podemos ver o reiju como o professor segurando um espelho perfeitamente claro para que o aluno possa ver seu Eu Verdadeiro. ... Se reiju nos permite vislumbrar nosso Verdadeiro Eu, então podemos lembrá-lo repetidamente em nossa vida diária. Quanto mais nos lembrarmos disso, mais incorporaremos nosso Verdadeiro Eu” (Senga, 120).

Sete tipos de energia

Para entender melhor como uma sintonização pode funcionar (e eu digo "poderia" porque não acho que podemos saber o que está acontecendo com 100 por cento de certeza), vou me aprofundar na minha interpretação, que se baseia fortemente no material do Spirit of Reiki, em que o coautor Walter Lübeck descreve sete tipos diferentes de energia vital classificados de acordo com sua função primária, que, por sua vez, está relacionada à forma como cada tipo de energia é capaz de se organizar (Lübeck 2001, 54-60). O primeiro tipo de energia, Kekki, tem a menor capacidade de organização, enquanto o sétimo tipo, Reiki, tem a maior capacidade de organização. Começaremos com Kekki e passaremos pelas sete qualidades energéticas até chegarmos ao Reiki; ao todo, vamos construir uma forma de entender as sintonizações.

Kekki está associado ao chakra raiz e ao descritor "Ki do sangue" ou "energia do sangue". Uma das principais funções do sangue é fornecer nutrição por todo o corpo, e isso é paralelo à função primária de Kekki, que ele fornece. Como Kekki também é o tipo de energia menos organizado ou menos diferenciado, "é, portanto, a energia mais fácil para as forças organizadoras superiores usarem para nutrir estruturas específicas" (Ibid., 54). É interessante conectar isso com a história da criação hermética e o conceito da Coisa Única, que tem uma qualidade indiferenciada e inespecífica que então permite que ela se torne e nutra qualquer coisa como Kekki.

Se Kekki nutre e serve como um bloco de construção básico, então deve haver algo que requer esse alimento e base; para isso, vamos olhar para o segundo tipo de energia, Shioke. “Esta é a forma de Ki que dá ao corpo a estrutura na qual a vitalidade (Kekki) pode se reunir e ter efeito” (Ibid., 54). Essa forma ou estrutura pode durar a vida de uma célula, a vida de um organismo inteiro ou a vida de uma galáxia. Lübeck também diz isso de Shioke, o que acho muito interessante: “Algo que não quer cumprir um propósito não precisa de uma estrutura que seja adequada para cumprir um propósito” (Lübeck, 55). Em outras palavras, Shioke, a energia da estrutura, não precisaria existir se a vida simplesmente exigisse que os blocos básicos de construção de Kekki ficassem sentados e não fizessem nada. O fato de a estrutura surgir sugere que há um propósito subjacente que essa estrutura serve para cumprir. Por exemplo, sem a necessidade de comer, não teríamos as estruturas do nosso sistema digestivo. A evolução não os teria gerado "só porque".

Se você se lembra, a história da criação hermética mostra que somos versões microcósmicas do cosmos maior, tornando nossa estrutura um reflexo da estrutura cósmica... ? Eu penso que sim. E qual é esse propósito comum que compartilhamos plausivelmente com o cosmos? Eu diria que é um desejo de conhecer a si mesmo, e esse desejo levou à evolução da consciência humana da mesma forma que o Todo se diferenciou na Mente Única e na Coisa Única para se conhecer mais plenamente. É como se toda a existência estivesse tentando diferenciar uma parte de si mesma do todo e assim uma parte fosse em algum lugar chamada "lá" olhando para trás e interagindo consigo mesma de novas maneiras,

“O que está acontecendo agora dentro da consciência humana individual através das transformações pessoais que muitas pessoas estão experimentando não é um processo arbitrário desconectado do que está acontecendo no cosmos ou das mudanças evolutivas que ocorreram antes; antes, a cosmologia evolutiva nos ajuda a ver que essas transformações pessoais são uma continuação da evolução e que estão intimamente ligadas ao contexto cosmológico em que ocorrem” (Le Grice 2011, 231). Se parece difícil imaginar que nosso desenvolvimento individual possa ter um impacto tão grande no desenvolvimento do todo, pense em como a evolução se desdobra no desdobramento de uma família e em sua linha ancestral. Em algumas formas de xamanismo, Os sonhos que experimentamos entre a meia-noite e as duas da manhã são mensagens de nossos ancestrais esperando que curemos as feridas da família e nos libertemos de cadeias prejudiciais, libertando assim toda a nossa linha ancestral. Se você

acredita que isso seja verdade ou não, imagine se cada um de nós considerasse nosso dever sagrado curar nossas feridas ancestrais e multiplicar esse desejo em todas as famílias, mudaríamos o mundo.

todos os impulsos poderosos para um prazer intenso e uma profundidade de experiência que anteriormente não podiam ser expressas para aproveitar sua oportunidade de gratificação ". (Le Grice, 234)

Isso poderia ser paralelo à ativação energética de uma iniciação de Reiki ou mesmo "apenas" um tratamento de Reiki? Particularmente com uma sintonização, muitas pessoas experimentam um "despertar daqueles poderosos impulsos primitivos" na forma de maior consciência da realidade não-física e desejos latentes borbulhando à superfície, ansiando por serem satisfeitos e assim por diante. (Ibid., 234) Tomados em conjunto, esses fios sugerem que uma das forças motrizes do universo é conhecer a si mesmo e essa mesma força reside dentro de nós. Essa força está impulsionando a evolução e nossa participação ativa é necessária, não apenas para nossa evolução como indivíduos, mas para promover a maior evolução do cosmos. Devemos buscar conhecer a nós mesmos como indivíduos para desempenhar nosso papel no desenvolvimento do quadro geral da autoconsciência cósmica, e vejo o Reiki como um poderoso aliado nesse caminho. Cada nível de existência está tentando conhecer a si mesmo; conseguir isso requer uma estrutura na forma de um Shioke.

A força estrutural e organizacional conhecida como Shioke requer relacionamentos e interação com outras forças porque é impossível conhecer-se no vácuo. Esta observação novamente é paralela ao Todo que se separa na Mente Única e na Coisa Única para se conhecer mais plenamente. Ao criar a dualidade, a relação tornou-se possível. Para esta relação, vamos olhar para o terceiro tipo de energia, Mizuke. Mizuke desperta em nós o desejo de conhecer "o outro", de fundir e dissolver o sentimento de separação criado pela estrutura Shioke. Este é o paradoxo: criamos a separação apenas para desejar a unidade subjacente. Essa unidade não destrói permanentemente a estrutura ou a separação da mesma forma que podemos experimentar uma profunda intimidade um com o outro sem sacrificar completamente nosso senso de autonomia e limites saudáveis. Na verdade, é a consciência dos limites e da estrutura que a torna mais poderosa quando escolhemos nos fundir com outra pessoa por um tempo. Esta experiência em constante mudança de desvanecimento e reforma, fusão e separação, captura a essência de Mizuke, "a força que une o Kekki vinculado dentro das várias formas de Shioke ... Sem Mizuke, as formas de Shioke permaneceriam isoladas

... rígidas e lento sem nenhum movimento genuíno ". (Lübeck, 56) é a consciência dos limites e da estrutura que a torna mais poderosa quando escolhemos nos fundir com outra pessoa por um tempo. Esta experiência em constante mudança de desvanecimento e reforma, fusão e separação, captura a essência de Mizuke, "a força que une o Kekki vinculado dentro das várias formas de Shioke ... Sem Mizuke, as formas de Shioke permaneceriam isoladas ... rígidas e lento sem nenhum movimento genuíno ". (Lübeck, 56) é a consciência dos limites e da estrutura que a torna mais poderosa quando escolhemos nos fundir com outra pessoa por um tempo. Esta experiência em constante mudança de desvanecimento e reforma, fusão e separação, captura a essência de Mizuke, "a força que une o Kekki vinculado dentro das várias formas de Shioke ... Sem Mizuke, as formas de Shioke permaneceriam isoladas ... rígidas e lento sem nenhum movimento genuíno ". (Lübeck, 56)

Para nos envolvermos nessa dança de fusão e separação, criando relacionamentos saudáveis sem nos perdermos inteiramente, precisamos do quarto tipo de energia, conhecido como Kuki. "Kuki nos dá as razões para querer seguir nosso caminho e experimentar quem somos. Kuki também garante que não nos deixemos desviar do nosso rumo próprio sob a influência de outras pessoas." (Ibid., 57) No Ocidente, onde o individualismo é valorizado, acho interessante contemplar diferentes formas de entendendo o que Lübeck representa. dizendo aqui: Muitos ocidentais estão familiarizados com a ideia de sermos nós mesmos (embora às vezes seja difícil viver), brincando com "o homem" e seguindo nosso próprio caminho. Acho que é muito mais difícil aprender a seguir nosso próprio caminho sem simplesmente se transformar em uma rebelião contra o status quo. Alguns de nós ficam tão focados em ser únicos e não serem retidos que podemos nos desviar de nosso curso adequado. Nossas escolhas são definidas tanto pelo que realmente queremos fazer quanto por fazer o oposto do que achamos que é esperado de nós da sociedade, de nossos pais e assim por diante. Nenhum dos extremos - uma ovelha sem cérebro e um rebelde sem causa - serve para nos conectar com nosso propósito; ambos são distrações que nos impedem de lembrar nossa verdadeira natureza. A mudança mais profunda vem com o uso adequado de Kuki, a energia do crescimento, auto-realização e autoconsciência, e funciona melhor em conjunto com o quinto tipo de energia, Denki. Alguns de nós ficam tão focados em ser únicos e não serem retidos que podemos nos desviar de nosso curso adequado. Nossas escolhas são definidas tanto pelo que realmente queremos fazer quanto por fazer o oposto do que achamos que é esperado de nós da sociedade, de nossos pais e assim por diante. Nenhum dos extremos - uma ovelha sem cérebro e um rebelde sem causa

- serve para nos conectar com nosso propósito; ambos são distrações que nos impedem de lembrar nossa verdadeira natureza. A mudança mais profunda vem com o uso adequado de Kuki, a energia do crescimento, auto-realização e autoconsciência, e funciona melhor em combinação com o quinto tipo de energia, Denki. Alguns de nós ficam tão focados em ser únicos e não serem retidos que podemos nos desviar de nosso curso adequado. Nossas escolhas são definidas tanto pelo que realmente queremos fazer quanto por fazer o oposto do que achamos que é esperado de nós da sociedade, de nossos pais e assim por diante. Nenhum dos extremos - uma ovelha sem cérebro e um rebelde sem causa - serve para nos conectar com nosso propósito; ambos são distrações que nos impedem de lembrar nossa verdadeira natureza. A mudança mais profunda vem com o uso adequado de Kuki, a energia do crescimento, auto-realização e autoconsciência, e funciona melhor em combinação com o quinto tipo de energia, Denki. Nossas escolhas são definidas tanto pelo que realmente queremos fazer quanto por fazer o oposto do que achamos que é esperado de nós da sociedade, de nossos pais e assim por diante. Nenhum dos extremos - uma ovelha sem cérebro e um rebelde sem causa - serve para nos conectar com nosso propósito; ambos são distrações que nos impedem de lembrar nossa verdadeira natureza. A mudança mais profunda vem com o uso adequado de Kuki, a energia do crescimento, auto-realização e autoconsciência, e funciona melhor em combinação com o quinto tipo de energia, Denki.

Denki integra nosso desejo de auto-realização com a capacidade de permanecer em relacionamento com os outros. É o que Lübeck descreve como "o impulso de crescer respeitosamente pelos outros". (Lübeck, 57) Joseph Campbell captura lindamente essa dança entre o indivíduo e o imperativo coletivo no auge da jornada do herói/heroína, sua maneira de descrever a jornada que fazemos em nossa busca para realizar nosso verdadeiro eu. (Campbell 2004, 10) Depois que a heroína segue o chamado para a aventura e viaja para estranhos e novos mundos (internos) para enfrentar e transformar feras e monstros, outro desafio a espera: reintegrar-se ao mundo que ela é. Ela mudou drasticamente em sua jornada, mas ela pode trazer essa mudança de volta ao mundo e se tornar uma agente de

mudança? Em outras palavras,

A ideia é que você tenha que trazer à tona novamente o que foi buscar, o potencial não realizado e não utilizado em si mesmo. O foco desta jornada é a reintrodução desse potencial no mundo; isto é, para vocês que vivem no mundo. Você tem que trazer de volta esse tesouro de compreensão e integrá-lo em uma vida racional. (Campbell 2004, 119)

Eu disse anteriormente que devemos dar a nós mesmos o que desejamos dar aos outros. Se estamos negando amor a nós mesmos, é difícil estender amor aos outros. Se estamos abusando de nossos próprios corpos, é difícil sustentar a cura física nos outros. Nesse sentido, nossa jornada pessoal de buscar e acolher em casa aquelas partes rejeitadas de nós mesmos nos permite ajudar os outros a se sentirem seguros, buscando e acolhendo suas partes rejeitadas em casa. Para facilitar isso, devemos primeiro fazer o trabalho de descer às nossas profundezas e depois voltar e compartilhar a plenitude desse eu que viajamos para recuperar. Se voltarmos e continuarmos escondendo aquelas partes que trabalhamos tanto para recuperar por medo de sermos rejeitados,

A energia de Denki nos apoia na conexão com nossa auto-realização no contexto da comunidade e auto-realização de todos os seres. E para apoiar nossa busca pela auto-realização, Denki colabora com o sexto tipo de energia, Jiku. Lübeck descreve Jiku como a força que nos leva a olhar para nossos aspectos sombrios, incluindo talentos latentes, a fim de alinhar nossa vontade com a Vontade Divina. (Lübeck, 58) Jiku se torna disponível quando aceitamos e consideramos os desafios da vida significativos e os usamos para aprofundar nossa compreensão de nós mesmos. Jiku também nos ajuda a forjar relacionamentos mais profundos e autênticos com os outros, decorrentes de um relacionamento mais profundo e autêntico com nós mesmos.

Conforme mencionado em um capítulo anterior, ver quão verdadeiramente eficazes podemos ser no mundo nos dá um senso de responsabilidade, e é por isso que muitas pessoas acreditam que é mais seguro ficar com um pouco de poder de Tupperware. Jiku nos ajuda a nos conectar com toda a extensão de nosso poder, confrontando nossa sombra e integrando a energia e os presentes que ela contém, permitindo-nos expressar plenamente o propósito único que passamos a incorporar nesta vida.

Finalmente chegamos à sétima energia: Reiki. O Reiki reúne e organiza as

interações entre todos os outros seis tipos de energia, o que ressalta para mim a semelhança entre o Reiki e as emanções puras da Mente Única, que possuem um padrão de organização Divina. Lübeck descreve outro tipo de energia divina chamada Shinki que está subjacente e dá origem a todas as sete energias, de Kekki ao Reiki. Diz: "Shinki trabalha fora do mundo material, através do Reiki... O Reiki está próximo o suficiente do princípio da unidade, assim como dos princípios da separação, para formar uma interface de contato entre os dois." (Lübeck, 60) Essa descrição soa surpreendentemente semelhante à ideia da Mente Única surgindo do Todo, como o Reiki surgindo da unidade de Shinki e a Mente Una,

Há outro conceito que pode nos ajudar a entender o que pode acontecer em uma afinação. O Reiki tem um imenso poder de cura, mas não pode anular nosso livre arbítrio, pois essa vontade é uma dádiva da força divina, uma característica intrínseca de nossa existência. Uma sintonização poderia, portanto, ser considerada um convite ao Divino, um ato de dar permissão ao Divino para trabalhar em nós e através de nós. Embora o Reiki esteja em toda parte e disponível para todos, talvez a sintonização seja uma maneira ritualizada de dar permissão ao Reiki para co-criar conosco, para iniciar o acoplamento de nosso livre-arbítrio com a vontade do Divino. Reserve algum tempo para realmente se sentar sobre as implicações disso, com o que pode significar dizer ao Divino: "Sim,

Prepare-se para sua sintonização

Pouquíssimas experiências iniciáticas permanecem na cultura dominante. Quando as transições na vida não são totalmente respeitadas, muitas vezes nos sentimos despreparados para a próxima etapa e, após a experiência, os efeitos podem ser relativamente fugazes porque não foram totalmente integrados à nossa vida. Se nos é dado um vislumbre (ou mesmo um insight poderoso) do nosso Verdadeiro Eu, mas não temos como integrar a nova consciência de quem somos em nossa vida, sentimos uma desconexão, que podemos tentar apagar com qualquer número de potenciais distrações insalubres.

Em vez disso, vamos adotar uma abordagem diferente com sua sintonização Life Alchemy Reiki. Aqui vamos nos preparar para a mudança e adotar algumas ferramentas e estratégias para atender as experiências que podem se desenrolar após a sintonização com maior autorrealização. Usaremos uma estrutura baseada em uma antiga prática celta chamada de teste de Tara, que foi realizada na

Colina de Tara na atual Irlanda, onde hoje ainda existe uma imponente pedra que se acredita ser a Lia Fáil, ou Pedra do Destino em que os Grandes Reis da Irlanda foram coroados. Os testes aqui apresentados são baseados em uma interpretação da psicóloga Silvia Brinton Perera.

Os testes de Tara eram uma série de desafios mágicos pelos quais um rei em potencial tinha que passar para assumir a soberania, mas em vez de pensar neles como perguntas com respostas certas ou erradas, pense neles como uma maneira de acender qualidades potencialmente adormecidas dentro de você que você é necessário para assumir seu poder e se tornar o governante de sua vida. Para co-criar com o Divino, você deve ser um governante benevolente das muitas partes que compõem seu sistema interno, não um tirano que não pode suportar compartilhar o controle nem um servo que não pode agir sem ordens. Mantenha um diário de sua experiência durante os quatro desafios e prossiga com os olhos e o coração abertos enquanto procura se conhecer mais plenamente.

Desafio um

O significado do primeiro desafio é explorar se sua vida apoia seu caminho atual, neste caso, sua escolha de sintonizar o Reiki. Na versão celta do teste, "o aspirante a real passou no primeiro teste se sua carruagem não voasse e a jogasse, e seus cavalos não o atacassem". (Perera 2001, 91) Não vou pedir que você vá para a rua em uma carroça puxada por cavalos; em vez disso, olharemos para as cartas de tarô para uma adaptação moderna desse desafio. No tarô, a Carruagem é uma das cartas dos arcanos maiores; uma maneira útil de ver esta carta é como o culminar de uma série de cartas apelidadas de "Sequência Mundana" pela autora de tarô Rachel Pollack. (Pollack 1997, 43)

A seqüência mundana descreve nossa maturidade em desenvolvimento em relação às exigências da vida exterior. À medida que avançamos nessa seqüência, estamos imersos na dualidade do mundo físico e devemos aprender a nos relacionar com as polaridades de, entre outras coisas, liberdade e estrutura, prazer e dor, autonomia e comunidade, dar e receber. Por tudo isso, estamos desenvolvendo a capacidade de equilibrar aspectos aparentemente opostos de nossa natureza. Equilibramos os instintos animais com o raciocínio moral, os desejos pessoais com o bem comum e assim por diante. Esse equilíbrio é ilustrado no encontro do cocheiro com as bestas que puxam a carruagem, bestas que geralmente são representadas em preto e branco.

Alguns de nós param de procurar quando chegamos à Carruagem. Quando atingimos um nível externo de sucesso, o de "ter tudo sob controle", sentimos que fizemos tudo o que tínhamos que fazer, porque de acordo com a cultura tradicional, fizemos. Mas há outros - e se você estiver lendo este livro, eu o consideraria como um deles - que sentem que há algo mais ... algo mais na vida do que conseguir o emprego, o parceiro e a casa com a cerca branca . . Mas aqui está o paradoxo: pode ser difícil buscar esse "algo mais" se não atingimos um nível básico de segurança no mundo físico. Se estamos preocupados se podemos pagar o aluguel este mês, é difícil descansar na almofada de meditação. Se a nossa saúde física está em mau estado, é difícil dedicar energia a qualquer coisa além do esqueleto para passar o dia. Se não temos certeza se temos dinheiro para as compras de supermercado, é difícil reunir coragem e sensação de segurança para explorar nossos demônios interiores. Em suma, se estamos presos à mentalidade de sobrevivência, é difícil prosperar. Alcançar o estágio da Carruagem é uma base importante para um trabalho de autotransformação mais profundo, independentemente de os caminhos que nos levaram até lá serem distintamente diferentes do status quo.

Uma vez que alcançamos a Carruagem, no entanto, descobrimos que o fim é apenas o começo, neste caso, o começo de ir além do ego que trabalhamos tanto para criar. Para o ego, isso faz tanto sentido quanto passar anos construindo uma casa e depois dormindo ao ar livre sob as estrelas, mas o processo contínuo de deixar de lado as estruturas quando elas não são mais úteis é o que precisamos estar dispostos a enfrentar, se não queremos ficar presos em uma concha que superamos. Nesta vida humana, um ego nos ajuda a funcionar na consciência desperta, mas torna-se prejudicial quando as estruturas do ego não se encaixam mais e não estamos dispostos a abandonar a casca porque nos identificamos demais com ela. Como o caranguejo eremita que sabe que ainda existe mesmo quando encontrado entre as conchas,

Paralelamente, a jornada que leva à Carruagem nos equipa idealmente com as habilidades únicas de que precisamos para criar estabilidade em nosso mundo exterior (encontre uma boa casca de caranguejo), mas, ao mesmo tempo, não nos identificamos tanto com essas formas de estabilidade externa que pensamos ser tudo o que existe na vida. É uma questão de equilíbrio, querida. Você pode manter um emprego significativo e saber que é digno, mesmo que o emprego tenha acabado, ou gravitar em direção a um dos extremos: tornar-se incapaz de se sustentar na crença de que o trabalho significativo e o trabalho bem pago são mutuamente exclusivos ou se tornam tão emaranhados em seu trabalho para se

tornar sinônimo de auto-estima?

Integrar o Eu Verdadeiro vislumbrado durante a sintonização de Reiki em nossa vida diária exige que encontremos maneiras de incorporar a dualidade da existência humana, e fazemos isso não tentando nos remover da desordem da vida, mas usando essa desordem para nos mostrar onde precisamos expandir. . Se ficamos curiosos quando nossa concha parece muito pequena, nos são oferecidos vislumbres da totalidade maior que nos esforçamos para incorporar e lembrar, essa totalidade maior é o nosso Verdadeiro Eu. Por exemplo, quando de repente sentimos que nossa antiga maneira de agradar as pessoas para que se sintam amadas é uma casca muito pequena, ao lidar com esse modelo vislumbramos nosso Verdadeiro Eu, existindo em um estado de unidade inviolável com o Amor. Nada pode separá-lo do Amor. Enquanto você está dentro da casca muito pequena, você pode pensar que está separado do Amor, mas isso é uma ilusão. Basta bombardear, repetidamente, para lembrar mais profundamente a cada derramamento subsequente de que você é Amor. Nesta vida humana, se explorarmos as áreas em que nos sentimos compelidos, elas indicam as maneiras pelas quais nossa alma deseja se expandir, então essas conchas muito pequenas são pistas para nos trazer de volta à totalidade em um sentido muito real, se você as tratar como tal. e não simplesmente como barreiras irritantes à felicidade das quais mal podemos esperar para nos livrar. para lembrar mais profundamente a cada derramamento subsequente de que você é Amor. Nesta vida humana, se explorarmos as áreas em que nos sentimos compelidos, elas indicam as maneiras pelas quais nossa alma deseja se expandir, então essas conchas muito pequenas são pistas para nos trazer de volta à totalidade em um sentido muito real, se você as tratar como tal. e não simplesmente como barreiras irritantes à felicidade das quais mal podemos esperar para nos livrar.

Assim, voltando ao primeiro desafio, "o aspirante a real passou no primeiro teste se sua carruagem não decolou e jogou, e seus cavalos não o atacaram". Podemos ver esse desafio como um convite para ver se cultivamos um senso de estabilidade em nossa existência física de tal forma que nossa carruagem não

"voe alto e nos jogue" enquanto mantemos a consciência de nosso Verdadeiro Eu. Quando pudermos viver neste mundo e desfrutar de uma certa estabilidade e sucesso como quer que o definimos (nossas carruagens não voam alto e não nos arremessam) sem perder o contato com aquelas partes de nós mesmos que não são domadas e definidas pelas leis do sociedade (nossos "cavalos não nos atacam"), passamos no primeiro teste.

O primeiro desafio requer auto-inventário compassivo. Se nossa existência física está em ruínas, as lições da seqüência mundana requerem nossa atenção. Tentar contornar as lições do reino físico retirando-se para o trabalho espiritual não é a solução. Fazer um inventário dessa área não deve ser uma oportunidade para uma autocrítica dura; destina-se a levá-lo a áreas onde sua alma está pedindo que você se expanda. Você está preso no que parece ser um trabalho sem saída? Sua alma está pedindo que você se expanda explorando como é um trabalho significativo para você e as crenças que você pode abrigar que fazem com que um trabalho significativo pareça inatingível ou mutuamente exclusivo com um trabalho bem remunerado. Sua saúde está prejudicando sua capacidade de participar plenamente da vida? Sua alma pede que você se expanda explorando o que está por trás dos sintomas,

Se nossa vida exterior não está onde gostaríamos que estivesse, não estamos aptos a seguir em frente com a sintonização? Não necessariamente. Mais uma vez, pense nesses desafios como oportunidades para explorar partes de si mesmo que podem estar desejando atenção, não como algo que você precisa consertar bem para prosseguir. Só você pode decidir se receber uma sintonização está de acordo com sua jornada agora. Fazer a si mesmo a seguinte pergunta pode ajudá-lo a tomar uma decisão: "Acho que conseguir essa sintonização resolverá os problemas que enfrento na vida?" Realmente pense na resposta. Talvez você esteja imaginando se tornar um praticante de Reiki e desistir de seu mau emprego para se tornar um curador em tempo integral. Ou talvez você queira que o Reiki crie uma saúde física perfeita ou repare seu relacionamento com seu parceiro. Talvez você sinta que isso o deixará mais confiante e menos preocupado com o que os outros pensam, dando-lhe a liberdade de expressar seu verdadeiro eu. Aqui está a coisa: o Reiki pode ajudar com todas essas coisas, e o desejo de experimentar mudanças nessas áreas não é nada para se envergonhar. O ponto em que às vezes ficamos presos é pensar que o Reiki é a novidade que precisamos para finalmente ser quem queremos ser. Lembre-se, a sintonização é uma declaração de colaboração com o Divino, para abrir mão do papel de vítima e apropriar-se de sua própria evolução pessoal. O Reiki não fará essas coisas por

você, mas o ajudará a acessar partes adormecidas de si mesmo que contêm o poder de criar a vida que sua alma está aqui para levar. O Reiki pode ajudar com todas essas coisas e o desejo de experimentar mudanças nessas áreas não é nada para se envergonhar. O ponto em que às vezes ficamos presos é pensar que o Reiki é a novidade que precisamos para finalmente ser quem queremos ser. Lembre-se, a sintonização é uma declaração de colaboração com o Divino, para abrir mão do papel de vítima e apropriar-se de sua própria evolução pessoal. O Reiki não fará essas coisas por você, mas o ajudará a acessar partes adormecidas de si mesmo que contêm o poder de criar a vida que sua alma está aqui para levar. O ponto em que às vezes ficamos presos é pensar que o Reiki é a novidade que precisamos para finalmente ser quem queremos ser. Lembre-se, a sintonização é uma declaração de colaboração com o Divino, para abrir mão do papel de vítima e apropriar-se de sua própria evolução pessoal. O Reiki não fará essas coisas por você, mas o ajudará a acessar partes adormecidas de si mesmo que contêm o poder de criar a vida que sua alma está aqui para levar. uma sintonização é uma declaração de colaboração com o Divino, de renúncia ao papel de vítima e de apropriação da própria evolução pessoal. O Reiki não fará essas coisas por você, mas o ajudará a acessar partes adormecidas de si mesmo que contêm o poder de criar a vida que sua alma está aqui para levar. uma sintonização é uma declaração de colaboração com o Divino, de renúncia ao papel de vítima e de apropriação da própria evolução pessoal. O Reiki não fará essas coisas por você, mas o ajudará a acessar partes adormecidas de si mesmo que contêm o poder de criar a vida que sua alma está aqui para levar.

Se você está pronto para usar todo o seu poder, mesmo que ainda não saiba como é, esta é uma boa indicação de que você está pronto para a afinação. Se você estiver pronto para olhar com honestidade e compaixão para como está ajudando a criar todas as situações de sua vida, o Reiki o apoiará em sua jornada. Se, no entanto, sua necessidade primordial é "consertar" a si mesmo e aos outros para desistir do desafio de aceitar a si mesmo e aos outros e contornar o desenvolvimento das habilidades para abordar pessoas e situações sem se ajustar, pode ser prudente trabalhar para construir uma prática de amor-próprio e auto-aceitação radical, ao mesmo tempo em que se expõe a ferramentas e estratégias alternativas de relacionamento que não envolvem resgate e reparo. Chega de codependentes e comunicação não violenta:

Ainda assim, não posso dar-lhe regras rígidas e rápidas aqui. Somos todos

humanos; não existe um objetivo final perfeito que deva ser alcançado antes que a sintonização seja "permitida" ou aconselhável. E o Reiki pode ajudar bastante a dissolver o reparo e o resgate codependentes mencionados acima, então, novamente, essas não são métricas lineares em que A deve aparecer antes de B. O objetivo de todas essas perguntas é, em grande parte, marcar claramente essa sintonização como uma iniciação. Isso não é algo para ser levado de ânimo leve e esquecido um mês depois, quando você participar de outro seminário. Uma sintonização irá mudá-lo fundamentalmente, então devemos entrar nesta fase de iniciação com consciência para colher todos os benefícios dessas mudanças lideradas por Deus. tente se preparar para entrar com os olhos e o coração bem abertos, não incute o medo de que, se você não for perfeito, não deve entrar em sintonia. Não evoque vergonha se sentir que sua vida está "fora de controle". Queremos nos dar tempo e espaço para sentir a plenitude de nossa decisão de estar em sintonia, honrar a iniciação que estamos prestes a sofrer, marcar a transição de uma fase da vida para outra. Não temos que fazê-lo perfeitamente, apenas com o coração aberto. Essa é a tarefa do primeiro desafio, então reserve um tempo para realmente se dedicar às questões e conceitos apresentados aqui. Tanto quanto possível, libere a necessidade de abordar essas questões como uma forma de mostrar a si mesmo ou aos outros que você é digno de sintonização. E se você está se perguntando, eu vou te poupar o trabalho: você já é digno. Mantenha um diário sobre essas questões, reserve algum tempo para ponderá-las. Preste atenção aos seus sonhos. Preste atenção ao seu corpo físico, à sua saúde ou às sensações que surgem. Abra-se para receber uma consciência multidimensional de sua resposta a essas perguntas que não é apenas mental, mas também emocional, física e espiritual. Quando suas dicas internas lhe derem luz verde, passe para o próximo desafio.

Desafio dois

Enquanto no primeiro desafio, nosso governante interior foi encarregado de conduzir a carruagem da vida de maneira significativa e eficaz, o segundo desafio pergunta se o manto da realeza se encaixa. Para ser o governante de nossa vida, devemos ter um equilíbrio entre honrar nossos dons e entrar totalmente em nossa autoridade interior, evitando a armadilha da grandeza. É fácil recorrer à falsa humildade quando não queremos parecer grandes demais para nossos filhos, mas há uma grande diferença entre humildade útil e tentar parecer humilde. Não há nenhum tom religioso nessa humildade; Eu chamo a humildade de útil por uma razão. A forma de humildade que buscamos é aquela que é útil em nossa vida diária,

Muitas vezes tropeçamos quando temos um ideal exagerado do que somos chamados a fazer. Quando sofro de bloqueio de escritor, muitas vezes é porque estou me preparando para escrever não apenas um grande livro sobre Reiki, mas livros que acabam sendo a mãe do Reiki. É preciso humildade para aceitar que, como ser humano, não posso escrever o livro de Reiki perfeito, e a humildade útil me ajuda a continuar escrevendo, apesar de minhas imperfeições. O perfeccionismo e o narcisismo muitas vezes levam à procrastinação crônica, pois se não conseguimos fazer isso perfeitamente e/ou não suportamos nos ver como alguém que não consegue fazê-lo perfeitamente, acreditamos que é melhor não fazer nada.

Se formos consumidos por um sentimento de indignidade, não podemos entrar em plena soberania: o manto ficará muito grande em nossos ombros. Da mesma forma, se estivermos muito cheios de nós mesmos, o manto ficará muito apertado, e não porque algum poder de cima esteja nos punindo por nossa arrogância, mas porque nossa auto-inflação atrapalha. Sylvia Brinton Perera compartilha a experiência de uma de suas pacientes, que havia adiado a escrita por décadas "por medo de sua própria incapacidade de carregar seu senso da grandeza necessária de um escritor" e a cura veio quando ela reconheceu que "não era t. o feito gigantesco que sua idealização fez parecer. Foi, como ela disse, 'um grande alívio finalmente ter sucesso, mas também um grande problema,

Nosso objetivo é cultivar um senso saudável de si mesmo e um senso mais ou menos preciso de nossas habilidades, talentos e desejos, e também devemos cultivar uma humildade útil para que visões grandiosas e idealizadas de nós mesmos não atrapalhem o trabalho. Quando somos capazes de alcançar esse equilíbrio imperfeitamente e com o coração aberto, compassivos com nossas fraquezas e nos encorajando a continuar praticando apesar delas, vestimos o manto real da soberania interior. Portanto, para este desafio, explore seu relacionamento com ambos os aspectos: sua capacidade de possuir sua autoridade e habilidade e sua capacidade de cultivar a humildade útil. Diário, medite, preste atenção aos seus sonhos. Talvez use as seguintes perguntas para estimular o diálogo interno:

Como o perfeccionismo funciona na minha vida? Às vezes adio ou evito fazer as coisas por medo de não fazê-las perfeitamente?

Julgo os outros por não fazerem as coisas pelos meus padrões? Muitas vezes sinto que tenho que fazer as coisas sozinho porque você não pode confiar nos outros para fazê-las bem?

Eu sou competitivo? Como isso acontece nos meus relacionamentos? Como isso funciona do jeito que eu me trato?

Quão bem posso aceitar um elogio? Eu desvio ou posso apenas dizer "obrigado" e me divertir?

Quão bem posso elogiar? Como se sente quando eu dou um elogio?

Eu me pego contando histórias onde outras pessoas expressam as afirmações e elogios que eu quero ouvir, mesmo que as conversas não tenham sido exatamente assim? Por exemplo, mostrando como seu chefe foi complacente com seu desempenho durante sua avaliação, porque você realmente quer ser reconhecido por seu trabalho.

Dê a si mesmo tempo para explorar seu relacionamento com o poder interior sem julgamento, onde é assustador possuí-lo e onde é assustador deixá-lo. Essas são pistas poderosas que o levam a áreas onde sua alma deseja se expandir, e o caminho para a expansão é ver esses aspectos com mais clareza, em vez de tentar pintá-los em cores mais lisonjeiras ou inconvenientes, e aceitá-los totalmente. como isso afeta seu eu idealizado.

Desafio três

No terceiro teste de Tara dos Grandes Reis Celtas foi dito que “as pedras de teste se abirão para deixar a carruagem passar se o aspirante estiver destinado a governar... Isso implica que o caminho transpessoal está aberto. Não mais impenetrável, o caminho parece reto e claro” (Perera 2001, 92). Seu próximo desafio, portanto, está em discernir a diferença entre o que a autora Danielle LaPorte chama de “barato fácil” e “qualidade fácil”, pois sentir-se confortável operando a partir de um local fácil e de qualidade é sinal de que “o caminho transpessoal está aberto” (LaPorte 2016). Então, o que é fácil barato e como ele difere da qualidade fácil? Barato fácil é o que geralmente queremos dizer com a frase "pegue o caminho mais fácil". É um compromisso, ignore o trabalho real que sua alma está chamando você para fazer. Em nossa cultura go-go-go

mentiras brancas para fazer as coisas ”(Ibid.). O barato fácil muitas vezes está com pressa, um pouco desesperado e geralmente procurando opções. Fácil barato conta pequenas mentiras brancas para fazer as coisas ”(Ibid.).

Devemos aprender a sentir nossas decisões e discernir quando estamos optando pelo fácil e barato, quando estamos preferindo a dor crônica à mudança consciente. Quando vivemos uma vida menor, mais tranquila e mais chata do que nossa alma deseja por medo do fracasso, ressentimento, perfeccionismo ou qualquer outro obstáculo que possa nos tentar no caminho do fácil e barato. Quando escolhemos barato fácil, sentimos um vazio onde costuma residir a autenticidade. No fundo, e às vezes na superfície, há uma consciência de que essa escolha está em desacordo com o que realmente precisamos para crescer e mudar. Na verdade, fácil barato muitas vezes parece mais fácil do que dizer a nossa verdade, sair ou ficar mesmo quando queremos sair. Em outras palavras,

E então temos qualidade fácil. “Quality easy tem menos coisas na lista de tarefas e é um ótimo delegador. Quality easy confia no timing das coisas. Ele sabe que é melhor defender o que é certo do que enfrentar a bagunça de se livrar de um compromisso ruim. No momento em que o ressentimento e a irritação se manifestam em uma tarefa, o Quality easy entra em alerta vermelho... Com o tempo, o Quality easy se sente à vontade para dizer não, obrigado, a coisas que são complicadas demais e muito distantes do que ele realmente quer. Ela está disposta a deixar ir, superar e ir embora, porque ela tem coisas melhores para fazer com sua energia vital ”(LaPorte 2016).

Qualidade fácil é uma prática que nos alinha com o fluxo do Divino, escolha após escolha. Ele nos mantém no curso e vibra com o propósito de nossa alma, não perseguindo indicadores de sucesso que realmente não fazem isso por nós no fundo. Quando vamos para a qualidade fácil, há uma certa sensação de facilidade e fluxo, de "Sim, isso é o que eu deveria estar fazendo agora". O desafio está em poder focar nesse sentimento de qualidade fácil, que nem sempre parecerá fácil na superfície; às vezes, inspira você a queimar o óleo da meia-noite escrevendo seu livro; levante-se de madrugada, calce seus tênis de corrida enlameados e vá para a pista; ou comprometa-se a meditar hoje, mesmo quando a Netflix estiver esperando. Mas é o seguinte: a qualidade fácil nunca exige mais do que dá, e dá na forma de paixão, inspiração, criatividade, sempre ideias e energias renováveis. barato fácil,

Como um governante interno, seu dever é aprender o que essas formas fáceis

sentem por você, porque quando você está co-criando com o Divino, a qualidade fácil se tornará seu MO. Isso significa que você nunca experimentará sofrimento? Claro que não, mas você se sentirá conectado a uma fonte que oferece alimento sempre renovável, mesmo em meio ao seu sofrimento. Quando você está co-criando com o Divino, você sentirá uma energia sutil (às vezes não tão sutil), como um vento em suas velas ou uma corrente carregando você. “Quality easy traz uma sensação de expansão para as coisas. A qualidade fácil é convincente, porque quando você diz sim à graça, você diz sim ao fluxo natural da vida ”(LaPorte 2016).

Para este desafio, faça uma lista de decisões que você tomou no passado e que achou que escolheu fácil e barato. Entre verdadeiramente a qualquer momento e veja tudo de todos os ângulos; observe sensações em seu corpo, talvez pensamentos com sons familiares surgindo ou memórias de um evento anterior que pode não parecer relacionado à primeira vista. Explore a forma e a sensação do Cheap Easy até conhecê-lo. Tome nota dos marcadores que você sente em seu corpo quando você está cortejando barato. Você sente um frio no estômago? Algum tipo de batimento desesperado em seu coração, medo de que essa seja sua única opção, então aceite agora? Descubra quais são suas dicas econômicas simples e anote-as.

Por exemplo:

Momento: Quando eu disse a Chris que iria encontrá-lo para jantar porque era embaraçoso dizer não, mesmo que eu não me importe em passar tempo com ele.

Sentimentos: Como marmotas raivosas no meu plexo solar e na barriga. Sinto que minha intuição está disparando em todos os cilindros e estou trabalhando ativamente para suprimi-la. É super desconfortável. Eu também tenho uma dor severa na parte de trás da minha garganta até o palato, possivelmente relacionada a "morder" minha verdade.

Agora, faça o mesmo para qualidade fácil. Faça uma lista de vezes que você sente que escolheu a qualidade facilmente. Mais uma vez, entre a qualquer momento; realmente sinta isso de todos os ângulos e descreva seus indicadores pessoais de fácil escolha de qualidade.

Por exemplo:

Momento: Quando eu anotei o tempo para escrever todos os dias da semana este mês e o seguí.

Sentimentos: Como se você finalmente estivesse permitindo que a energia que havia sido represada fluísse. Euforia na região do meu coração e garganta: uma sensação ampla e cintilante. Uma mistura interessante de uma mente calma com um fluxo constante de ideias.

À medida que você avança, use esse entendimento incorporado para discernir a diferença entre qualidade fácil e barata para apoiá-lo na tomada de decisões com poder e permanecer alinhado com seu Eu Verdadeiro.

Desafio quatro

O aspirante a real passou o desafio final se a Lia Fáil (Pedra do Destino) gritou quando o rei legítimo se levantou sobre ela, e este ato "transmite o profundo senso de direito e carisma que outros sentem e cooperam para. apoio "(Perera 2001, 93). Hoje a palavra "lei" está carregada, então vamos defini-la neste contexto. Se quisermos nos tornar canais de energia divina, devemos nos sentir confortáveis com nosso direito de nascença como seres que são, por natureza, canais de energia divina. Isso não nos torna superiores aos outros, a simples verdade é que todos nascem com essa habilidade. Devemos, portanto, possuí-la e aceitar como fato que temos o direito de canalizar essa energia. Se estivermos presos em uma teia de medos descarados de estarmos muito cheios de nós mesmos, bem, será difícil dar um passo à frente e ser soberano. Recordamos o segundo desafio em que se pede ao rei que demonstre a capacidade de estar em plena posse do poder interior sem ser impedido em seu caminho por tendências grandiosas ou narcísicas. Somos solicitados a possuir plenamente nossos poderes para que possamos ser parceiros que podem co-criar com o Divino. Ao mesmo tempo, somos solicitados a praticar a humildade útil para evitar a armadilha de fazer nosso trabalho parecer tão grande e importante que nós, meros mortais, não poderíamos fazê-lo, resultando em procrastinação e desconexão de nosso serviço

sagrado. Mais uma vez, devemos assumir plenamente nosso papel como canais de energia divina sem ser excessivamente inflado por esse papel e tropeçar. Somos solicitados a possuir plenamente nossos poderes para que possamos ser parceiros que podem co-criar com o Divino. Ao mesmo tempo, somos solicitados a praticar a humildade útil para evitar a armadilha de fazer nosso trabalho parecer tão grande e importante que nós, meros mortais, não poderíamos fazê-lo, resultando em procrastinação e desconexão de nosso serviço sagrado. Mais uma vez, devemos assumir plenamente nosso papel como canais de energia divina sem ser excessivamente inflados por esse papel e tropeçar. Somos solicitados a possuir plenamente nossos poderes para que possamos ser parceiros que podem co-criar com o Divino. Ao mesmo tempo, somos solicitados a praticar um ' humildade útil para evitar a armadilha de fazer nosso trabalho parecer tão grande e importante que nós, meros mortais, não poderíamos completá-lo, resultando em procrastinação e desconexão de nosso serviço sagrado. Mais uma vez, devemos assumir plenamente nosso papel como canais de energia divina sem ser excessivamente inflados por esse papel e tropeçar.

Para este desafio, quero que você medite no mantra: "Tenho o direito de ser um canal para a energia divina". Realmente abra-se para quaisquer pensamentos, sentimentos ou memórias que surgirem. Faz você se sentir desconfortável em dizer isso? Se sim, por quê? Você sente que poderia ser derrubado (ou de outra forma relatado como "desmascarado") pelos poderes constituídos ou por outras pessoas? Se este último, por quem em particular? Quando você imagina que eles o colocam no seu lugar, como ele se parece, que palavras eles dizem e como você se sente? Quando você usa este mantra, você se sente envergonhado? Medo da responsabilidade? Ou talvez uma onda de excitação? Realmente explore isso. Imagens surgem, lembra? Existem fantasias grandiosas?

A chave é explorar com os olhos abertos e o coração aberto. O julgamento fará com que as partes de você que provavelmente se manifestarão mais tarde como obstáculos correndo e se escondendo em lugares secretos onde se tornarão buracos em seu caminho. Se você conseguir manter uma atitude de curiosidade e autocompaixão, sua visão interior poderá identificar melhor aqueles aspectos que anseiam ser aceitos e transformados. Por exemplo, talvez você tenha visto uma imagem sua curando um cliente e se sinta necessário e poderoso. Se você seguir isso com vergonha e autojulgamento, essa imagem provavelmente será empurrada para baixo, livre para influenciá-lo do porão do seu subconsciente. O primeiro passo é a aceitação. Tente entender, não tenha vergonha. Explorar a

imagem; pergunte o que você está obtendo com esse desejo. Um senso de auto-estima e um sentimento de ser amado e necessário? Não são coisas vergonhosas. Ao aceitar seu desejo de se sentir digno, amado e necessário, você pode fazer escolhas informadas sobre como atender a essas necessidades. Quando os reprimimos, os desejos ainda estão lá, mas sua realização agora é orquestrada pelo inconsciente. Podemos nos encontrar envolvidos em relacionamentos ou fazendo escolhas que não nos fazem sentir bem, mas nos sentimos impotentes para parar porque o desejo de satisfazer a necessidade inconsciente ainda está lá. Quanto mais você se aceita em todas as suas partes e pode viver consciente e conscientemente, menos você é guiado por desejos e padrões de pensamento escondidos da visão consciente. Os desejos ainda estão lá, mas sua realização agora é orquestrada pelo inconsciente. Podemos nos encontrar envolvidos em relacionamentos ou fazendo escolhas que não nos fazem sentir bem, mas nos sentimos impotentes para parar porque o desejo de satisfazer a necessidade inconsciente ainda está lá. Quanto mais você se aceita em todas as suas partes e pode viver consciente e conscientemente, menos você é guiado por desejos e padrões de pensamento escondidos da visão consciente.

A preparação final

Parabéns por passar os quatro desafios. Suas explorações abriram caminho para um relacionamento mais profundo com seu Eu, um relacionamento que será ainda mais enriquecido por sua sintonização. Na noite anterior à sua iniciação, revise as entradas do Diário dos Quatro Desafios. Você percebe temas ou palavras aparecendo repetidamente? Medite sobre o significado deles para você. Sonde suas profundezas interiores em busca de quaisquer mensagens que você deseja que sejam ouvidas. Mantenha um diário de todos os novos insights que surgirem.

O próximo exercício pode ser feito na noite anterior à sua iniciação ou na manhã, o que for melhor para você, e foi projetado para lhe dar o controle final com orientação superior antes de sua iniciação. Independentemente de você receber ou não novos insights durante o exercício, você ainda está se conectando

com seu Eu Verdadeiro e se você se lembrar da recomendação de Senga no início do capítulo: tanto o professor quanto o aluno receberão o máximo benefício se sua energia for como um lago calmo. Este exercício o ajudará a entrar nesse estado de calma e unidade com o seu Eu Verdadeiro, abrindo caminho para uma sintonização poderosa.

Exercício seis: meditação no jardim secreto

É bom marcar esta meditação como diferente das meditações que você fez até agora. Você pode acender uma vela ou incenso, ou passar uma mistura de óleos essenciais nos pontos do pulso (certifique-se de diluir adequadamente antes de aplicá-lo na pele). Escolha o que faz você se sentir bem para comemorar esta ocasião especial.

Traga-se para um estado meditativo

Traga sua consciência para o seu coração. Sinta a batida do seu coração. Então, expanda a consciência de seu coração para abraçar sua alma. Sinta seu coração e sua alma batendo em uníssono. Observe se sua frequência cardíaca está acelerada. Respire lenta e profundamente em seu coração e alma ao dizer: "Eu amo e aceito você".

Com a atenção ainda em seu coração, imagine um jardim secreto murado no centro de seu coração. Quando ele aparecer, observe se você está fora do muro do jardim ou se está no próprio jardim. Se você estiver do lado de fora, de que é feita a parede? Está coberto de plantas? Observe os detalhes, anotando a estação, quaisquer flores ou plantas ou animais que apareçam. Se você estiver do lado de fora, procure uma entrada agora. Existe uma porta ou é apenas uma abertura? A porta está fechada ou há obstáculos? Peça agora para entrar no jardim secreto do seu coração. Trabalhe seu caminho para dentro.

Uma vez no jardim, reserve um tempo para olhar ao redor. Anote todas as plantas ou animais, a estação e a hora do dia e quaisquer outros detalhes que apareçam. Quando você se sentir pronto, peça para encontrar seu Eu Superior aqui no jardim secreto. Respire e espere até sentir uma conexão com o seu Eu Superior. Eles aparecem em uma forma particular? Como você se sente quando está conectado? Tome seu tempo e observe o que está acontecendo com você agora.

Conte ao seu Eu Superior sobre sua próxima sintonização. Compartilhe quaisquer pensamentos ou sentimentos que você esteja experimentando (excitação, apreensão, entusiasmo, paz, etc.) e faça qualquer pergunta que possa ter. Permaneça aberto para receber comunicações de seu Eu Superior em múltiplas formas: sons, sensações, visões, cheiros. Se algo não estiver claro para você, peça para receber as informações de uma forma que você possa entender. Faça quaisquer outras perguntas que você tenha sobre o seu Eu Superior.

Quando a experiência parecer completa, agradeça ao seu Eu Superior de qualquer maneira que pareça significativa para você. Prepare-se para sair do jardim, então deixe a imagem sumir de vista enquanto você traz sua consciência de volta para a sala.

Saia do estado meditativo (

Diário sobre sua experiência. Se você fez esse exercício na noite anterior à sua sintonização, pode optar por passar algum tempo na manhã seguinte revisando seu diário, conectando-se com o sentimento de comunhão com seu Eu Superior no jardim e/ou revisando seus sonhos da noite anterior. Basicamente, certifique-se de beber bastante água antes e depois da afinação. Descobri que o trabalho energético é muito mais potente (e menos propenso a induzir reações desagradáveis) quando devidamente hidratado. Quando a sintonização estiver

pronta para começar, estabeleça a intenção de receber tudo o que você precisa agora e entregue-se à experiência. Não se preocupe em ouvir a coisa "certa"; seja curioso e deixe a melodia se desenrolar. Lembre-se de que o Reiki sabe exatamente o que precisamos. Quanto menos tentarmos administrar a experiência com o ego, mais transformadora ela será. Aproveite a sua melodia!

Integrar a afinação

Agora que você recebeu sua sintonização, é hora de retornar à sua fogueira interior, onde você encontrará novamente a Parte do Foco que encontrou em exercício três, desta vez com o apoio do Reiki.

Exercício sete: volte ao foco

Entre em um estado meditativo.

Traga sua consciência para o recipiente de seu corpo e campo de energia. Sinta como seu corpo contém você, como ele fornece o espaço em que você vive. Percorra a sua consciência por toda a superfície do seu corpo, da coroa aos pés por todos os lados.

Conscientize-se da integridade do seu recipiente, da força do seu recipiente. Diga a si mesmo três vezes: "Meu recipiente sagrado é saudável e equilibrado em todos os níveis". Respire em seu corpo, sentindo o espaço interno se expandir para reter mais ar, depois solte, notando as mudanças em seu recipiente enquanto expira todo o ar. Repita por algumas respirações.

Traga sua atenção para o seu fogo interior. Localize o ponto em seu corpo onde

você sente o fogo mais intensamente e veja seu fogo interior queimando aqui. Se isso o ajudar a se conectar, coloque as mãos nessa parte do corpo enquanto mergulha na imagem da fogueira sagrada.

Veja-se sentado ao lado de seu fogo interior. Dê a si mesmo tempo para sintonizar seu fogo interior, respirando enquanto olha para as chamas, sentindo sua conexão profunda e inquebrável com essa chama sagrada.

Agora lembre-se do Focus Part e convide-o para se juntar a você perto do fogo. Você pode chamá-lo pelo nome, visualizá-lo, imaginar a meditação em que se encontrou pela primeira vez ou usar qualquer método que lhe permita se reconectar.

Mantenha a imagem de foco e você sentado ao lado dela e espere a parte de foco aparecer.

Quando você sentir ou ver ou sentir a presença desta parte que o une ao fogo, deixe-a sentar com você por um tempo. Simplesmente respire, reconheça isso com um aceno de cabeça e um sorriso, e mantenha sua consciência e curiosidade abertas.

Coloque as mãos no plexo solar e dê boas-vindas ao Reiki ao fogo. Respire enquanto se permite sentir o fluxo do Reiki, talvez na forma de calor ou formigamento em suas mãos. Defina sua intenção de transformar seu relacionamento com essa parte de forma justa e positiva para todos os envolvidos. Peça ao Reiki para guiar o processo e permitir que a experiência se desdobre.

Se precisar de mais orientação, pergunte à parte "Que mensagens você tem para mim?" Dê a si mesmo todo o tempo necessário para se sentar com a Parte do Foco, perguntar e aprender. Lembre-se de dar à parte toda a compreensão e compaixão que você deseja com um amigo próximo, porque eles estão tentando mantê-lo seguro e querem ajudá-lo.

Quando esse processo parecer completo, agradeça ao grupo por todo o trabalho árduo que eles fizeram por você. Obrigado Reiki e seu Eu Superior. Agradeça ao seu corpo por fornecer um recipiente forte para realizar esse trabalho de cura.

Gradualmente, deixe a imagem do fogo desaparecer até que a tela de sua mente fique em branco. Traga sua consciência de volta para a respiração. Faça algumas inalações profundas e nutritivas; exala exalações longas e purificantes. Deixe de lado qualquer coisa em sua jornada que você não precise agora com cada expiração. Abra-se para receber o que você precisa a cada inspiração.

Saia do estado meditativo

Faça um diário sobre sua experiência, anotando todas as mudanças que você encontrou ao introduzir o Reiki. O que você acha da parte do foco? Esses sentimentos mudaram desde o primeiro encontro? Lembre-se de que a cura dessas partes internas exige que testemunhemos e nos relacionemos com elas a partir do Verdadeiro Eu. O Reiki nos ajuda a nos reconectar com esse eu e, portanto, tem a capacidade de melhorar nossa cura interna. Ao longo de nossa jornada, continuaremos a desenvolver esse conceito de usar o Reiki para retornar a um centro calmo e compassivo com o entendimento de que qualquer pensamento e ação resultante desse estado carrega o potencial de cura profunda. No próximo capítulo, aprofundaremos os ensinamentos do Reiki e expandiremos as maneiras pelas quais você pode usar essa poderosa energia.

Práticas de Reiki

Os ensinamentos de Usui incluíam os seguintes quatro componentes da prática do Reiki: gassho, um gesto ritual em que as mãos são unidas em posição de oração; reiju, uma prática na qual você se conecta com suas faculdades espirituais intuitivas; chiryo, ou tratamentos curativos; e os Cinco Preceitos ou Princípios do Reiki. Neste capítulo, exploraremos os três primeiros componentes e, em um capítulo posterior, examinaremos os Cinco Preceitos. Mais do que simplesmente executar os movimentos delineados para as diferentes técnicas que você está prestes a aprender, também é muito útil adquirir o hábito de prestar atenção ao que você sente ao realizar cada exercício. Às vezes, você pode não sentir muito; aqui, uma certa dose de "finja até conseguir" pode ser útil. Ao fazer esses exercícios, você aumenta sua consciência de energia, como se sente ao inalá-lo, ao enviá-lo para diferentes partes do corpo, ao exalá-lo pela ponta dos dedos e assim por diante. Essas práticas aprimorarão suas habilidades como curador se você fizer os exercícios com intenção, mesmo durante aqueles momentos em que não ouve sons e assobios energéticos. Confie que, quando realizados conscientemente, esses exercícios estão mudando sua capacidade de perceber e trabalhar com energia.

Exercício oito: Gassho

Gassho significa "duas mãos se juntando" e para envolver gassho como parte de sua prática de Reiki, você pode usar esta meditação muito simples.

Fique em uma posição sentada confortável com a coluna reta (apoie as costas conforme necessário) e junte as mãos em posição de oração, as palmas das mãos se tocando, cada dedo emparelhado com o parceiro da outra mão da base à ponta do dedo.

Seu queixo está levemente dobrado no peito para alongar a parte de trás do pescoço, o que serve para abrir um importante ponto de energia chamado Palácio do Vento na Medicina Tradicional Chinesa.

Levante as mãos ao nível do coração; você deve ser capaz de sentir o vento de sua respiração na ponta dos dedos.

Se estiver confortável, inspire pelo nariz e expire pela boca. Você também pode tocar levemente a ponta da língua no céu da boca enquanto inspira pelo nariz e, em seguida, deixar a língua relaxar enquanto expira pela boca. Continue este padrão para inalações e exalações subsequentes.

Durante toda a meditação, treine sua consciência no encontro das duas pontas dos dedos do meio. Sempre que sua mente começar a divagar, traga suavemente o foco de volta a esse ponto, talvez pressionando levemente as duas pontas de seu dedo médio por um momento para direcionar seu foco. Se seus braços ficarem cansados, você pode abaixar as mãos de oração para o colo, ainda focando em encontrar as pontas do dedo médio.

Frank Arjava Petter esboça o simbolismo esotérico budista das mãos e dedos, e eles são bastante adequados para nosso trabalho de autotransformação com os elementos (Petter 2001, 148). A mão esquerda está ligada à lua, enquanto a mão direita está ligada ao sol.

Os polegares simbolizam o Vazio

Os índices simbolizam o ar

O dedo médio simboliza o fogo

Os dedos anelares simbolizam a água

O dedo mindinho simboliza a Terra

Quando juntamos nossas mãos em gassho, o sol e a lua e todos os elementos se juntam. "Focar nossa atenção no dedo médio enfatiza o aspecto fogo da meditação: consciência que queima os elementos inconscientes", o que soa muito parecido com o processo de iluminação, não é? A meditação Gassho é uma ótima maneira de se preparar para a autocura do Reiki ou para uma sessão com o cliente. Ele ajuda você a se tornar centrado e conectado ao seu coração e é ótimo para usar na vida diária. Se você se sentir sobrecarregado por pensamentos frenéticos ou emoções intensas, experimente a meditação gassho.

O segundo componente dos ensinamentos de Usui é reiju, a palavra Usui usada para uma sintonização de Reiki que se traduz como "bênção espiritual" ou "oferta espiritual". Doi escreve que o reiju era administrado regularmente nas reuniões de estudo do Usui Reiki Ryoho Gakkai, onde os alunos eram incentivados a participar do maior número possível de reuniões para se beneficiarem do reiju repetido, e isso faz sentido se virmos uma sintonização, um reiju ou uma iniciação, qualquer que seja o termo. preferimos, como um meio de nos lembrar de nosso Verdadeiro Eu. Quanto mais lembretes vemos, maior a probabilidade de permanecermos nesse estado de lembrança.

O conceito de reiju às vezes causa confusão nos círculos modernos de Reiki, porque alguns praticantes o usam para se referir a uma iniciação recebida após a conclusão de um nível de estudo, o que dá à pessoa a capacidade de canalizar o Reiki para cura prática, enquanto outros usam para indicar uma bênção que pode ser realizada com mais frequência e que pode ou não dar a capacidade de fazer curas práticas. Do meu ponto de vista, o ponto é discutível porque você já tem a capacidade de canalizar o Reiki, independentemente de obter ou não sintonização ou reiju. Usui usou esse processo para dar a seus alunos uma experiência de seu Eu Verdadeiro e combinou-o com outras práticas e princípios, como os Preceitos do Reiki, para ajudar seus alunos a lembrarem de seu Eu Verdadeiro após a sintonização ou reiju.

O terceiro componente dos ensinamentos de Usui é o chiryo, ou tratamentos. A

seguir, uma seleção de práticas que considero incrivelmente úteis no meu trabalho de autocura e simples de implementar regularmente, aumentando assim as chances de realmente usá-las.

Exercício nove: Kenyoku ou banho seco

Kenyoku é uma ótima técnica para ter em seu repertório; como o nome sugere, tem uma finalidade purificante que é útil entre as sessões com os clientes ou sempre que precisar de limpar a ardósia energética. Se você estiver remoendo uma situação muito depois de terminar ou preso em um loop, tente usar Kenyoku para fazer uma pausa limpa. Diz-se que o seguinte é o método originalmente ensinado por Usui, embora existam outras variações que podem funcionar tão bem.

Enquanto estiver sentado ou em pé, coloque a palma da mão direita perto do ombro esquerdo, logo acima da borda externa da clavícula (clavícula). Escove esta mão sobre a pele, diagonalmente através do peito até o quadril direito.

Repita no lado oposto, colocando a palma da mão esquerda na clavícula direita, deslizando-a diagonalmente sobre o quadril esquerdo.

Repita os passos um e dois.

Use a mão direita para acariciar o pulso esquerdo, na palma da mão esquerda aberta e na ponta dos dedos.

Use a mão esquerda para acariciar o pulso direito, sobre a palma direita aberta e fora das pontas dos dedos.

Se desejar, repita os passos quatro e cinco.

A técnica a seguir, Joshin Kokyuu-Ho, significa "exercício de respiração para purificar o espírito". Para entender o que isso implica, precisamos falar sobre o tanden. O tanden é um centro de energia no abdome inferior, muitas vezes descrito 1 a 2 polegadas abaixo do umbigo, mais próximo da coluna do que do umbigo em termos de profundidade. Este centro corresponde ao Dantian inferior (às vezes escrito tantoen ou tan tien) na medicina tradicional chinesa. O tanden é o seu centro de energia, um ponto de energia crucial que, quando desenvolvido, pode equilibrar a tendência da prática esotérica e mística ocidental de enfatizar o desenvolvimento do terceiro olho e dos centros da coroa, que podem levar a um estado de maior peso de energia.

O mestre taoísta Mantak Chia escreve: A importância do centro do umbigo não pode ser subestimada. É o centro de gravidade físico. O corpo se move em torno deste centro quando está sentado, em pé ou praticando Tai Chi. O centro do umbigo também transforma [muitas formas de energia] em energia vital que é útil ao corpo, em um processo semelhante à nossa digestão física dos alimentos... O tan inferior também é o local de armazenamento do Chi original, as energias maternas do corpo, que pode curar o corpo humano e restaurá-lo à sua integridade original [como sua] "bateria" ou "pacote de energia". Deve estar livre de congestionamento e tensão para que a energia possa fluir facilmente para dentro e para fora... A importância de O bronzeado inferior decorre em parte de seu papel no desenvolvimento embrionário. Não só o feto é nutrido pela energia do umbigo, mas os resíduos são eliminados através do umbigo. Após o nascimento, e o corpo do bebê cresce, o corpo continua a eliminar toxinas na região do umbigo... O centro do umbigo é a porta de entrada entre o corpo físico e o corpo energético (Chia 2007, 26-27).

Nos exercícios a seguir, você aprenderá a ter uma ideia de onde está o tanden e, em seguida, respirar o tanden com joshin kokyuu-ho, "o exercício de respiração para purificar o espírito". Petter escreve que essa técnica "amplifica sua energia

Reiki e ajuda você a se sentir como um pedaço oco de bambu, um canal claro para a energia" (Petter 2001, 158). É uma excelente preparação para tratamentos de Reiki ou a qualquer momento que você queira entrar em contato com seu centro.

Exercício dez: encontre o tanden

Para encontrar seu tanden, fique de pé com os pés na largura dos ombros e faça algumas respirações profundas e limpas. Pense em algo agradável enquanto move sua consciência por todo o corpo, respirando em todas as áreas de tensão que encontrar, enviando-lhes amor e aceitação.

Inspire pelo nariz, opcionalmente colocando a ponta da língua levemente no céu da boca. Expire pela boca, deixando a língua relaxar.

Comece a dobrar os joelhos muito, muito lentamente, mantendo os joelhos retos para a frente, sem deixá-los dobrar para os lados ou para dentro. Ao dobrar os joelhos, concentre sua atenção na parte inferior do abdome até sentir uma maior consciência em um ponto geralmente uma ou duas polegadas abaixo do umbigo. Você não precisa dobrar muito os joelhos - você definitivamente não está fazendo um agachamento - geralmente apenas alguns centímetros são suficientes para aumentar a conscientização.

A sensação pode ser muito sutil, então não desanime se você não experimentar nada dramático. Embora sua experiência possa ser diferente, aqui estão algumas dicas: Para mim, ajuda a dobrar o cóccix levemente por baixo. Se a pelve estiver inclinada para frente, de modo que o cóccix fique levemente inclinado para cima, pode ser mais difícil perceber o tanden. A sensação parece um pouco com uma corda amarrada à coluna, puxando ligeiramente a área do umbigo para trás. Se essa conexão ainda não está acontecendo para você, não se preocupe; você

ainda pode fazer o seguinte exercício, concentrando sua atenção no espaço de um ou dois centímetros abaixo do umbigo e alguns centímetros abaixo da superfície da pele.

Exercício 11: Técnica de Respiração Joshin Kokyuu-Ho

Nota: Este exercício não é recomendado para pessoas grávidas ou com pressão alta. Se você se sentir tonto a qualquer momento, pare imediatamente e volte à respiração normal.

Para começar o joshin kokyuu-ho, inspire pelo nariz e imagine a aplicação de Reiki em seu corpo através do chakra da coroa, que está no topo ou ligeiramente acima da cabeça. Você pode sentir o Reiki entrar como formigamento, calor, vibração ou ondas e/ou pode visualizá-lo como luz branca. Imagine puxar sua respiração e Reiki até o seu tanden com essa inalação.

Ao expirar, visualize o Reiki saindo pelas pontas dos dedos, palmas das mãos, dedos dos pés e solas dos pés.

A cada inspiração subsequente, concentre sua atenção no Reiki descendo para o tanden, seguido pelo Reiki expandindo e permeando todo o seu corpo enquanto você expira.

Agora que você explorou vários tratamentos para se conectar com o Reiki, vamos colocar essa energia em uso! Na seção a seguir, você aprenderá as posições tradicionais das mãos para a autocura e poderá usá-las sempre que quiser se submeter a um tratamento de Reiki.

As doze posições básicas para a autocura

Na frente do rosto: Coloque as duas mãos no rosto com as pontas dos dedos apoiadas na testa, de modo que o topo das palmas das mãos fique acima dos olhos.

Laterais do rosto: Coloque as duas mãos em ambos os lados do rosto, as pontas dos dedos apoiadas nas têmporas, as palmas das mãos dobradas sobre a mandíbula. **Posição Alternada:** Junte as pontas dos dedos ao longo da linha média no topo do crânio. As palmas das mãos se curvarão ao longo dos lados da cabeça, acima das orelhas.

Atrás da cabeça: Traga as palmas das mãos atrás da cabeça, formando um triângulo com as mãos: a ponta do dedo indicador e a ponta do polegar se tocam. Suas palmas vão balançar a base do seu crânio. **Posição alternativa (e uma que eu particularmente gosto):** Coloque uma mão na testa, dedos paralelos às sobrancelhas e a outra na parte de trás da cabeça, na frente da mão da frente.

Garganta: Junte as palmas das mãos e aproxime-as da garganta, envolvendo suavemente os dedos em cada lado do pescoço. Não há necessidade de se estrangular; um fechamento leve e delicado é o que você procura.

Tomilho: Traga as palmas das mãos em direção ao peito, os dedos descansando na cavidade entre as clavículas, as palmas das mãos inclinadas para baixo e para fora para permitir uma posição confortável com os braços.

Parte superior do estômago: Coloque as mãos, as pontas dos dedos se tocam e horizontalmente, logo abaixo da mama.

Abdômen médio: Mova suas mãos logo abaixo da posição seis.

Abdome inferior / tanden: Mova as mãos para baixo no abdômen, logo abaixo do umbigo. **Posição alternativa (e outra que gosto muito):** coloque uma mão no centro do peito na altura do coração e a outra logo abaixo do umbigo.

Parte superior das costas: Esticando-se sobre os ombros, coloque as mãos na

parte superior das costas. Dependendo da mobilidade do ombro, as pontas dos dedos ficarão ligeiramente mais altas ou mais baixas entre as omoplatas.

Parte traseira central: Isso pode ser um pouco difícil de conseguir, dependendo da mobilidade dos ombros, portanto, lembre-se de que o Reiki irá aonde for necessário, mesmo que suas mãos não possam alcançá-lo. Se você se sentir confortável, traga as mãos para trás e ao redor dos quadris, colocando-as no meio das costas. Às vezes, inclinar-se um pouco para a frente ajuda e você pode até fazer uma mão de cada vez.

Parte inferior das costas: Traga os braços ao redor e para trás, colocando as mãos na parte inferior das costas. As pontas dos dedos acariciarão a parte superior de seus quadris. Assim como na posição 10, sinta-se à vontade para fazer uma mão de cada vez, se for mais confortável para você.

Sagrado: O sacro é um osso na base da coluna. A ponta do sacro é comumente conhecida como cóccix. Estique as costas e coloque as mãos no sacro. Geralmente é mais confortável inclinar os dedos para baixo, com as palmas voltadas para cima e para fora, formando um V.

Cura prática para os outros

Embora o foco principal deste livro seja a autotransformação, o Reiki é, obviamente, uma ferramenta maravilhosa para oferecer cura a outras pessoas, então vamos aprender a estrutura básica para conduzir uma sessão de cura para outra pessoa.

A coisa mais importante que você pode fazer para se preparar é conectar-se com seu Eu Verdadeiro e você pode usar qualquer uma das técnicas descritas neste capítulo para entrar em um estado de calma, presença e maior conexão com o Eu. Simplesmente sentir seus pés firmemente plantados no chão e desfrutar da sensação de estabilidade e aterramento que percorre as pernas, o tronco e a coroa pode fazer maravilhas. Você também pode imaginar o envio de raízes de árvores pelas solas dos pés e para a terra, dando-lhe uma conexão firme e estável. Para centrar, você pode focar sua atenção em seu tanden e conectar-se a ele como um centro de gravidade físico e um centro de energia. Balance para frente e para trás e de um lado para o outro nos calcanhares para sentir esse centro de gravidade. E, claro, no fundo,

Geralmente começo as sessões com o receptor deitado de bruços, com o praticante de Reiki sentado na cabeceira da mesa. Você pode colocar um travesseiro macio e redondo sob os joelhos da pessoa para aliviar a pressão na região lombar. Ao colocar as mãos em várias posições, deixe-as pairar um pouco acima ou alguns centímetros acima da pele ou da roupa, ou coloque as mãos levemente sobre o corpo da pessoa. A decisão de tocar ou não tocar depende de vários fatores:

- O conforto do destinatário. Deixe a pessoa saber o que esperar, incluindo quais áreas do corpo serão tocadas como parte do tratamento, e obtenha seu consentimento antes de fazê-lo. Alguém pode ter um histórico de trauma ou outras razões pelas quais não quer ser tocado em áreas específicas e você precisará ajustá-lo de acordo.
- Nunca coloque as mãos em áreas íntimas, como virilha ou seios femininos. Ao trabalhar nessas áreas, coloque as mãos alguns centímetros acima da roupa da pessoa. Esteja ciente de seu corpo e suas roupas, não apenas suas mãos. Você pode estar se apoiando na pessoa involuntariamente ou seu antebraço pode estar em contato com a parte inferior do seio de uma cliente, mesmo que suas mãos estejam no abdômen. Esteja ciente de todos os lugares que você está entrando em contato.
- Em algumas áreas, como acima dos olhos, pode ser mais confortável para a pessoa mover-se levemente sobre a pele em vez de colocar as palmas das mãos diretamente no rosto. Tente colocar um lenço limpo dobrado sobre os olhos antes de colocar as mãos levemente na área para evitar a sensação de suor e umidade do contato pele a pele.
- Presença de lesões. Se o destinatário tiver uma ferida ou outra lesão, provavelmente é melhor passar o mouse sobre a pele em vez de fazer contato direto. E, claro, se a lesão for aguda, envie-os para um centro médico e / ou ligue para o 911!

Lave as mãos antes da sessão e preste atenção à sua higiene. Pode ser perturbador e desagradável para o receptor sentir odores corporais durante a sessão, incluindo o mau hálito. Se você fuma, esteja ciente de que o cheiro pode permanecer em suas mãos, respiração e pele mesmo se você lavar as mãos e escovar os dentes, e pode ser muito mais perceptível para um não fumante do que para você. Não voltei a um praticante simplesmente porque o cheiro de

fumaça era tão forte em suas mãos que prejudicou a experiência de cura.

Se você optar por entrar em contato com sua pele ou roupas, lembre-se de usar um toque leve. Você não está massageando o cliente, está simplesmente permitindo que a energia flua. Esteja sempre atento ao seu corpo e à pressão das suas mãos. Eu tive praticantes inconscientemente se apoiando em mim com intensidade crescente à medida que a sessão progredia (como eles presumivelmente estavam ficando cansados de ficar em pé) e em algumas áreas, como a parte de trás do joelho, isso pode ser desconfortável e até prejudicial, dependendo do grau de pressão. Se você se sentir cansado, considere oferecer sessões mais curtas, usar uma cadeira e/ou fazer exercícios de movimento e energia fora das sessões para aumentar sua resistência. Usar o corpo do destinatário como um post de apoio não é a

As doze posições das mãos para autocura descritas acima podem ser ligeiramente modificadas para dar Reiki a outras pessoas, mas não para se sentir preso na sequência. Quando trabalho, costumo seguir minha intuição e você pode descobrir que, quando usa o Reiki, sua intuição é ativada mais cedo do que você pensa, mesmo que você seja novo na prática. Dito isto, se você está ocupado adivinhando a si mesmo e seu ego está tentando pensar em tudo, você pode achar mais difícil perceber suas sugestões intuitivas. Nessas situações, as posições tradicionais das mãos podem ser muito úteis, fornecendo uma sequência pré-estabelecida que permitirá que sua mente relaxe. Então, se a orientação intuitiva for exibida, você poderá desviar da sequência conforme necessário.

Quando suas mãos são colocadas em seu próprio corpo ou em outra pessoa, você pode sentir um puxão suave e energético em suas mãos que o leva para a próxima posição, ou talvez você possa ouvir o nome dessa parte do corpo ou vê-lo em sua mente. . : esta é a sua intuição entra em jogo. Você pode notar que o calor ou o formigamento em suas mãos desaparecem de repente, ou você terá a sensação de "é hora de seguir em frente". Com a prática, você aprenderá quais são seus sinais individuais, então preste atenção às sensações que você experimenta durante as sessões de Reiki.

As posições básicas

Na frente do rosto: Enrole um lenço limpo sobre os olhos fechados do cliente e, em seguida, coloque as duas mãos no rosto da pessoa com as palmas das mãos em concha sobre os olhos e as pontas dos dedos apoiadas nas maçãs do rosto. Você também pode abrir mão do tecido e passar o mouse sobre essa área sem tocá-la.

Templos: Coloque as duas mãos em cada lado da cabeça, as pontas dos dedos nas têmporas, as palmas das mãos curvam-se nas laterais do crânio, possivelmente encontrando-se no topo da cabeça, dependendo do tamanho de suas mãos e da cabeça do destinatário.

Ouvidos: Mova suas mãos em uma posição em concha sobre as orelhas da pessoa. Eu prefiro pairar ao longo dos lados da minha cabeça em vez de cobrir meus ouvidos, pois os ouvidos podem parecer constritos. Sinta-se à vontade para experimentar e verificar as preferências do destinatário.

Atrás da cabeça: Coloque as mãos em cada lado da cabeça da pessoa com as costas das mãos apoiadas na mesa. Agite suavemente a cabeça para um lado, apenas o suficiente para você deslizar a palma oposta sob a cabeça, e repita com a outra mão para embalar a parte de trás do crânio com as duas mãos. Certifique-se de não usar jóias em suas mãos ou pulsos que possam cavar seu couro cabeludo.

Garganta: Duas variantes para isso, dependendo das preferências e conforto do destinatário. Você pode colocar levemente os dedos na frente da garganta em ambos os lados. As pontas dos dedos se encontrarão no centro, alinhadas com o esterno (osso do peito). Esteja muito ciente da quantidade de pressão que você está aplicando, pois um pouco pode parecer constrição nesta área sensível. Uma segunda variação que prefiro é colocar a ponta do dedo mínimo das mãos nas clavículas (clavículas) de forma que as pontas dos dedos se encontrem no esterno e as palmas das mãos fiquem voltadas para a parte inferior do queixo da pessoa. Você é capaz de enviar energia para a região da garganta sem pressionar a garganta.

Coração: Passe as mãos sobre a região do coração. Você pode sobrepor as mãos no ar para que a palma de uma mão cubra parcialmente os dedos da outra, ou você pode empilhá-los um sobre o outro. Espero que isso seja óbvio, mas não toque nos seios da cliente.

Costelas: Trabalhando em um lado do corpo de cada vez, coloque as mãos uma ao lado da outra (por exemplo, uma mão mais perto da cabeça do destinatário, a outra mais perto dos quadris) nas costelas dele. Você pode passar para o outro lado da mesa para tratar o outro lado do corpo ou apenas mover as mãos se for alto o suficiente para fazê-lo sem forçar ou esticar muito.

Abdome inferior / tanden: Coloque uma mão acima do umbigo e a outra logo abaixo do umbigo.

Flancos: Existem duas variações para esta posição. Você pode colocar as mãos de cada lado do corpo nas laterais dos quadris ou colocá-las na frente de cada osso do quadril (onde ficariam os bolsos frontais do jeans) evitando a virilha. Você pode achar mais confortável nos pulsos colocar uma mão com as pontas dos dedos apontando para a cabeça da pessoa e a outra mão com as pontas dos dedos apontando para os pés. . O destinatário vai rolar de bruços, colocando o rosto no berço. (Os berços de rosto devem ser cobertos com papel descartável ou capas de tecido reutilizáveis e laváveis com um novo usado para cada pessoa.) Verifique se o berço precisa ser ajustado para o máximo conforto.

Parte superior das costas: Use a mesma posição de deslocamento da mão descrita para a área do coração, desta vez colocando as mãos logo acima das omoplatas (omoplatas). Mova-se ao longo das costas, colocando as mãos nas omoplatas.

Parte traseira central: Mova-se para o centro das costas.

Sagrado: O sacro é um osso na base da coluna. Coloque as mãos na parte superior do sacro, logo acima da fenda glútea, para não mexer nas nádegas.

Joelhos: Coloque as palmas das mãos na parte de trás dos joelhos. Esta é uma área onde você precisa ser sensível à sua pressão. Existem nervos que podem ser comprimidos se você estiver apoiado na parte de trás dos joelhos.

Tornozelos: Mova-se para o pé da mesa e envolva suavemente as mãos em torno dos tornozelos.

Pés: Coloque as mãos nas solas dos pés, dos dedos dos pés ao meio do pé, dependendo do tamanho das mãos.

Para concluir o tratamento, passe as mãos suavemente sobre a aura da pessoa, geralmente cerca de 30 a 30 centímetros acima da pele, começando no topo da cabeça e terminando nos pés. Isso constitui uma varredura. Retorne ao topo da mesa, repita com uma segunda varredura e conclua com uma terceira varredura de aura. Retire a almofada debaixo dos tornozelos para facilitar a descida da mesa; fornecer assistência e/ou um banquinho, se necessário. Ofereça à pessoa um copo de água e um banho, se necessário. Você pode usar a técnica do banho seco em si mesmo para encerrar completamente a sessão. Se você entrou em contato com roupas ou pele, lave as mãos entre os clientes.

Agora que você tem uma base sólida para usar o Reiki para realizar práticas de autocura e cura para os outros, vamos voltar à nossa jornada de transformação de sete passos, retomando o segundo passo, Submersão, no próximo capítulo.

Imersão

O próximo passo em nosso processo de autotransformação é mergulhar nas águas da mente inconsciente e, ao fazê-lo, criar uma conexão entre o consciente, associado à *Mente Única*, e o inconsciente, associado à *Coisa Única*. Se você se lembra do capítulo 1, queremos unir essas duas forças internas, como ilustrado na história da criação hermética, porque ao fazê-lo estamos iniciando nossa plena capacidade criativa, que inclui nossa capacidade de criar um estado de saúde. Começaremos com um exercício e é importante que você o complete antes de ler o restante do capítulo, pois isso permitirá que você aborde o exercício com menos interferência do seu ego. que, de outra forma, tentariam alterar a experiência para se adequar ao material apresentado posteriormente na leitura.

Exercício doze: explique sua posição

Escolha uma situação recente na qual você tenha experimentado emoções fortes.

Muitas vezes é mais fácil começar com emoções desagradáveis, pois elas tendem a desencadear prontamente material inconsciente.

Escreva uma descrição da situação, incluindo quaisquer antecedentes ou outras informações contextuais que considere relevantes. Imagine entregar esta folha a alguém que julgará a situação e as pessoas envolvidas para determinar qual o papel que cada pessoa deve desempenhar no evento. Seu trabalho é descrever o evento de uma maneira que você acredite que reflita com precisão o que aconteceu para que o juiz possa fazer seu trabalho corretamente. Não se filtre; comprometa-se a escrever no papel tudo o que achar relevante.

Quando terminar, coloque o papel em um lugar seguro e deixe-o sozinho por pelo menos três dias, durante os quais você pode continuar com a leitura do capítulo.

Submersão e o inconsciente

Para entender o processo de Submersão, lembre-se de conhecer uma de suas partes protetoras internas durante o primeiro passo, a Iluminação. Com os exercícios de Iluminação, você começou a transformar seu relacionamento com essa parte, que influenciou seus pensamentos e ações, provavelmente em um nível subconsciente, como um programa de computador rodando em segundo plano. Em Submersão, vamos mais longe ao percorrer as águas do inconsciente para entender melhor por que essas partes protetoras existem em nossa psique: o que elas estão aqui para proteger?

Na linguagem dos Sistemas Familiares Internos, o protetor detém uma parte conhecida como exílio, outro personagem na psique que sofreu ferimentos e ficou preso em algum grau naquele cenário original ferido. Entrando nas águas do inconsciente e tendo acesso a esses exilados, podemos curá-los e ao mesmo tempo libertar o protetor de sua necessidade de proteção. Ambas as partes ficam livres para desempenhar papéis mais saudáveis dentro da psique. Isso está em harmonia com nosso trabalho com o Reiki, no qual tentamos nos lembrar de nosso Verdadeiro Eu. Quanto mais curarmos essas partes internas, menos elas

sentirão a necessidade de derrubar o Eu na tentativa de nos proteger de ameaças percebidas (ou reais), e mais poderemos permanecer ancorados em nosso Eu Verdadeiro.

A chamada das projeções

Uma das maneiras mais comuns de os cafetões fazerem seu trabalho é mudar nosso foco do exílio ferido para outra coisa. Embora haja uma variedade de métodos para mudar a atenção, vamos nos concentrar em um método muito poderoso e comum: a projeção. Este conceito foi introduzido na fase do Iluminismo e aprofundaremos este trabalho com a Submersão.

Para que este trabalho nos transforme, devemos enfrentar uma crença comum: a crença de que somos de alguma forma imunes à projeção: "os outros fazem, mas não eu!" A ironia, claro, é que isso é em si uma projeção. Eu nunca conheci uma pessoa que não se envolva em projeção, inclusive eu, então, a menos que você seja um unicórnio (e quem sabe, talvez os unicórnios sejam mestres da projeção), aceitar que esse processo está acontecendo em sua vida é um pré-requisito para transformação.

Um aspecto da projeção que acho particularmente interessante é a tendência humana de buscar inconscientemente nos outros as mesmas coisas que estamos projetando. É como se no fundo soubéssemos que precisamos dessas energias para nos sentirmos inteiros. Se não pudermos suportar ver essas qualidades em nós mesmos, nos encontraremos novamente e novamente enfurecendo pessoas que "seguram" essas qualidades para nós. Para usar um exemplo simplista, se negarmos a nós mesmos o direito de sentir e expressar raiva, podemos nos ver regularmente submetidos a um parceiro ou chefe irritado. Você pode ver como ficamos presos? Com a projeção, estamos presos a ver o problema como "lá fora". Dizemos e pensamos coisas como "se ao menos o

Dizemos a nós mesmos que o que estamos experimentando é o incômodo ou a dor de enfrentar as falhas da outra pessoa - sua raiva, comportamento imprudente e assim por diante - mas a dor mais profunda é estar desconectado dessas poderosas energias dentro de nós e nos sentirmos presos em nós mesmos. . relacionamentos insatisfatórios com pessoas que carregam essas energias para nós. Se não conseguirmos ver essa dor, continuaremos a projetar a fonte de nossa miséria nos outros e trabalharemos cada vez mais para mudá-la, sentindo-nos incapazes de abalar padrões de relacionamento insatisfatórios. Mesmo se

deixarmos um relacionamento com uma pessoa que rotulamos de zangada, eventualmente nos encontraremos em outra até que tenhamos feito o trabalho de relembrar essas projeções em casa.

Nossa liberdade, portanto, está em ver nossas projeções pelo que elas são e em recuperá-las da pessoa que atua como espelho daquilo que não desejamos ver em nós mesmos. Ao fazê-lo, recuperamos essas energias que são parte integrante de nosso senso de totalidade e iniciaremos este trabalho no próximo exercício, onde você verá uma projeção em ação.

Exercício treze: vendo as projeções, parte um

Obtenha sua descrição escrita do Exercício Doze: Explique sua posição. Role e destaque ou sublinhe quaisquer frases que se refiram ao que outra pessoa está fazendo, pensando ou dizendo, como:

Denise retornou seus relatórios tarde novamente.

Jim conversou com todos na reunião e as pessoas estão ficando muito cansadas.

Quando terminar, abaixe o papel, feche os olhos e reserve um tempo para se concentrar na respiração. Comece a alongar suas inalações e realmente sinta seu corpo se expandir à medida que você se enche de força vital, então alongue suas exalações para liberar qualquer coisa que você não precise carregar no próximo momento.

Coloque uma mão em seu coração e outra em seu estômago. Permita que o Reiki flua por suas mãos, derramando-se em seu corpo e em seu campo de energia. Sinta-se chegando ao centro enquanto ele vibra cada vez mais forte com a energia do amor. Dê a si mesmo pelo menos alguns minutos para desfrutar dessa

sensação. Quando estiver pronto, agradeça ao Reiki e abra os olhos.

Volte para o seu jornal. Há um número de frases marcadas? Isso pode indicar uma mudança na atenção da própria experiência para a experiência dos outros. Não há julgamento aqui; mantenha-o em sua consciência enquanto se conecta com o sentimento de amor e centralização que acabou de cultivar.

Em seguida, escolha uma das frases marcadas e leia-a silenciosamente para si mesmo. Identifique a ação que você está atribuindo à outra pessoa ("Denise entregou os relatórios com atraso") e pense por que você acha que essa outra pessoa está se comportando dessa maneira. Neste exemplo, por que você acha que Denise está entregando seus relatórios com atraso? Por que ela é preguiçosa? Você não se importa com o resto da equipe? Talvez ele não entenda por que os relacionamentos são importantes? Você acha que está acima das regras? Não é importante saber objetivamente, aliás, porque Denise erra os prazos; para este exercício, é irrelevante. O importante são as razões que você está atribuindo ao comportamento de Denise. Ninguém vai ver, mas você, então não tenha medo de deixar tudo para fora. Não se preocupe em parecer um idiota;

Se o processo começar a ficar intenso, volte para as mãos na barriga e no coração, deixe o Reiki fluir e talvez use afirmações como: profundamente. e eu me aceito. "O formato é: " Apesar de [inserir uma declaração de desafio], eu me amo e me aceito profundamente. "Pode haver muitas razões que surgem. Capture-as todas no papel, fazendo quantas pausas de Reiki pois você precisa ficar em contato com a energia do amor-próprio. Lembre-se, independentemente do que você descobrir neste exercício, nenhum deles tem o poder de marcá-lo como uma pessoa má. Você pode tomar essa informação como evidência de sua maldade, mas isso não o torna assim.

Quando esse processo parecer completo e você tiver listado todas as razões que vierem à sua mente, faça uma pausa nos exercícios por pelo menos quarenta e oito horas. Convide seu Eu Verdadeiro a oferecer sua sabedoria nesse meio

tempo, dizendo a si mesmo: "Peço ao meu Eu Verdadeiro que recupere qualquer informação de minha mente subconsciente e consciente, bem como de quaisquer outras fontes que me ajudem a crescer em resposta a isso. Eu tento me conhecer em todas as minhas partes. Assim seja. "Se surgir algo que pareça relevante, mesmo que você não possa validar verbal ou intelectualmente como isso se relaciona, anote em seu diário. Preste atenção aos seus sonhos, pensamentos ou sentimentos que surgem quando você se afasta e assim por diante. Permita que seu subconsciente forneça informações valiosas permanecendo aberto.

Exercício quatorze: vendo as projeções, parte dois

Depois de pelo menos quarenta e oito horas, é hora de aprofundar o exercício.

Traga-se para um estado meditativo

Coloque uma mão no estômago, uma mão no coração e permita que o Reiki flua em seu corpo e em seu campo de energia. Conecte-se com a sensação de estar centrado enquanto vibra com a energia do amor.

Quando se sentir pronto, abra os olhos e retire a folha do exercício anterior. Começando com um dos motivos da sua lista, comece a explorar como essa qualidade se manifesta em sua vida. Por exemplo, se uma das razões para o atraso de Denise for “tentar trabalhar o mínimo possível sem ser demitida”, pergunte a si mesmo: “Existem áreas da minha vida em que me esforço menos do que sou capaz?” Veja o que surge. Não descarte pensamentos, palavras, memórias e assim por diante que aparecem. Escreva-os em seu diário.

Vamos parar por um momento e introduzir a autocompaixão, esclarecendo nossa

intenção. Não estamos fazendo este exercício apenas por causa do julgamento pessoal. Digamos que você identifique uma área na qual não está dando o seu melhor: fique curioso; pergunte a si mesmo por quê. As possíveis razões incluem sentir-se sem inspiração no trabalho, o que abre importantes questões de acompanhamento: Isso é algo que você pode parar de fazer? É indicativo de um tema mais amplo, como escolher um trabalho menos exigente ou menos significativo porque você duvida de suas habilidades? Talvez você esteja guardando ressentimento por outra pessoa envolvida e tentando vingá-la reprimindo seus esforços. Ou talvez quando você identifica uma área em que sente que não está fazendo o seu melhor, isso esclarece seus padrões incrivelmente altos. Você não está fazendo o seu melhor (nem percebe que outra pessoa está fazendo isso) porque o seu melhor é inatingível. Essa consciência, por sua vez, pode levar a ver como você estabelece padrões altíssimos que você sabe que não pode cumprir como uma forma de justificar menos esforço. Se você nunca consegue a estrela dourada, por que se incomodar? Essa linha de perguntas pode levá-lo mais fundo ao se perguntar: "O que eu acho que vai acontecer se eu não conseguir a estrela dourada? Ou se eu conseguir?" Tudo isso é uma informação incrivelmente valiosa, e você obterá o maior benefício se puder respirar de volta ao centro e se afastar do desejo de envergonhar essas entranhas para se esconder. Porque se importar? Essa linha de perguntas pode levá-lo mais fundo à medida que você se pergunta: "O que eu acho que vai acontecer se eu não conseguir a estrela dourada? Ou se eu conseguir?" Tudo isso é uma informação incrivelmente valiosa, e você obterá o maior benefício se puder respirar de volta ao centro e se afastar do desejo de envergonhar essas entranhas para se esconder. Porque se importar? Essa linha de perguntas pode levá-lo mais fundo ao se perguntar: "O que eu acho que vai acontecer se eu não conseguir a estrela dourada? Ou se eu conseguir?" Tudo isso é uma informação incrivelmente valiosa, e você obterá o maior benefício se puder respirar de volta ao centro e se afastar do desejo de envergonhar essas entranhas para se esconder. Porque se importar? Essa linha de perguntas pode levá-lo mais

fundo ao se perguntar: "O que eu acho que vai acontecer se eu não conseguir a estrela dourada? Ou se eu conseguir?" Tudo isso é uma informação incrivelmente valiosa, e você obterá o maior benefício se puder respirar de volta ao centro e se afastar do desejo de envergonhar essas entranhas para se esconder. O que eu acho que vai acontecer se eu não conseguir a estrela dourada? Ou se eu fizer isso? "Tudo isso é uma informação incrivelmente valiosa, e você obterá o maior benefício se puder respirar de volta ao centro e se afastar do desejo de envergonhar essas partes internas para se esconder. O que eu acho que vai acontecer se eu não conseguir a estrela dourada? Ou se eu fizer isso? "Tudo isso é uma informação incrivelmente valiosa, e você obterá o maior benefício se puder respirar de volta ao centro e se afastar do desejo de envergonhar essas partes internas para se esconder.

Às vezes, as razões que você listou para o atraso de Denise revelam uma qualidade oposta em você. Por exemplo, se você acha que Denise é preguiçosa, isso pode indicar uma tendência a afundar no chão com tarefas e prazos. Em suma, você se ressentido do que parece ser a capacidade de Denise de operar em um ritmo mais relaxado porque é algo que você nega a si mesmo.

O exercício de arremesso pode ser difícil. É difícil olhar para nós mesmos dessa maneira porque o que encontramos nem sempre é confortável de suportar. Quando não nos envolvemos em auto-reflexão, no entanto, mantemos essa energia em nosso subconsciente, onde ela pode afetar nossos pensamentos, palavras e ações de maneiras incrivelmente poderosas. Como disse Jung: "Enquanto você não tornar o inconsciente consciente, ele dirigirá sua vida e você o chamará de destino" (Jung 1967, 265). Se, como a maioria de nós, você tem problemas recorrentes, como chefes que compartilham demais sua vida pessoal ou parceiros românticos com propensão a mentir e não conseguem entender por que você continua encontrando essas pessoas repetidamente (ainda é),

Energias arquetípicas e projeção

À medida que avançamos nas projeções, isso ajuda a aprofundar nossa compreensão dos arquétipos e como essas energias são relevantes para nossas vidas. Nós os exploramos em uma escala mais cósmica com a Hermetic Creation Story capítulo 1; agora vamos torná-los intimamente pessoais. Na psicologia junguiana, considera-se que os arquétipos, os protótipos nos quais todas as outras coisas se baseiam, residem no inconsciente coletivo, que pode ser pensado como um enorme pote de informações energéticas no qual todos estamos

nadando. Quando esses arquétipos estão flutuando na panela de sopa gigante, eles existem como puro potencial. Por exemplo, temos o arquétipo da Mãe ou do Santo ou da Vítima, e cada um desses arquétipos representa a soma total de todas as diferentes maneiras pelas quais a energia da Mãe, do Santo ou da Vítima pode ser expressa e experimentada. E estes são apenas três exemplos; existem inúmeros outros: existe um arquétipo para Amor, Poder, Justiça, Terra, Fogo, Água, e a lista continua.

Você pode pensar nesses arquétipos como uma paleta de cores universal. Todos nós temos acesso ao conjunto completo de cores, mas como as usamos determina se vivemos nossa vida como uma pintura a dedo manchada ou uma obra-prima multidimensional. Eu amo essa definição de arquétipos do romance *The Seed Collector*: Arquétipos são "todas as formas possíveis que um ego pode habitar" (Thomas 2015, 249). Para relacionar isso com nossos exercícios de partes internas, os arquétipos representam os papéis disponíveis que nossas partes internas podem desempenhar e cada parte tem a capacidade de combinar diferentes arquétipos em um personagem. Por exemplo, você pode ter uma mãe intelectual raivosa ou estrategista. Os tipos de energia arquetípica que escolhemos canalizar e as maneiras como a canalizamos determinam a forma do nosso ego em um determinado momento, portanto, entender essas energias é extremamente importante. Embora existam muitas, muitas maneiras de explorar arquétipos - magia, terapia/psicologia, religião, ritual, meditação, mito e astrologia são apenas alguns exemplos, o próximo exercício o guiará por um método que conecta os arquétipos ao nosso entendimento. .profundidade de projeções.

Exercício quinze: ativação interna

Começa entrando em um estado meditativo

Lembre-se da última vez que você se apaixonou ou se apaixonou por alguém. Tente realmente se colocar naquele espaço onde você mal podia esperar para ver essa pessoa, onde seus pensamentos foram consumidos por ela, onde você se

sentiu elétrico e vivo na presença dela. Dê a si mesmo tempo para realmente incorporar essa experiência. E se você está neste lugar agora, sorte! Este exercício será ainda mais fácil para você.

Identifique uma qualidade na outra pessoa que você realmente ama nela. Se esse é alguém da sua história e esse amor agora ficou no passado, volte para a fase da lua de mel e identifique uma das qualidades que fizeram você se apaixonar por ele.

Imagine-se em uma situação em que essa pessoa tenha demonstrado a qualidade desejável. Se fosse o senso de humor deles, imagine estar com eles enquanto eles fazem você rir. Se for a habilidade deles de ouvir, imagine que eles estão ouvindo atentamente o que você está dizendo.

Permaneça na cena, desloque sua atenção para dentro e não se apresse enquanto se volta para o que, em você, é ativado pela qualidade extraordinária da outra pessoa. Talvez o senso de humor deles desencadeie em você um sentimento de que a vida é divertida, segura ou divertida. Talvez sua capacidade de ouvir desencadeie em você um sentimento de que você é interessante, inteligente ou digno. Se você é visual, pode imaginar essa qualidade viajando na forma de luz colorida em seu corpo. Veja o que acontece quando ele entra em seu campo de energia. Veja como você se sente. As imagens ou memórias vêm à mente? Algum pensamento ou som? Alguma sensação física?

Quando a experiência parecer completa, volte da meditação e escreva suas impressões no diário.

Vamos dar uma olhada no que estava acontecendo neste exercício. Uma maneira comum de interagirmos com os arquétipos é projetá-los em outras pessoas e eventos. Embora haja uma série de razões, minha experiência pessoal me leva a

acreditar que uma das principais razões é que é mais seguro e mais gerenciável perceber essas qualidades como se elas residissem "lá fora". Se eles são projetados em outra pessoa ou situação, não temos que interagir com todo o potencial energético desses arquétipos, incluindo o desenvolvimento de habilidades, resiliência, consciência e outras ferramentas necessárias para incorporar e expressar essas energias de maneira saudável. ou, por exemplo, quando estamos na fase de lua de mel de um relacionamento, é fácil projetar imagens arquetípicas no outra pessoa e filtrar seletivamente qualquer coisa que possa contradizer esse ideal. Embora essas imagens idealizadas tenham muito pouco (e, às vezes, absolutamente nada) a ver com quem a outra pessoa realmente é, elas têm muito mais a dizer sobre quem queremos ser. Note que eu não disse quem queremos que a outra pessoa seja, mas sim quem queremos ser.

Quando conheci meu marido, queria me sentir segura não apenas porque esse é um desejo humano bastante padrão, mas porque meu passado era tudo menos isso. Meu mundo interno parecia quase uma mistura caótica de medo e instabilidade, e meu mundo externo era um espelho desse estado interno. Eu queria encontrar meu porto seguro na tempestade. Projetei essa estabilidade e calma em meu marido, que era a pedra no relacionamento... até ele ser. Meu marido, é claro, é humano. Nem sempre pode ser estável e calmo, nem deveria ser para me fazer sentir estável e seguro por dentro. Ele é sua pessoa, não uma projeção de quem eu quero que ele seja ou, mais precisamente, quem eu quero ser, mas tenho medo de possuir. Ao projetar os arquétipos de Segurança e Estabilidade em meu marido, Absolvi-me da responsabilidade de ativar e cultivar essas energias dentro de mim. E aqui está a armadilha da projeção: mais cedo ou mais tarde, o repositório de nossas projeções acaba sendo uma pessoa por direito próprio, alguém que existe muito além dos limites de nossos ideais ordenados, e a ilusão se desfaz. O ponto em que ficamos presos é assumir que o que estamos vendo pode ser inteiramente explicado pelas falhas da outra pessoa. Ele é tão idiota. Não é quem eu pensei que fosse. Parafraseando Joseph Campbell, quando o período de lua de mel termina, muitas vezes retiramos nossas preciosas projeções e procuramos outra pessoa para projetá-las. Mas quando reconhecemos nossas projeções, podemos nos perguntar onde essas qualidades estão adormecidas dentro de nós, ansiosas para serem despertadas.

Quando retomamos nossas projeções, somos capazes de ver as outras pessoas como pessoas por direito próprio e, embora eu não tenha certeza de que possamos alcançar um estado completamente livre de projeções (enquanto somos seres físicos que levam vidas, pelo menos), a minha experiência é que

quanto mais projeções reabsorvemos e integramos, mais empoderados nos sentimos, porque estamos possuindo nossa capacidade de interagir e canalizar esses arquétipos poderosos sem intermediários. Tornamo-nos mais capazes de amar os outros por quem eles são e não simplesmente por sua capacidade de espelhar as qualidades que queremos ver em nós mesmos. Da mesma forma, possuímos projeções que representam qualidades menos desejáveis, como Egoísmo e Ódio,

Uma maneira eficaz de trabalhar com projeções é usar o que chamo de metáfora do botão de pressão. Imagine ter um console gigante de botões e controles em sua cabeça. Se você viu o filme *Divertida Mente*, você tem uma visão pronta. Quando ouvimos algo, pressionamos os botões em nosso console interno. Aqui está a chave: somos nós que apertamos o botão. Ninguém mais tem a capacidade de entrar em nossas cabeças e tirar o console do nosso controle. Se um botão for pressionado, você pode saber com 100% de certeza que o dedo no botão é seu.

Agora, retirar suas projeções não significa que outras pessoas são automaticamente santas, inocentes e puras que não podem estar erradas e você está simplesmente projetando qualidades negativas nelas. Essa linha de pensamento não leva a uma maior clareza do que projetar todas as nossas experiências nos outros. Quando retomamos nossas projeções, fazemos isso para vermos a nós mesmos e às outras pessoas com mais clareza e desvendar os fios emaranhados da transferência de culpa. Para usar os relatórios atrasados de Denise como exemplo, você pode ver que Denise está carregando alguma bagagem para a situação e usa seu atraso para se vingar de colegas de trabalho que se ressentem e ao mesmo tempo carregam a necessidade de fazer o trabalho dos outros. eles porque você assume que eles não vão fazer isso direito, junto com um ' ativação subconsciente do arquétipo do mártir. Quando você relembra suas projeções, você aumenta suas chances de ver suas hipóteses, ativações arquetípicas e o que está por trás delas. Você pode então trabalhar com esse material valioso e pode se sentir menos acionado no futuro quando Denise entregar um relatório atrasado, ou, e isso não é uma garantia, mas pode acontecer, talvez a bagagem de Denise não seja mais acionada por seu não dito suposição de que ela fará um trabalho de má qualidade e ela "milagrosamente" começará a entregar os relatórios no prazo. De qualquer forma, você fica claro sobre o que é seu e o que pertence à outra pessoa e é capaz de fazer escolhas autorizadas para se concentrar em seu trabalho interior em vez do microgerenciamento de outras pessoas. Você pode então trabalhar com esse material valioso e pode se sentir menos acionado no futuro quando Denise

entregar um relatório atrasado, ou, e isso não é uma garantia, mas pode acontecer, talvez a bagagem de Denise não seja mais acionada por seu não dito suposição de que ela fará um trabalho de má qualidade e ela "milagrosamente" começará a entregar os relatórios no prazo. De qualquer forma, você fica claro sobre o que é seu e o que pertence à outra pessoa e é capaz de fazer escolhas autorizadas para se concentrar em seu trabalho interior em vez do microgerenciamento de outras pessoas. Você pode trabalhar com esse material valioso e pode se sentir menos acionado no futuro quando Denise entregar um relatório atrasado, ou, e isso não é uma garantia, mas pode acontecer, talvez a bagagem de Denise não seja mais desencadeada por sua suposição tácita de que ela fará um trabalho de má qualidade e ela "milagrosamente" começará a entregar relatórios a tempo. De qualquer forma, você fica claro sobre o que é seu e o que pertence à outra pessoa e é capaz de fazer escolhas autorizadas para se concentrar em seu trabalho interior em vez do microgerenciamento de outras pessoas.

Para conectar isso com o Reiki, lembre-se da capacidade do Reiki de reintroduzir nosso projeto original em nosso sistema, lembrando-nos de nosso Eu Verdadeiro. Este projeto é composto por uma mistura única de arquétipos que podemos considerar nossa "impressão digital arquetípica". Aprender a conectar e canalizar essas energias é parte integrante da incorporação do nosso Verdadeiro Eu. Os arquétipos são fontes universais de imenso poder, disponíveis para cada um de nós. Quanto mais exploramos nosso relacionamento pessoal com esses poderes, mais somos capazes de canalizá-los de forma eficaz. Somos capazes de pintar o quadro de nossa vida com cores mais vivas e, ao fazê-lo, nos sentimos inteiros e integrados. Não estamos mais espalhando esses poderes ao nosso redor, projetando-os para o externas e esperando que outras pessoas e eventos sejam do jeito que queremos que sejam para manter nossos relacionamentos com os arquétipos. Em vez disso, trazemos esses poderes para dentro. Cultivamos nossos relacionamentos arquetípicos de dentro para fora e recuperamos nossa totalidade no processo.

Nosso desejo por arquétipos

Os arquétipos não aparecem em nossas vidas simplesmente por acaso; eles estão em nossas vidas porque temos um desejo intrínseco e profundo por eles. Novamente, esses arquétipos são a soma total dos potenciais de uma determinada qualidade, então, por exemplo, o arquétipo da Mãe são todas as maneiras pelas quais podemos experimentar a energia da Mãe. É a nutrição e a

contenção, a criação e a doação da vida. Também inclui o aspecto sombrio da Mãe, como a Mãe faminta e devoradora, como a Terra para a qual voltamos depois que esta vida chegou ao fim: a Mãe da Morte, a representação simbólica d'Ela que é Ventre e Túmulo.

As maneiras como experimentamos esse arquétipo dependem em grande parte de nossas experiências passadas (que acredito incluir vidas passadas) e dos canais de energia criados por essas experiências. Por exemplo, se sua mãe humana foi descuidada e ressentida com suas necessidades, alguns canais de energia são estabelecidos em sua psique; a ciência também mostrou como os caminhos biológicos no cérebro são formados por experiências repetitivas. Portanto, a energia arquetípica da Mãe é canalizada através desses canais e torna difícil para você experimentar essa energia como algo diferente de entrega e negação de suas necessidades. Apesar disso, não perdemos simplesmente o desejo de vivenciar o arquétipo da Mãe, por isso fazemos um pacto inconsciente: "

Acho que escolhemos a família em que nascemos (uma ideia controversa se seu relacionamento com sua família natal é desafiador), porque ao vivenciar essas representações mais limitadas do arquétipo encorpado, a sensação aguda de que algo está faltando pode nos levar a buscar a verdadeira totalidade que esses arquétipos representam. Este é um prelúdio apropriado para nosso trabalho de recuperação e cura dos exilados internos, porque esses exilados são muitas vezes criados em resposta aos mesmos eventos dolorosos que moldam nossa visão mais estreita dos arquétipos. Ao curar esses exilados (discutidos mais adiante neste capítulo), também remodelamos nossa experiência das forças arquetípicas.

Arquétipos e habilidades para a vida

Outro nível de nossa compreensão dos arquétipos é observar as muitas maneiras pelas quais esses arquétipos encontram expressão em nossas vidas por meio de diferentes habilidades de vida. Tomamos o arquétipo do Amor e imaginamos este arquétipo como derivado da "sopa" do inconsciente coletivo, a substância fundamental da qual brota toda experiência. É uma matriz à qual estamos intimamente conectados porque somos formados a partir dessa matriz, portanto, mesmo que possamos perder nossa memória consciente de que essa matriz existe como nossa Fonte, inconscientemente lembramos e ansiamos por experimentar a fusão com essa matriz mais uma vez. Observe os paralelos e a história da criação hermética com a Mente Única tentando retornar e se fundir com a Coisa Única, o caos sem forma do qual todas as formas surgem.

Isso é particularmente relevante para o nosso trabalho com a Submersão, porque este é o processo de mergulhar no inconsciente para retornar à matriz, por assim dizer, para que possamos lembrar como é a união com essa Fonte. O ego se opõe a essa união porque o ego, por definição, é a parte de nós que existe na aparente separação da matriz. Como parte do desenvolvimento de nossa consciência, tivemos que nos separar da matriz, assim como a Mente Única saltou da Coisa Única. Esse senso de separação nos permite funcionar de maneiras que não poderíamos conceber se estivéssemos em um estado de fusão permanente; portanto, embora a separação não seja o inimigo, devemos lembrar que esse estado de separação é apenas um aspecto de uma verdade maior. .

Voltando ao nosso exemplo arquetípico de Amor, quando éramos um com a matriz também éramos um com o arquétipo do Amor. Quando viemos a este mundo e começamos a desenvolver um ego, uma sensação de separação, nossa experiência de Amor tornou-se menos direta. Em vez de vir diretamente da fonte, o Amor foi mediado por nossos canais de energia exclusivos, canais que são continuamente moldados e redirecionados com base em nossas experiências de vida. Se tivermos experiências saudáveis com a energia do amor, nossos canais serão direcionados de uma maneira particular; se tivermos experiências doentias de Amor, nossos canais serão direcionados de outra maneira.

Esses canais de energia têm um corolário em nosso comportamento.

Basicamente, nos comportamos como o fazemos porque a energia flui através de nossos canais únicos e ativa certos pensamentos, reações, sensações físicas, crenças e assim por diante, que são então traduzidos no tecido de nossas vidas por meio de nossas ações e escolhas que fazemos. Se meu canal do Amor consiste em algumas voltas e reviravoltas moldadas por uma conexão parental que me fez sentir que tenho que ganhar amor e não sou inatamente digno de recebê-lo, a energia arquetípica do Amor é canalizada através desse canal. vida, e as chances de eu gravitar em direção a situações em que sinto que tenho que provar que sou digno de amor aumentam. Se eu encontrar uma situação em que

Somos, portanto, levados à conexão entre arquétipos e habilidades para a vida. Se eu quiser transformar meus canais de energia do Amor, parte desse processo de cura envolve aprender novas habilidades. O primeiro passo é reconhecer que o padrão existe, explorar como esse canal de energia foi moldado e ver como ele leva a certos pensamentos e ações na vida cotidiana, que é o objetivo do nosso trabalho com Iluminação e Submersão. No entanto, simplesmente saber que

temos esses padrões não é suficiente para nos libertar completamente de suas garras. Como escreve a psicóloga Anita Johnston:

"Lidar com os 'problemas reais' [e não apenas os sintomas] exige habilidades que você pode não ter e resolvê-los pode parecer uma tarefa impossível... Quando você embarca em uma jornada para descobrir e resolver conflitos e sentimentos subjacentes, e não . seja enganado por qualquer ilusão sobre o que realmente o preocupa, você pode aprender algo importante sobre a função do seu [modelo de dependência]. em diante, da dor de feridas passadas "(Johnston 2000, 29).

Outro obstáculo para aprender essas habilidades é a vergonha de não tê-las em primeiro lugar. Essa vergonha e essa crença de que "deveríamos" já saber fazer essas coisas podem nos impedir de buscar a educação e o apoio necessários. Ou podemos obter a educação, mas temos vergonha de aplicá-la porque, como qualquer outra coisa, essas habilidades exigem prática e provavelmente não conseguiremos acertar logo de cara. O medo do fracasso faz com que nos retraímos para nossos comportamentos testados e verdadeiros, mesmo que estejamos cansados de resultados medíocres ou mesmo destrutivos.

Uma das maneiras de aliviar essa vergonha ou apenas estar presente com vergonha sem permitir que ela dite nossas escolhas de vida é reconhecer que as habilidades de vida que agora fizeram sentido no momento em que as aprendemos. Se tivéssemos um pai emocionalmente abusivo, a capacidade da vida de desligar e não deixar as pessoas entrarem fazia todo o sentido. Embora isso possa não nos ajudar agora, não desenvolvemos essa habilidade porque somos inerentemente maus. Como um terapeuta descreveu certa vez, "fizemos isso honestamente". Não há vergonha em todas as habilidades para a vida que você possui atualmente e agora você tem a oportunidade de expandir suas habilidades para incluir aquelas que melhor se adaptam à sua vida hoje. É provável que mesmo em habilidades de vida que você passou são habilidades secundárias que podem ser reaproveitadas. Por exemplo, a capacidade de excluir pessoas pode ser transformada na capacidade de estabelecer e manter limites saudáveis. Você não está tirando o lixo e começando do zero; você está transformando, por meio de uma aceitação radical de si mesmo, as habilidades que já possui.

Projeções, Protetores e Exilados

Voltemos agora ao ponto de partida de nossa discussão inicial sobre os protetores

internos e os exilados que eles servem para proteger. Aprendemos que uma das maneiras pelas quais os cafetões desempenham seu papel é nos distrair da dor do exílio, e a projeção é um método comum de distração. Durante os exercícios do capítulo, você iluminou algumas das projeções ativas em sua vida neste momento e, no próximo exercício, finalmente é hora de entrar em contato com um de seus exilados internos. Para fazer isso, você deve primeiro obter permissão do protetor do exílio e este exercício o guiará nesse processo. Exilados muitas vezes carregam emoções intensas e reservas de dor, então antes de embarcar neste exercício, vamos falar sobre maneiras de se manter ancorado durante a experiência.

Durante o Exercício Três: Iluminando Construções do Ego, você praticou ficar dentro de si mesmo enquanto interage com os personagens internos, e fará o mesmo aqui. Primeiro, aprenda a reconhecer quando você está se fundindo com uma parte interior. Enquanto estiver no Ser, você sentirá uma mistura de compaixão, curiosidade e abertura. Se você notar outras emoções ou atitudes surgindo, é provável que outra parte tenha aparecido e você esteja se fundindo com ela até certo ponto. Como o nome sugere, a fusão refere-se a se colocar no lugar de uma parte que o afasta da perspectiva do Self. Por exemplo, se você perceber que sua curiosidade está tingida de impaciência, uma parte impaciente entrou em cena e você está começando a se identificar ou se confundir com essa parte.

Para dissolver uma parte, peça à parte que se afaste para que você possa conhecê-la. Você pode visualizar-se de pé a alguma distância para reforçar a dissolução. Uma vez que você não esteja misturado, você deve se encontrar novamente em um estado de Self: curioso, compassivo e/ou aberto. Caso contrário, verifique se há novas partes (talvez um juiz interior ou uma parte raivosa) e repita o processo de desintegração. Se uma das partes for resiliente, pergunte a eles o que eles temem que aconteça se eles se separarem e resolvam suas preocupações. Por exemplo, se eles têm medo de que você vá embora se derreterem, certifique-se de que não vai.

Lembre-se desse processo quando começar a trabalhar com um exilado. Se você perceber que está começando a lidar com as emoções do exílio, e elas podem ser intensas, pare e acompanhe o processo de dissolução. Eu também recomendo o uso do Reiki, pois ele o traz de volta a si mesmo, que é onde você quer estar ao interagir com essas partes. Por exemplo, coloque as mãos no estômago e no coração e deixe o Reiki fluir.

No exercício a seguir, você começará a jornada para conhecer e curar um de seus exilados internos, um processo que continuaremos em capítulos posteriores. Antes de começar, revise o diário do Exercício Três e refresque a memória da Parte Focal; este é o protetor que você contatará neste exercício.

Exercício dezesseis: encontrando um exílio interior

Entre em um estado meditativo.

Traga sua consciência para o recipiente de seu corpo. Sinta como seu corpo contém você, como ele fornece o espaço em que você vive. Percorra a sua consciência por toda a superfície do seu corpo, da coroa aos pés, por todos os lados. Diga a si mesmo três vezes: "Meu recipiente sagrado é saudável e equilibrado em todos os níveis".

Respire em seu corpo, sentindo o espaço interno se expandir para reter mais ar, depois solte, notando as mudanças em seu recipiente enquanto expira todo o ar. Repita por algumas respirações.

Traga sua consciência para o seu fogo interior. Localize o ponto em seu corpo onde você sente o fogo mais intensamente e observe o fogo do seu campo interno queimar. Se isso o ajudar a se conectar, coloque as mãos nessa parte do corpo enquanto mergulha na imagem do fogo sagrado em sua mente.

Veja-se sentado ao lado de seu fogo interior. Dê a si mesmo tempo para sintonizar sua energia, respirando enquanto olha para as chamas, sentindo sua conexão profunda e inquebrável com essa chama sagrada.

Agora lembre-se da Parte Focal do Exercício Três e convide-o a se juntar a você perto do fogo. Você pode chamá-lo pelo nome, visualizá-lo, imaginar a meditação em que se encontrou pela primeira vez ou usar qualquer método que lhe permita se reconectar com essa parte. Mantenha a imagem de foco e você sentado ao lado dela e espere a parte de foco aparecer.

Quando você sentir ou ver ou sentir a presença desta parte que o une ao fogo, deixe-a sentar com você por um tempo. Simplesmente respire, reconheça isso com um aceno de cabeça e um sorriso, e mantenha sua consciência e curiosidade abertas. Se necessário, dissocie-se da Parte do Foco ou de quaisquer novas partes que surgirem e coloque a mão na barriga e no coração, permitindo que o Reiki o traga de volta ao Ser.

Quando você se sentir pronto, converse com a parte e peça para ela te mostrar quando ela apareceu pela primeira vez em sua vida. Permita que quaisquer imagens ou conhecimento direto se desdobrem. Se o protetor lhe der acesso ao exílio, você provavelmente verá uma cena literal ou simbólica de sua vida na qual você encontrará o exílio, ou simplesmente a parte do exílio aparecerá. Se isso não acontecer, verifique novamente com o protetor próximo ao fogo. Peça permissão para ver quando ele apareceu pela primeira vez em sua vida. Se ele tiver preocupações ou objeções, resolva essas preocupações do Self. Por exemplo, se você tem medo de que a dor dessas lembranças seja demais para você lidar, certifique-se de permanecer no Eu; você não está tentando se inundar com essa dor, você quer testemunhar a partir do lugar ancorado do Ser. Se o protetor ainda não der acesso, não force o processo. Isso pode ser um sinal de que você escapou do Eu e agora está misturado com, digamos, uma parte julgadora, e o protetor percebe isso. Nesse caso, peça ao juiz que se separe de você e permita que o Reiki o ajude a se reorientar antes de tentar novamente. Alternativamente, você pode precisar se concentrar em construir um relacionamento mais profundo com o protetor antes que ele confie em você o suficiente para permitir o acesso ao exílio. Nesse caso, continue fazendo perguntas para conhecer o protetor, por exemplo: "O que você precisa que eu saiba sobre você?" e "Existe alguma coisa que você precisa de mim?" e permita

que o Reiki o ajude a se reorientar antes de tentar novamente. Alternativamente, você pode precisar se concentrar em construir um relacionamento mais profundo com o protetor antes que ele confie em você o suficiente para permitir a entrada no exílio. Nesse caso, continue fazendo perguntas para conhecer o protetor, por exemplo: "O que você precisa que eu saiba sobre você?" e "Existe alguma coisa que você precisa de mim?" e permita que o Reiki o ajude a se reorientar antes de tentar novamente. Alternativamente, você pode precisar se concentrar em construir um relacionamento mais profundo com o protetor antes que ele confie em você o suficiente para permitir o acesso ao exílio. Nesse caso, continue fazendo perguntas para conhecer o protetor, por exemplo: "O que você precisa que eu saiba sobre você?" e "Existe alguma coisa que você precisa de mim?"

Se você tiver acesso ao exílio, saiba disso, assim como fez com o protetor. Pergunte a ele o que ele quer que você saiba sobre isso. Peça para ele contar sua história. Pergunte o que ele precisa de você. Faça check-in conforme necessário para ver se você está se fundindo com o exílio, depois siga os passos para se desintegrar e coloque as mãos na barriga e no coração para permitir que o fluxo de Reiki o ajude a retornar ao Eu.

Quando este processo parecer completo, convide o protetor, o exilado e quaisquer outras partes que pareciam permanecer ao lado do fogo interior. Diga a eles que você voltará para visitá-los em breve e agradeça por estarem aqui e compartilharem suas experiências. Diga olá e prepare-se para sair da meditação. Gradualmente, deixe a imagem do fogo desaparecer até que a tela de sua mente fique em branco.

Retornar a um estado normal de consciência

Faça um diário sobre sua experiência e, se você conheceu um exilado ou outras partes novas, anote todos os detalhes sobre cada parte que puder lembrar. Imagine criar um diretório interno dessas partes, facilitando o contato com elas em sessões futuras.

Neste capítulo, você fez contato com as águas do inconsciente, trazendo o poder curativo da consciência para aspectos de si mesmo anteriormente ocultos, partes que podem ter ficado presas nos estágios iniciais do desenvolvimento. Isso é uma coisa poderosa e, ao trazer o Reiki para o processo, você convidou o Divino

a guiá-lo, infundindo este trabalho com um potencial de cura infinito. No próximo capítulo, você passará para a terceira etapa da autotransformação, a polarização, projetada para sobrecarregar a bateria interna.

Polarização

O próximo passo na autotransformação é a polarização. Aqui aprofundamos nossa consciência da polaridade interna que atua como um motor criativo. Como os dois pólos de uma bateria, nós contém a dualidade de energia ativa e energia receptiva, e sua interação gera a carga da bateria, dando origem aos nossos poderes criativos, assim como a Mente Una (ativa) interagiu com a Única coisa. (receptivo) para criar o mundo. Você pode pensar nesses princípios que estamos prestes a aprender como instruções de uso. Se você recebesse uma máquina, ela seria de uso limitado, a menos que você soubesse para que serve e como funciona. Da mesma forma, todos nós recebemos essa polaridade interna, mas se não entendemos como ela funciona (ou não estamos cientes de sua existência),

Um texto hermético chamado O Caibalion descreve o Princípio da Polaridade como “Tudo é dual; tudo tem pólos; tudo tem seu próprio par de opostos ” (Anônimo 2017, 18). Toda experiência existe em um espectro que varia entre opostos: amor/ódio, quente/frio, alto/baixo e assim por diante. O poder está em descobrir como trabalhar com esse espectro de forma mais consciente, em vez de negar a existência (e o poder) de uma parte com a qual nos sentimos menos confortáveis. Voltando à metáfora da bateria, cada um desses opostos é necessário para criar a bateria. Se tentarmos tirar um, desemparelhamos a bateria e ela não produz mais carga e, basicamente, uma das maneiras mais comuns de desemparelhar

nossa bateria está projetando um pólo no outro. Por exemplo, se não podemos possuir nossa raiva, nós a projetamos "lá fora" e vemos um mundo furioso, e ao fazê-lo enfraquecemos nossa carga interna. Agora, para ser claro, isso não significa que nossa cobrança venha simplesmente de nos deixarmos preencher e agir por um lugar de raiva. Isso significa que, em vez de negar quando estamos com raiva, permitimos que nossas emoções surjam, criando espaço para elas simplesmente existirem sem nos envolvermos demais nas narrativas do ego sobre por que estamos com raiva, por que temos o direito de estar com raiva, e assim por diante. e assim por diante. Deixamos as histórias flutuarem, voltando nossa atenção para nosso recipiente sagrado, o espaço onde flui a energia emocional, e confiamos que a intensidade vai passar, sabendo que estamos melhorando nossa saúde em muitos níveis, permitindo que nossas emoções

existam. Ao fazer isso, temos a oportunidade de testemunhar e sentir nossa polaridade interna. Podemos sentir a energia explodir em um poste - raiva - e naturalmente encontrar seu caminho para um ponto de equilíbrio, talvez estabelecendo calma ou aceitação. Ainda podemos sentir raiva, mas nossa energia mudou da intensidade de um extremo para uma posição mais mista no espectro. a energia irrompe em um poste - raiva - e naturalmente encontra seu caminho para um ponto de equilíbrio, talvez estabelecendo-se em calma ou aceitação. Ainda podemos sentir raiva, mas nossa energia mudou da intensidade de um extremo para uma posição mais mista no espectro. a energia irrompe em um poste - raiva - e naturalmente encontra seu caminho para um ponto de equilíbrio, talvez estabelecendo-se em calma ou aceitação. Ainda podemos sentir raiva, mas nossa energia mudou da intensidade de um extremo para uma posição mais mista no espectro.

Vamos nos concentrar aqui nas energias ativas e receptivas, porque essas duas forças são os ingredientes necessários para criar tudo em sua vida, desde sua saúde física e financeira, até seus relacionamentos, humor, trabalho e assim por diante. Aprender a trabalhar com essas energias é uma das ferramentas de vida mais poderosas que encontrei e minha experiência me levou a identificar cinco poderes ativos e cinco receptivos que chamo coletivamente de dez poderes divinos.

Os dez poderes divinos

Os cinco poderes receptivos:

1. Sono gestacional
2. Escuta receptiva
3. Síntese espiritual
4. Apoio altruísta
5. Trabalho de amor

Os cinco poderes ativos:

6. Sono reparador

7. Defensor corajoso

8. Auto-soberania

9. Limpeza consciente

10. Aquisição direcionada

O sono gestacional é a capacidade de se mover para dentro e se permitir descansar verdadeiramente, tanto na forma de sono físico, mas também de descanso mental, emocional e espiritual. Nesse estado de quietude envolvente, você é capaz de dar à luz suas criações, as sementes do que eventualmente brotarão e darão frutos em sua vida. Sem o sono gestacional, sua capacidade criativa entra em curto-circuito; você pode sentir falta de ideias ou descrever a si mesmo como sem criatividade, enquanto na verdade somos todos seres divinamente criativos. Você pode se sentir preso e incapaz de imaginar novas possibilidades, ou o mero pensamento de perseguir essas possibilidades o esgota ou o sobrecarrega antes mesmo de começar.

A escuta receptiva é ser capaz de ouvir na conversa, bem como a escuta mais profunda, que se manifesta de muitas formas, como ouvir o próprio corpo e a sabedoria superior, o Divino, talvez na forma de comunicação com guias, e estar aberto a novas idéias e lições. Quando somos incapazes de explorar nossa receptividade, impedimos que mudanças, crescimento e bênçãos entrem em nossa vida. Se você se ouvir repetindo as mesmas histórias várias vezes ou pensando os mesmos pensamentos várias vezes, isso é um indício de que seu estado interior é de reciclagem. Não está chegando muita energia nova, então você está constantemente mexendo com o mesmo velho, o mesmo velho em um sistema relativamente fechado. Além disso,

A síntese espiritual é a capacidade de ver os fios comuns que percorrem sua vida e toda a existência. A sincronicidade é uma forma de comunicação com o Universo, e o poder da síntese espiritual permite que você acesse essa conversa e acesse a sabedoria muito além dos limites de sua mente individual. Também o ajuda a pegar essa informação e integrá-la à vida diária, que é como a verdadeira sabedoria é cultivada. Se basearmos esse poder especificamente na área do bem-estar físico, por exemplo, a síntese espiritual pode ajudá-lo a filtrar a avassaladora enxurrada de informações de saúde conflitantes para criar um plano de bem-estar holístico que funcione para seu corpo único.

O apoio altruísta veio a mim intuitivamente como o relacionamento arquetípico de mãe e filho. A Mãe está totalmente comprometida em apoiar a Criança em vez de competir com a Criança por medo de que o sucesso da Criança ofusque a Mãe. O paradoxo é que esse apoio divino altruísta surge da profunda consciência de que todos somos Um, então quando a Mãe apoia o Filho, ela se sustenta ao mesmo tempo. Esse poder se expressa não apenas em nossas relações com os outros, mas também na forma como nos relacionamos e cuidamos de nós mesmos. Quando dominado, esse poder cura as expressões disfuncionais dessa energia: codependência, um complexo de mártires e narcisismo em algumas de suas formas.

A frase "trabalho de amor" refere-se à criação de algo a partir de um lugar de amor puro. É fácil entender quando olhamos para as formas de dar à luz algo que não surge desse lugar de amor. Alguém pode querer ter um filho porque seu relacionamento íntimo é insatisfatório e eles esperam que um filho satisfaça suas necessidades não atendidas. Ou talvez alguém crie um negócio apenas porque quer ganhar dinheiro (não que ganhar dinheiro seja insalubre, mas uma criação que nasce apenas de um lugar de necessidade e não de amor será imbuída de qualidades diferentes). Pelo contrário, uma obra de amor surge porque o criador simplesmente não pode prescindir dela; a criação brota espontaneamente do amor. Você pode pensar em um artista que não pode deixar de pintar;

Vamos agora passar para os cinco poderes ativos, e então discutiremos onde a verdadeira mágica acontece: na interação entre os dois.

O primeiro poder ativo é o sono reparador. Se a energia ativa estiver perpetuamente em movimento, ela se esgotará. Ele precisa de tempo para descansar e recarregar e, como discutiremos em breve, conectar-se com a fonte de energia receptiva, sua fonte de inspiração e nutrição. Sem essa conexão e um período de pousio nutritivo, o ativo desaparece. Se você acha mais fácil iniciar projetos do que terminá-los ou tem muito entusiasmo que parece não levar a uma ação produtiva, pode precisar de um sono reparador. Assim como a forma receptiva, esta se refere tanto ao ato físico do sono quanto aos momentos de descanso emocional, mental e espiritual.

A coragem de defender é o poder de viver no mundo e de afirmar o valor de seus dons, que são produto de suas energias receptivas e ativas trabalhando juntas. RecallsCapítulo 3, a afirmação de Joseph Campbell de que a jornada para recuperar tesouros de nossas profundezas é apenas parte do desafio; muitas

vezes o passo mais difícil é trazer esses tesouros de volta ao mundo e ter a coragem de compartilhar esses presentes com os outros. Por exemplo, se você monta um negócio, mas a energia de uma defesa corajosa não é ativada, você pode assinar seus serviços ou fracassar no marketing. O resultado final é que sua criação, a empresa, vacila ou falha porque não é promovida e seu valor não é reconhecido.

A auto-soberania é a sede interna do verdadeiro poder. Quando esta energia é disfuncional, ela busca alcançar um senso de dominação através da dominação de si e dos outros. Quando ele está saudável, ele não precisa mais sair dominando tudo o que vê, porque repousa na segurança de seu próprio poder interior, que não pode ser levado por nenhuma força externa. Se esse poder não for aproveitado dentro de você, pode se manifestar como muito autocontrole (dietas rígidas, hábitos punitivos e diálogo interior) e controle dos outros. Pode parecer paradoxal, mas esse comportamento controlador geralmente está associado a um comportamento igualmente fora de controle, como aderir a uma dieta rigorosamente rigorosa intercalada com episódios de compulsão. Ainda,

A limpeza consciente é o poder de remover obstáculos, de limpar o caminho para que o derramamento de sua energia criativa não seja bloqueado ou impedido. Se você tem boas ideias, mas obstáculos aparentemente intransponíveis aparecem regularmente, isso geralmente é um sinal de que o canal está bloqueado. Aqui está um exemplo disso em ação: um conhecido estava explicando uma ideia de negócio e, embora estivesse claro que ele tinha muita paixão e faltava energia ou motivação, sua descrição era tão complicada que eu mal conseguia entender o que exatamente havia . empresa estaria oferecendo! Eu vejo isso como uma ideia que viaja por canos entupidos, indo e voltando enquanto tenta encontrar um caminho claro, deixando a pessoa em estado de confusão e bloqueio.

A aquisição focada é o ato de se envolver com o mundo, identificando e adquirindo o que você precisa para cumprir o propósito de sua alma. Nossas energias ativas estão conectadas para buscar e se fundir com seu complemento, nossas energias receptivas, mas quando a ponte entre as duas é danificada, a busca pela energia ativa pode se tornar obsessiva. O que ela procura toma a forma de uma miragem, sempre fora de alcance, e a energia ativa disfuncional passa a vida tentando preencher a lacuna procurando mais coisas, mais relacionamentos, mais eventos no calendário social e assim por diante, sem nunca se fundir ... realmente com a energia receptiva que ele deseja. Quando o poder de aquisição direcionada é ativado, no entanto,

Agora que temos uma compreensão básica dos dez poderes divinos, vamos falar sobre a importância do diálogo entre os dois: o casamento divino. Podemos olhar para essa interação de várias formas: uma maneira de imaginá-la é imaginar a energia ativa protegendo e apoiando o receptivo para que a energia receptiva possa se concentrar no que faz de melhor. Por sua vez, o receptivo nutre e apoia o ativo para que ele possa se concentrar em fazer o que faz melhor, e o ciclo vai e volta. Por exemplo, a energia ativa se engaja com o mundo, realizando suas funções de projeção externa (recordando os raios de pensamento da Mente Única que viajam para fora), liberando a energia receptiva para que ela possa se voltar para dentro e realizar um trabalho profundo e criativo (o A única coisa é criar o mundo). Aqui está um exemplo do que pode acontecer se esse diálogo entre receptivo e ativo for frustrado: Digamos que a energia ativa não está "puxando seu peso" (o que pode acontecer quando essa energia não está bem desenvolvida dentro de nós e/ou quando estamos reprojeter essas energias em vez de possuí-las), de modo que a energia receptiva tem que trabalhar horas extras e realizar tanto o dever receptivo quanto o ativo. Quando a energia receptiva tenta desempenhar um papel ativo, essa ação assume formas menos funcionais porque esse não é seu ponto forte. Se estivermos pedindo à nossa energia receptiva para realizar o poder ativo da aquisição direcionada, o receptivo se moverá para fora e tentará obter o que precisamos, mas de uma maneira que tenha um sabor tipicamente receptivo: o de nutrir e dar. Praticamente,

Ao contrário, a energia ativa sai, identifica os ingredientes necessários para o caminho da alma e os obtém sem desculpas. Pegue um esquilo em uma caça de bolotas para satisfazer sua fome e permanecer vivo. Quando encontra uma, não se sente culpado (até onde sabemos) por pegar a bolota; só leva. Depois de comer a bolota, o esquilo acabará retornando ao ecossistema na forma de cocô de esquilo fertilizante. Quando o esquilo está no modo de energia ativa colhendo bolotas, ele não se importa quando "compensará" a árvore por comer a bolota. As energias ativas e receptivas estão em comunicação e o esquilo sabe que uma seguirá naturalmente a outra, não é necessário barganhar ou pedir desculpas.

Como é esse uso de energia em termos humanos? Uma maneira pela qual esse comportamento se manifesta é por meio da codependência. Uma pessoa precisa e deseja certas coisas, mas, por várias razões, pode não saber como atender às necessidades de maneira saudável, então, em vez disso, faz coisas para outras pessoas com a expectativa inconsciente de que a outra pessoa retribuirá. Simplificando, digamos que Mark quer se sentir apreciado, mas ou ele não sabe sobre si mesmo ou não se sente à vontade para expressar essa necessidade. Em

vez disso, ela esbanja apreciação por seu namorado, Alex, inconscientemente (ou conscientemente) esperando que Alex retribua o favor. Se Alex não atender às necessidades não ditas de Mark, Mark se sentirá desvalorizado e ressentido - sinais de um relacionamento codependente. Compare isso com Mark expressando claramente suas necessidades (sua energia ativa defendendo bravamente sua necessidade receptiva) e Alex retribui de bom grado porque não se espera mais que ele leia a mente de seu namorado. A energia receptiva de Mark é então capaz de receber essa apreciação e juntos eles podem construir a base para um relacionamento mais saudável e nutritivo.

Outro exemplo: digamos que o ativo está desconectado do receptivo, portanto se sente separado da fonte infinita de potencial criativo e de nutrição que o receptivo representa e, em vez disso, existe em um estado de medo que não é suficiente. Ele responde com as ferramentas muito ativas à sua disposição: saindo para o mundo e tentando agressivamente obter essas fontes, essencialmente tentando possuir essas fontes de nutrição e "suficiência". Isso se manifesta como uma tentativa de exercer o poder em vez de desenvolver o poder interior. Em termos práticos, vemos isso no trauma devastador do estupro, tanto das pessoas quanto da Terra, e na guerra e na tirania. Esta não é a verdadeira soberania; esta é uma força controladora que está tentando recriar sentimentos perdidos de empoderamento e conexão exercendo poder disfuncional sobre os outros. O ciclo continua quando o ativo, agora tão separado da capacidade do receptivo que não mais confia nesses poderes, começa a desvalorizar a receptividade, equiparando-a à fraqueza. Quando o ativo não mais aprecia ou confia no imenso poder do receptivo, ele procura suprimir as energias receptivas e ganhar "poder" através dos meios nocivos mencionados acima.

Por outro lado, o receptivo nesse cenário não mais confia ou se sente protegido pelo ativo e, portanto, o receptivo sente que também deve desempenhar sozinho os dois papéis energéticos, deixando o receptivo empobrecido e incapaz de criar seu pleno potencial. Isso pode se manifestar como longas jornadas de trabalho e luta por promoção a partir de um lugar de medo de que nunca será suficiente (ou seja, o receptivo é incapaz de contar com o apoio do ativo), de modo que haja pouco ou nenhum tempo para auto-afirmação. Cuidado. A energia receptiva dessa pessoa começa a murchar e secar, e como o receptivo é uma fonte de nutrição para os ativos, suas ações são insustentáveis e eventualmente levam ao esgotamento e ao colapso. Para adiar o colapso inevitável, eles podem buscar formas sombrias de "

Não é suficiente ter energia receptiva que funcione bem e energia ativa que funcione bem isoladamente; eles devem existir em um diálogo produtivo. Um exercício simples ilustra bem isso: caminhe em linha reta, permitindo que seus braços balancem livremente ao seu lado. À medida que você se move, observe que quando a perna direita dá um passo à frente, esse movimento é acoplado ao braço esquerdo balançando para a frente. Agora tente quebrar esse padrão movendo a perna direita e o braço direito para frente ao mesmo tempo, seguidos pela perna esquerda e pelo braço esquerdo. Você sem dúvida se sente (e parece) como um soldado de brinquedo, avançando mecanicamente a cada passo desajeitado. Essa caminhada não seria menos desajeitada pelo aumento da força dos braços e pernas; você precisa de oposição esquerda e direita para trazer fluidez e facilidade ao seu movimento para frente, e sua energia é mais ou menos a mesma. Para aproveitar todo o seu poder, as energias ativas e receptivas devem estar em diálogo saudável, unidas no casamento divino. Quando essa irmandade acontece, você é capaz de dar origem a uma vida de propósito e paixão de uma forma sustentável e satisfatória, não exaustiva e abrangente. Você é capaz de avançar na vida com fluidez e graça. você é capaz de dar origem a uma vida de propósito e paixão de uma forma sustentável e satisfatória, não exaustiva e abrangente. Você é capaz de avançar na vida com fluidez e graça.

Trabalhando com poderes divinos

Trabalharemos com cada um dos dez poderes através da meditação e das práticas da vida diária. Tal como acontece com as técnicas de Reiki em Capítulo 3, a ideia é realmente prestar atenção ao que você sente ao fazer os exercícios, porque você está aprendendo como essas energias são sentidas por você. Isso é mais importante do que apenas fazer os movimentos e fazê-lo "certo", embora, novamente, não haja nada de errado em fazer os movimentos com intenção até que os sentimentos tomem conta.

Muitos dos exercícios a seguir requerem o estabelecimento de um fluxo de Reiki através do chakra da coroa e no tanden, conforme descrito aqui. Consulte estas instruções quando indicado em exercícios futuros.

Estabeleça um fluxo de Reiki

Traga sua consciência para a parte inferior do abdome, para o tanden, e comece a inspirar pelo nariz com a ponta da língua tocando levemente o céu da boca. Expire pela boca, deixando a língua livre.

Continue este padrão por mais algumas voltas e, a cada inalação, comece a trazer o Reiki para baixo através de sua coroa e em seu tanden. Ao expirar, segure o Reiki em seu tanden, deixando-o girar e construir neste centro de energia inferior da barriga.

Continue com o resto do exercício.

Sono gestacional

A metáfora do sêmen ou ovo é realmente útil, porque o sono gestacional é feito com a intenção de preparar o caminho para o crescimento e a expansão futuros. Nossas criações precisam de tempo e espaço para administrar, tempo para cozinhar e fermentar à medida que se desenvolvem em sua plena expressão, como uma semente que precisa de tempo e espaço para brotar. Assim como você não ficaria bravo com uma semente se ela não brotar imediatamente, reconhecer que nossas próprias criações levam tempo nos permite ser pacientes quando na superfície parece que não está acontecendo muita coisa. Uma maneira eficaz de aprofundar sua conexão com o sono gestacional é reconhecer que você possui o poder da criação. Este não é um poder que reside em algum lugar chamado "lá fora" que você deve de alguma forma ganhar ou obter. O que é necessário é abraçar esse poder inato e alimentá-lo. Quando estamos convencidos de que o que estamos procurando é externo, permanecemos cegos para as poderosas habilidades criativas que estão adormecidas. Para abrir uma conexão com a energia do sono gestacional, vamos fazer uma simples meditação.

Exercício dezessete: O ovo de ouro

Se desejar, queime um incenso terroso, como patchouli, para esta meditação.

Traga-se para um estado meditativo.

Estabeleça um fluxo de Reiki.

Visualize essa energia juntando a forma de um ovo dourado em seu tanden. Não se apresse e, depois de conjurar essa imagem, mantenha-a em sua mente enquanto respira naturalmente. Se a imagem piscar, basta trazer o ovo dourado de volta ao foco.

Diga a si mesmo três vezes: "Eu ativo totalmente meus poderes criativos de uma maneira que seja correta e boa para mim." Continue respirando e concentre-se no ovo de ouro.

Diga três vezes: "Eu sintonizo o poder do sono gestacional".

Deixe que as sensações ou sentimentos surjam em seu corpo, mente e alma enquanto você apenas senta e respira por mais algumas voltas.

Quando a experiência parecer completa, solte a imagem do ovo de ouro. Se você se sentir tonto ou perdido, traga sua consciência para o chakra da coroa e estabeleça a intenção de retornar a um estado normal e equilibrado para você. Se necessário, visualize o excesso de energia fluindo para a terra através da base da coluna ou das solas dos pés, deixando-o cheio de energia, mas sem o nervosismo devido à superabundância de energia.

Saia do estado meditativo.

Dê a si mesmo um tempo para registrar a experiência, notando especialmente quaisquer sensações que a ajudem a ter uma ideia das qualidades energéticas do sono gestacional. Havia um peso energético ou uma sensação de dobrar para dentro? Você se sentiu mais aterrado na terra? Sua paisagem interna parecia mais escura, mais calma ou exuberante para você? Comece a aprender como é esse poder para que você possa cultivá-lo mais facilmente quando necessário e reconhecê-lo quando o estiver experimentando.

Para suas práticas de vida diária, concentre-se na qualidade do seu sono, em particular na sua capacidade de encontrar o tempo necessário para o descanso. Você fica acordado até tarde assistindo Netflix ou navegando pelo feed do Facebook? Você terminou de se programar socialmente? Você está tentando se ajustar aos treinos matinais quando o que seu corpo realmente quer é mais descanso? Para explorar e sustentar nossas habilidades criativas, precisamos ser tão ferozmente protetores quanto uma mãe urso em nosso tempo livre. Se você tem planos sociais todos os dias desta semana, reserve pelo menos um dia para você na próxima semana. Se estamos constantemente cercados por outras pessoas, é difícil nos conectarmos com a quietude interior escura, com nosso solo fértil interior no qual plantar nossas sementes criativas,

Isso nos leva a outra qualidade importante do sono gestacional: o silêncio. Quando estamos em constante comunicação com forças externas, seja na forma de mídia, amigos e familiares, ou outros estímulos como fazer compras ou ficar preso no trânsito, podemos perder o foco no que importa para nós e apenas para nós, esses desejos embalados no assento de nossa alma. E quando perdemos o contato com esses desejos profundamente pessoais, nos sentimos sem rumo e mais facilmente envolvidos nas ideias de outras pessoas sobre o que significa ser bem-sucedido. Nesse estado de ser desconectado, é muito fácil se envolver na busca de aprovação e validação externa porque não estamos conectados às nossas métricas de felicidade e bem-estar; estamos comprometidos com prêmios externos, agradecimentos e tapinhas nas costas para se sentir no caminho certo. No silêncio gestacional,

O sono gestacional, como todos os poderes divinos, tem um alcance muito mais amplo e multidimensional do que poderíamos lidar no espaço alocado, mas aqui estão algumas maneiras adicionais de explorar esse poder em sua vida.

Pratique permitir que as energias se acumulem antes de liberá-las na forma de dinheiro em uma conta poupança, ideias criativas antes do evento ou emoções antes de escolher um curso de ação consciente. Cultive uma pausa gestacional de silêncio e veja como isso transforma os eventos que se seguem.

Brinque com o poder do silêncio em situações em que sua inclinação é falar. Por exemplo, se você está animado com um novo projeto em que está trabalhando, passe alguns dias apenas aproveitando a empolgação e contendo essa energia antes de liberá-la na forma de uma conversa. Por outro lado, se você se sentir frustrado e com vontade de fofocar ou reclamar, tente ficar sentado com seus pensamentos e emoções por vinte e quatro horas e veja como eles se transformam antes de decidir se fala ou não.

Se você estiver preocupado com alguma coisa, anote em uma folha de papel para trazer à tona quaisquer pensamentos e preocupações que possa ter. Coloque o pedaço de papel em uma caixa com tampa. Coloque a caixa em um local escuro (não embaixo da cama), como um armário, enrolada em um cobertor ou enterrada superficialmente no chão e diga: “Peço ao poder do sono gestacional para transformar essa situação”. Espere três dias, durante os quais você fará o possível para liberar quaisquer preocupações ou pensamentos que surgirem; lembre-se da caixa e saiba que suas preocupações são mantidas em segurança e estão gerenciando, "resolvendo" o problema para você. Ao final dos três dias, abra a caixa e anote como você se sente sobre a situação.

Escuta receptiva

Existem muitas formas de escuta e a escuta receptiva, em particular, nos pede para permanecermos verdadeiramente abertos, para permanecermos receptivos. Muitas vezes carregamos nossas ideias preconcebidas conosco em conversas com outras pessoas, em nosso diálogo interno ou na maneira como olhamos e processamos nossas experiências do mundo. À medida que nos tornamos mais conscientes dessas noções preconcebidas (algo que nosso trabalho com projeções nos ajuda a fazer), podemos conscientemente colocá-las de lado, mesmo que apenas durante uma conversa, e adotar uma postura mental, física e espiritual aberta. Neste espaço aprendemos. Nós crescemos. Nós mudamos. Não

estamos simplesmente reciclando os mesmos pensamentos e ideias; estamos recebendo ativamente novas formas de estar no mundo.

Como curadores, essa habilidade é especialmente importante porque cada cliente é único; se simplesmente sobreusermos nossas ideias anteriores à experiência de um cliente, estaremos limitando nossa capacidade de ver um indivíduo por quem ele realmente é. Muitos de nós passamos pela vida tendo relativamente poucas experiências em que outra pessoa realmente ouve, genuinamente focada em testemunhar nossa expressão autêntica sem julgar, esperando sua vez de falar ou avaliando nossa expressão para determinar se concorda ou não. . Fornecer um espaço onde seus clientes possam se sentir profundamente vistos e ouvidos é em si a própria substância da cura. Proporcionar este espaço sagrado é a técnica mais transformadora, mais do que qualquer outro trabalho de energia ou sinos e assobios extravagantes. Trate as pessoas como um livro contendo segredos fascinantes e sabedoria profunda que exigem paciência e receptividade para serem revelados. Nesse espaço, a alma deles se sentirá segura o suficiente para conversar, e é aí que você sabe que está realmente chegando a algum lugar que não se distrai com conversas ou sintomas e está entrando em contato com o coração sobre como eles precisam e querem se curar.

Para ajudar a nós mesmos e aos outros a reconectar-se com a totalidade, devemos permanecer abertos à imensa variedade de expressões possíveis dessa totalidade, mesmo quando parecem contraditórias por natureza. Como escreve Hugh Milne: “Vá além da mente analítica. Escolha o que está presente, não o que você gostaria que estivesse lá. Incorpore as complexidades das verdades contraditórias em seu ser. Só então você estará presente em todo o seu esplendor energético tranquilo ”(Milne 1998, 135). Quanto mais você for capaz de cultivar essa presença dentro de si mesmo e dar testemunho compassivo dessas muitas complexidades de verdades contraditórias dentro de você, mais você será capaz de fornecer esse espaço para os outros.

Outro aspecto da escuta receptiva é a consciência de que recebemos informações de diversas fontes, fato que fica claro quando ampliamos nossa noção de informação como estritamente a moeda corrente do pensamento racional e linear. O médico de medicina funcional Mark Hyman nos encoraja a pensar em comida como informação. Quando você come um pedaço de repolho, que informação você está enviando para seus genes, seu sistema endócrino, seu cérebro? E quando você come um Twinkie? A trabalhadora de energia Cyndi Dale escreve que "energia é informação que vibra" e quando expandimos nossa definição de

informação, vemos que existem muitas formas de escuta receptiva. Podemos ouvir com as mãos enquanto aplicamos Reiki (Dale 2009, 18).

Um conceito na natureza que acho particularmente interessante são as associações micorrízicas, que são associações de vastas redes de fungos no solo e raízes de plantas através das quais as plantas podem se comunicar umas com as outras. O fenômeno foi apelidado por alguns cientistas de "wood wide web" e, de acordo com a BBC, "ao se conectar à rede de fungos [plantas] podem ajudar seus vizinhos compartilhando nutrientes e informações, ou sabotar plantas indesejadas espalhando produtos químicos tóxicos através de a rede." (BBC Earth, 2017) A imagem de uma rede de raízes e fungos se comunicando a grandes distâncias fornece a base para nosso próximo exercício de escuta receptiva.

Exercício 18: Ouça através das raízes

Traga-se para um estado meditativo.

Estabeleça um fluxo de Reiki.

Concentre-se na base da coluna e imagine as raízes estendendo-se dessa base até as profundezas da terra. Permitir que a imagem se expanda - Uma única raiz se ramifica em muitas. Aprecie a complexidade de suas raízes, a vastidão da rede que os une e os torna um com a Terra.

Permita que o fluxo de Reiki entre em sua coroa e se reúna em seu tanden para viajar através de sua teia de raízes, absorvendo-se na Terra. Permita que o Reiki continue fluindo, mas libere seu foco nele. Estabeleça uma intenção de receber através de suas raízes a informação que é correta e boa para você neste momento, então deixe a experiência se desenvolver.

Mantenha uma consciência delicada da teia raiz e deixe que pensamentos e sentimentos surjam. Você pode ver imagens, ouvir palavras, perceber pensamentos que vêm à sua mente e assim por diante. Permita que as informações fluam para você.

Quando a experiência parecer completa, agradeça conforme apropriado e gentilmente permita que o fluxo de Reiki diminua. Imagine suas raízes sendo reabsorvidas em seu corpo e retorne sua consciência completamente ao seu centro, seu tanden.

Retorne a um estado normal de consciência.

Para sua prática diária de escuta receptiva, experimente esse poder tanto na conversa com os outros quanto dentro de si mesmo. Na conversa, pratique realmente a arte de dar a outro humano toda a sua atenção. Às vezes nos distraímos dessa prática porque estamos preocupados que não temos nada a dizer quando a outra pessoa termina de falar. Na minha experiência, isso raramente acontece porque, quando praticamos a escuta receptiva, absorvemos tanta informação que, na verdade, há uma abundância de coisas para responder, coisas que podemos ter esquecido quando estávamos ocupados pensando em algo para dizer. Se houver uma pausa, é uma coisa poderosa poder desfrutar de momentos de silêncio com outra pessoa sem tentar freneticamente preenchê-la com algo, qualquer coisa. E sim, Eu sei o quão desconfortável pode ser no começo. Em muitas culturas, as pessoas são socialmente condicionadas a considerar essas pausas constrangedoras, mas, como todas as nossas práticas, simplesmente leva tempo para se ajustar a uma nova maneira de se relacionar com o mundo, que não envolve atacar cada momento da vida com um machado verbal. Use esses momentos como uma oportunidade para se sentar com os sentimentos à tona, possivelmente com um sorriso aberto e relaxado no rosto, alertando seu parceiro de conversa de que tudo está bem e não há necessidade de entrar em pânico. simplesmente leva tempo para se ajustar a uma nova maneira de se relacionar com o mundo que não envolve atacar cada momento de silêncio com um

machado verbal. Use esses momentos como uma oportunidade para se sentar com os sentimentos à tona, possivelmente com um sorriso aberto e relaxado no rosto, alertando seu parceiro de conversa de que tudo está bem e não há necessidade de entrar em pânico. simplesmente leva tempo para se ajustar a uma nova maneira de se relacionar com o mundo que não envolve atacar cada momento de silêncio com um machado verbal. Use esses momentos como uma oportunidade para se sentar com os sentimentos à tona, possivelmente com um sorriso aberto e relaxado no rosto, alertando seu parceiro de conversa de que tudo está bem e não há necessidade de entrar em pânico.

Essa prática diária de escuta receptiva pode ser feita internamente, permitindo silêncio e pausas em sua tagarelice mental. Acho a respiração útil para cultivar essas pausas, concentrando minha atenção em inspirar e expirar e deixar todo o resto diminuir, mesmo que por apenas algumas respirações, talvez enquanto espero o chá ficar pesado ou sentado no trânsito. . Nesses momentos de silêncio, defina a intenção de ouvir com receptividade e estar aberto para receber informações através de uma infinidade de maneiras: sensações físicas, pensamentos e memórias, desejos, imagens, o refrão de uma música que você não ouve há muito tempo , o pouso de um pássaro no peitoril da janela, etc. O universo está em constante comunicação com você e o A escuta receptiva é uma maneira poderosa de interagir com essa rede de sincronicidade. A web está aqui para guiá-lo em sintonia com sua alma,

Outras formas de trabalhar com o poder da escuta receptiva:

Da próxima vez que você se deparar com uma decisão, dê a si mesmo algum tempo para sintonizar suas sensações corporais. Resista à tentação de usar sua mente para analisar a situação. Em vez disso, concentre-se em como você se sente em seu corpo. Quando a decisão vem à sua mente, você sente uma sensação de expansão ou constrição em seu corpo? Seu senso de temperatura muda? Você percebe um zumbido nos ouvidos ou a primeira pontada de dor de cabeça? Você fica excitado com borboletas no estômago? Com base apenas nas sensações corporais, qual opção parece melhor?

Durante a próxima hora, preste atenção aos seus pensamentos sem julgar, resistindo ao desejo de se comprometer concordando, discordando ou atacando a si mesmo. Apenas observe o que eles são. Realmente ouça seu diálogo interno.

Você diria essas coisas para alguém que você ama? Se não, que tipo de coisas você gostaria de ouvir em vez disso?

Experimente estar em um espaço seguro com os olhos vendados por um curto período de tempo. O que você percebe quando não pode confiar na visão?

Síntese espiritual

Acho que um dos aspectos mais desafiadores da prática espiritual é se render ao fluxo divino sem saber para onde o fluxo vai além, talvez, dos próximos um ou dois passos. Como um viciado em controle em recuperação, gosto de ter tudo rastreado, mas viver uma vida orientada pela alma é um animal completamente diferente. Isso não significa que eu não possa planejar, mas estou mais profundamente ciente das limitações desses planos. Os planos são um bom lugar para começar, mas as coisas raramente se desenrolam exatamente de acordo com eles, e se eu tentar forçar os eventos, crio mais estresse para mim (e para os outros), limitando a abundância que posso experimentar.

Já falamos anteriormente sobre usar a sincronicidade como um guia, pois as luzes nas margens do rio do fluxo divino garantem que permaneçamos em sintonia com o rio. Com a síntese espiritual, interpretamos as experiências cotidianas pela lente da sincronicidade, usando os detalhes de nossa vida como luzes que guiam nosso caminho. Usando a escuta receptiva, aprendemos a nos engajar em um diálogo constante com o universo, prestando atenção a um pássaro voando em nosso caminho enquanto fazemos uma caminhada ou a um inseto rastejando em nosso pára-brisa enquanto carregamos mantimentos no carro. Vamos tomar nota de algo que um amigo diz que realmente toca um acorde ou a letra de uma música que nos acompanha a tarde toda. Ouvimos nossos sonhos, nossa voz interior, os sinais do nosso corpo. E através da síntese espiritual começamos a ver os fios comuns e a tecê-los em uma vida de magia. Aquele cardeal nos lembra de nosso sonho da noite passada quando fomos pegos em uma casa, queimando com chamas vermelhas ardentes. No almoço, sintonizamos uma pontada de azia que ainda nos lembra o fogo, e nos sentimos inspirados a buscar maneiras naturais de curar a azia regulando o que comemos. E naquela noite em meditação recebemos o estímulo intuitivo de olhar para o significado emocional e simbólico de "azia". Que dor estamos abrigando em nossos corações que desejam ser honrados e transformados? Como isso se

relaciona com o nosso sonho da casa pegando fogo? E naquela noite em meditação recebemos o Instigação intuitiva para olhar para o significado emocional e simbólico de "azia". Que dor estamos abrigando em nossos corações que desejam ser honrados e transformados? Como isso se relaciona com o nosso sonho da casa pegando fogo? E naquela noite em meditação recebemos o estímulo intuitivo de olhar para o significado emocional e simbólico de "azia". Que dor estamos abrigando em nossos corações que desejam ser honrados e transformados? Como isso se relaciona com o nosso sonho da casa pegando fogo? Instigação intuitiva para olhar para o significado emocional e simbólico de "azia". Que dor estamos abrigando em nossos corações que desejam ser honrados e transformados? Como isso se relaciona com o nosso sonho da casa pegando fogo? Instigação intuitiva para olhar para o significado emocional e simbólico de "azia". Que dor estamos abrigando em nossos corações que desejam ser honrados e transformados? Como isso se relaciona com o nosso sonho da casa pegando fogo?

Esta é a arte da síntese espiritual: ver os fios comuns em nosso diálogo com o universo e usar esses fios para nos guiar em nosso caminho, um passo de cada vez. Usando o exemplo acima, raramente obteremos uma informação gigantesca que rastreie tudo o que precisamos fazer para curar nossa azia física e emocional. No entanto, obteremos pequenos pedaços de informação que podemos usar agora. Quando os usamos, recebemos mais. Ficamos presos quando adiamos a ação até conhecermos todo o plano e nos recusamos a nos comprometer com o primeiro passo porque não sabemos qual será o décimo passo. Este é um hábito que devemos aprender a quebrar porque nos fará esperar muito tempo, de fato. A vida é mais como uma caça ao tesouro divino, cada pista leva à próxima, e nunca passaremos da pista a menos que estejamos dispostos a nos envolver com o mistério. E sem querer ser mórbido, mas se realmente precisamos de uma resposta sobre o que o fim reserva em termos desta vida física, já sabemos: a morte. Estamos todos indo nessa direção, então podemos tornar os passos intermediários tão memoráveis e ricos quanto possível.

Exercício dezenove: caça ao tesouro divino

Durante um dia inteiro, você embarcará em uma caça ao tesouro divina. Na noite

anterior, escolha uma pergunta sobre a qual gostaria de orientação. Algumas diretrizes: seja específico e evite perguntas simples de sim/não. Quanto mais clara sua pergunta, mais claro o guia. Substitua isto: “Não sei se devo aceitar o emprego no centro da cidade ou se o emprego no subúrbio será melhor para mim. Eu odeio ficar preso no trânsito e imagino que o trânsito do centro será pior a essa hora do dia, mas ... "com isso:" Qual trabalho está mais de acordo com o chamado da minha alma: localização no centro, localização nos subúrbios ou outra opção Ainda não estou sabendo? "Muitas vezes você receberá informações com maior profundidade quando não espera um simples" sim, faça "ou" não, não faça ". Lembre-se de que, como praticantes de Life Alchemy Reiki, estamos conscientemente escolhendo co-criar nossas vidas com o divino; não estamos simplesmente procurando ordens de cima para baixo para seguir cegamente. Queremos informações que nos desafiem a crescer, mudar e aprofundar nossa sabedoria em vários níveis - uma tarefa difícil para uma simples pergunta sim/não para preencher.

Depois de ter sua pergunta, anote-a. Leia sua pergunta em voz alta ou para si mesmo intencionalmente logo pela manhã. Continue com: "Hoje estou aberto a receber orientação para responder à minha pergunta de maneira que eu possa entender. Obrigado!" Pode ser fácil perder de vista a caçada à medida que os eventos do dia nos distraem, então vamos estabelecer uma estrutura útil para nos mantermos ocupados.

Traga seu diário com você para que você possa registrar todas as informações que receber.

Sempre que algo ressoar com você (positiva ou negativamente; esclarecendo ou liberando você), tome nota disso, como uma citação chamando você, um pássaro chamando sua atenção, um comentário de um colega de trabalho irritando você e assim por diante. Se ressoar, trate-o como uma pista para sua caça ao tesouro.

Ao longo do dia, sempre que você muda de local (deslocando-se do escritório

para o restaurante para almoçar, da mesa para o banheiro e assim por diante), você recapitula mentalmente seu tempo no local de onde está saindo e pelo menos faz uma nota de uma coisa que ressoou com você.

Se passarem mais de duas horas sem mudança de local, defina um alarme no celular e faça o mesmo processo: recapitule mentalmente as últimas duas horas e anote pelo menos uma pista.

Essa estrutura deve fornecer reforço suficiente para mantê-lo envolvido no processo, mesmo durante seu dia agitado. Esse treinamento é importante, pois quantas vezes podemos fugir para uma serena montanha ou mosteiro para fazer esse trabalho? Se você é como eu, não muito, então precisamos nos treinar para receber orientação nas vidas que estamos realmente levando, em vez de esperar que nosso futuro monge fantástico se sinta conectado com a sabedoria divina. Com a prática, você não precisará desse tipo de estrutura; você naturalmente tomará nota das pistas, não importa onde esteja ou o que esteja fazendo. Construir esse hábito agora é uma ótima maneira de exercitar o poder da síntese espiritual.

No final do dia, reserve um tempo para examinar suas pistas. Você vê algum tema, mesmo que não possa explicá-lo completamente através da lógica e da linguagem? O conhecimento intuitivo surge, possivelmente na forma de pensamentos, memórias, sensações corporais ou emoções? Afaste-se das pistas por dez minutos, depois volte e faça sua pergunta novamente. Se você assumir que essas pistas de alguma forma se somam a uma resposta como uma confusão de palavras divinas, qual poderia ser essa resposta? Você também pode procurar algumas de suas pistas em livros ou online. Talvez você tenha visto um cardeal a caminho do trabalho e, quando você olha para o cardeal no campo de orientação, a frase que ressoa em você é "cantor talentoso". Ao refletir sobre as palavras, seu desejo de ter aulas de canto vem à mente. Apenas por diversão, você decide procurar professores de canto locais, e eis que há um professor a duas quadras do trabalho no centro da cidade. A ideia de ter aulas de canto duas noites por semana depois do trabalho o enche de entusiasmo e o leva a ver outros aspectos

do trabalho no centro da cidade que parecem adequados para você agora.

Envolva-se com as pistas. Medite neles. Peça esclarecimentos se você não tiver certeza do que eles significam. Mas acima de tudo, pratique a escuta receptiva. Muitas vezes recebemos orientação, mas estamos tão preocupados que a orientação não venha que a cobrimos com tagarelice mental baseada no medo e na tendência a analisar demais. Vamos supor, mesmo apenas para este exercício, que o guia esteja rolando. Não entre em pânico se ainda não conseguir ouvir ou ver; aproveite esta oportunidade para praticar a escuta receptiva e confiar que ela virá. “Esperar implica 'simplesmente' estar presente, alerta e consciente... É como se você criasse conscientemente um vazio [dentro de você], que a natureza então preencheria. Existem algumas leis da física que não conhecemos,

Outras maneiras de se envolver com o poder da síntese espiritual:

Medite ou faça um diário nesta passagem: “Podemos ter medo e negar ou nos esconder dos desafios do desconhecido que nos aguardam. Neste novo "desconhecido" projetamos nossos medos para o que é pior do que as dificuldades familiares. Na verdade, muitos dos medos, sentimentos de culpa, pensamentos e conclusões que temos são defesas contra o não saber. Assim, a capacidade de tolerar o não saber é um sinal de força psíquica. Ele atesta o desenvolvimento da confiança básica em [Fonte] e seus processos significativos. Essa confiança permite a transformação” (Perera 2001, 269).

Comece a mesclar sua prática espiritual em mais aspectos da vida diária. Talvez dedique sua sessão de exercícios hoje a um ser ou divindade espiritual e use esse tempo para se abrir para seu amor e orientação. Ao cozinhar, concentre-se em qualidades como amor ou abertura para mudanças, imaginando-as entrando na comida enquanto você mistura ou polvilha como ingredientes físicos. Quais são as outras maneiras de trazer à tona a magia escondida no mundano?

Apoio altruísta

Para explorar o poder do apoio altruísta, vamos nos concentrar em ver e sentir a conexão entre cuidar de si mesmo e servir aos outros. Como curadores, é muito fácil colocar o autocuidado após o cuidado dos outros, mas isso simplesmente não é sustentável, nem somos capazes de dar o nosso melhor em nosso trabalho de cura quando o fazemos. Lembre-se, não podemos dar aos outros o que não estamos dispostos a dar a nós mesmos; portanto, se você se empurra com o chicote de um tirano interior, essa energia está afetando suas interações com os outros, mesmo que você se esforce conscientemente para ser gentil e aceitar suas lutas. A maneira mais simples de garantir que não despejemos nossa bagagem psíquica nos outros é cuidar de nós mesmos.

Como todos os poderes divinos, o apoio altruísta tem um lado sombrio: codependência e complexo de mártir. Quando nosso desejo natural e nossa capacidade de cuidar de nós mesmos são atrofiados, não perdemos nossa necessidade de cuidar de nós mesmos; em vez disso, tentamos alcançá-lo por meios menos diretos, como apoiar os outros de forma codependente na esperança de que eles retribuam o favor ou ser um mártir ou vítima com o desejo de que alguém cuide de nós de maneiras que não cuidamos de nós mesmos. Há muitas razões pelas quais fazemos isso, que normalmente remontam à infância. Se nossos cuidadores primários não pudessem ou não quisessem nos dar cuidados adequados, em vez de presumir que era porque eram deficientes como cuidadores (para uma criança, essa noção é aterrorizante), achamos que deve haver algo de errado conosco que nos torna indignos de cuidados. Trauma e abuso também prejudicam profundamente os canais saudáveis de autocuidado. E como mulheres que vivem em uma cultura que idealiza mães e esposas altruístas, a maioria de nós internalizou até certo ponto a mensagem prejudicial de que somos egoístas se não colocarmos as necessidades de todos à frente das nossas. Além disso, no Ocidente é difícil escapar completamente das mensagens de sofrimento espiritual e martírio que o cristianismo tem em alta conta. Nossa cultura secular também está impregnada da energia de heróis que sacrificam tudo por causas nobres, e reverter essa tendência pode nos fazer sentir subconscientemente como se estivéssemos escolhendo o caminho de um narcisista degenerado.

Outra dimensão do apoio altruísta é a crença de que todos somos um. Se você concorda com essa crença, você não pode criar uma mudança positiva no mundo se você se trata como merda. A maneira como você se trata é a maneira como você trata os outros e o mundo ao seu redor (particularmente em um nível subconsciente), então vamos fazer uma meditação para ativar o apoio altruísta.

Exercício 20: Expansão do amor

Traga-se para um estado meditativo.

Estabeleça um fluxo de Reiki.

Continue a construir a energia Reiki em seu tanden, trazendo mais energia a cada inspiração, e a cada expiração observe a esfera brilhante de Reiki em seu tanden se expandir, preenchendo gradualmente todo o seu corpo.

Continue enquanto você expande o Reiki para as bordas de sua aura. Reserve alguns momentos para perceber como é vibrar tão completamente com o Reiki. Saiba que você está se engajando em um ato de autocuidado profundo. O Reiki flui naturalmente através do seu chacra coronário e se espalha por todo o campo de energia à medida que você continua a respirar mais naturalmente.

Com o Reiki fluindo livremente, comece a estender seu alcance visualizando-o se espalhando para fora de sua aura, preenchendo a sala em que você está. Imagine que os móveis, o chão, as paredes estão impregnados de luz.

Continue respirando enquanto expande ainda mais para preencher todo o edifício com Reiki. Sinta-se como um canal de Reiki ilimitado. Continue expandindo, preenchendo todo o bloco. Talvez mude sua visão interior para uma perspectiva aérea e observe o Reiki se expandir para preencher toda a cidade. Continue respirando.

Expanda para preencher todo o estado. Depois o país. Finalmente, veja o Reiki permeando todo o globo. Se você quiser seguir em frente, envie Reiki para o cosmos, usando qualquer visão ou sensação que funcione melhor para você.

Respire por mais alguns ciclos e sinta sua conexão com tudo. Sinta como esse ato de cuidar de si mesmo, desta vez que você levou para se amar e se sustentar, está irradiando e derramando amor sobre o mundo inteiro. Sinta-se no centro desta expansão de energia. Saiba que você é uma parte vital desse processo, que você é um veículo para o Reiki entrar no mundo. Agradeça ao Reiki e honre-se por dedicar esse tempo para cultivar o amor interior e compartilhá-lo com os outros.

Quando você se sentir pronto, libere seu foco energético na energia expandida. Não a chame de volta, deixe-a continuar se expandindo para fora, mas conscientemente traga sua consciência de volta para escalas cada vez menores: para seu país, seu estado, sua cidade, seu quarteirão, o prédio, esta sala. Traga sua consciência de volta para a borda de sua aura e sinta seu centro em seu tanden.

Concentre sua energia em seu corpo e retorne à consciência normal.

Para sua prática de apoio diário altruísta, reserve um tempo todos os dias para fazer algo só para você, seja uma curta caminhada no intervalo do almoço sem verificar seu telefone, uma aula de ioga após o trabalho, um banho quente antes de ir para a cama ou uma hora para enrolar-se e ler sem distrações. Se você mora com outras pessoas, explique seu plano de autocuidado. Se eles são resilientes, deixe-os saber por que isso é importante sem ficar na defensiva. Pratique o que você diz com antecedência para que seja mais fácil ficar neutro em seu tom. Lembre-se, você não precisa convencer ninguém do seu direito de cuidar de si mesmo, portanto, se eles parecerem dispostos a desafiar esse direito, talvez

responda refletindo suas preocupações e restaurando sua intenção: " Ouvi dizer que você está preocupado que ele não tenha muito tempo para passar com você. Passar um tempo com você também é muito importante para mim, e sei que serei uma companhia melhor se cuidar de mim mesma. Vou tirar uma hora depois do trabalho para ler e tomar banho. "Permaneça amoroso, mas firme. Se houver considerações práticas, como quem vai preparar o jantar, pegar as crianças, etc., resolva-as mantendo-se comprometido com seu plano. você está acostumado a fazer todas essas coisas por conta própria porque "sempre foi assim", peça apoio. Permaneça amoroso, mas firme. Se houver considerações práticas, como quem vai preparar o jantar, pegar as crianças, etc., resolva-as mantendo o compromisso com seu plano de autocuidado. Se você está acostumado a fazer todas essas coisas sozinho porque "sempre foi feito assim", peça apoio. Permaneça amoroso, mas firme. Se houver considerações práticas, como quem vai preparar o jantar, pegar as crianças, etc., resolva-as mantendo o compromisso com seu plano de autocuidado. Se você está acostumado a fazer todas essas coisas sozinho porque "sempre foi feito assim", peça apoio.

Também é uma boa ideia respeitar as necessidades de autocuidado dos outros, talvez honrando seu tempo privado ou pedindo apoio razoável. Você está modelando como é praticar o apoio altruísta, que é incrivelmente poderoso. Este mundo precisa de mais para equilibrar a abundância de imagens de excesso de trabalho e martírio sacrificial.

Outras maneiras de se envolver com apoio altruísta:

Se você se preocupa com o que outra pessoa está pensando em uma situação ("Eles acham que sou estúpido?" "Eles vão embora?") Ou como eles se sentem ("Eles estão chateados com o que acabei de dizer?" O que posso fazer para deixá-los felizes agora?"), muda o foco. O que você está pensando agora? O que você ouve? Para muitos de nós, precisamos treinar novamente nossos corpos e cérebros em um nível profundo e energético para retornar ao centro, em vez de lutar para agradar e apaziguar o mundo. Confie que, ao entrar em sintonia com sua paisagem interior, você estará mais pronto para fazer escolhas que realmente sirvam ao bem maior de todos os envolvidos.

Permita-se receber como um ato de serviço, tanto a si mesmo quanto ao doador. Você já deu um presente, um elogio ou uma ajuda a alguém e isso lhe trouxe

alegria? Ao se abrir para receber, você permite que os outros gostem de dar. Absorva-o com amor e alegria; expressar sua sincera gratidão. Permita que a troca de energia flua livremente em vez de bloqueá-la desviando o elogio ou desligando-a quando alguém oferece apoio.

Pratique dar livremente sem esperar retorno. Se você está desaprendendo hábitos codependentes, uma maneira divertida de praticar é deixar surpresas anônimas em locais públicos. Dessa forma, você não pode monitorar o comportamento de outra pessoa para ver se ela retribui. Tente deixar notas nos bancos do parque com afirmações felizes ou deixe um livro em um café com uma nota para seu futuro proprietário mencionando uma parte que você gostou particularmente e esperando que eles também gostem do livro. Seja criativo e jogue Giver Fairy pela cidade!

Trabalho de amor

Este poder divino fala da distinção entre o nascimento de algo para preencher uma falta percebida e o nascimento de algo porque a criação flui naturalmente de um lugar de amor. Podemos pensar nesse processo de nascimento em muitos contextos. Por exemplo, os pais podem ter filhos para aliviar a sensação de solidão, salvar seu casamento ou viver indiretamente por meio de seus filhos, levando-os a fazer coisas que eles mesmos não tiveram a oportunidade ou a coragem de fazer. Claro, isso não pinta um quadro alegre da paternidade, e certamente há muitas razões maravilhosas pelas quais as pessoas escolhem ter filhos, mas essas razões podem entrar em jogo e às vezes entram em jogo. Outro exemplo é o nascimento de uma música, um livro ou uma pintura.

Exatamente para que nossa visão da motivação humana não se torne excessivamente triste, vejamos o outro lado: a criação como expressão de amor: pais animados para receber uma nova pessoa no mundo e apoiar o desenvolvimento dessa criança .como uma expressão única de si mesmo; o artista cheio de imagens que simplesmente precisam ser engajadas na tela; a escritora que ama a linguagem e não pode deixar de se expressar. Quando curamos nosso fogo interior por meio do autocuidado, ativamos nossa capacidade inata de ser um veículo sagrado para que os trabalhos de amor entrem no mundo. Isso não significa que o processo seja sempre simples, embora certamente possa parecer assim às vezes quando estamos tão ocupados com a

tarefa que entramos em um estado de fluxo. Podemos sentir o aspecto operacional desse poder às vezes mais intensamente, mas o ato criativo em si continua sendo uma expressão de amor. Não estamos trabalhando em algo porque achamos que "deveríamos"; nossa alma anseia por expressão e nos dedicamos a preparar o caminho para essa efusão de energia da alma. Este é o trabalho do amor em ação. nossa alma anseia por expressão e nos dedicamos a preparar o caminho para essa efusão de energia da alma. Este é o trabalho do amor em ação. nossa alma anseia por expressão e nos dedicamos a preparar o caminho para essa efusão de energia da alma. Este é o trabalho do amor em ação.

Um sinal claro de que estamos bloqueando esse poder é o ressentimento. Quando essa emoção ocorrer, tome-a como uma sugestão para recuar e se envolver em auto-exploração. Do que exatamente você se sente ressentido? Por que você está fazendo essa coisa ressentida? O que você teme que aconteça se você parar? Quais podem ser alguns efeitos positivos de parar? Use o ressentimento para iluminar as áreas de sua vida onde sua alma se sente apertada. Essas pistas não são convites para cavar mais fundo e "sorrir e suportar", são convites para explorar onde você comprometeu a plena expressão de sua alma para poder escolher em vez de expandir.

Exercício vinte e um: dando à luz o amor

Pense em um hobby ou interesse pelo qual você é apaixonado. Mesmo que seja algo que você não faça há algum tempo, sem julgamento - basta escolher uma atividade pela qual você se sinta ou seja apaixonado.

Entre em um estado meditativo.

Estabeleça um fluxo de Reiki

Lembre-se de um ambiente em que você pode se envolver em sua atividade escolhida. Se você pintar, imagine uma sala agradável com luz natural, muitos

materiais e uma tela. Se você dança, imagine um lugar onde você gostaria de dançar. Se você ensina, imagine-se em um ambiente onde possa compartilhar seu conhecimento com outras pessoas. Reserve alguns minutos para construir a cena, criando todos os detalhes que você considera importantes. Observe suas escolhas e os sentimentos que acompanham essas escolhas, como alegria, excitação ou paz.

Traga sua atenção de volta para o fluxo do Reiki e permita que ele infunda a cena enquanto você dá à luz a sua criação. Se você estiver dançando, veja ou sinta o Reiki se movendo e girando em torno de seu corpo enquanto você se move, como um parceiro de dança enérgico. Se estiver pintando, observe o Reiki fluir pelo braço, pela mão e sair pelo pincel enquanto se move pela tela. Se você ensina, observe o Reiki fluir do chakra da garganta, do chakra do coração e do chakra da mão enquanto compartilha essa luz com seus alunos. Dê a si mesmo tempo para explorar a experiência, permitindo que o Reiki flua através de sua expressão criativa. Tome nota do que você cria e como se sente, observe todos os detalhes, as sensações que surgem. Mergulhe em tudo.

Quando a experiência parecer completa, agradeça ao Reiki e deixe a imagem desaparecer gradualmente.

Retornar a um estado normal de consciência

Reserve um tempo para escrever um diário sobre sua experiência. O que você criou? Ela tomou forma de maneiras diferentes das suas expectativas? Que outros detalhes você viu, ouviu, cheirou, provou, ouviu? Que emoções surgiram quando você deu vida ao seu trabalho amoroso?

Nos dias seguintes, pense em como você pode integrar essa experiência meditativa em sua vida diária e agir. Arranje tempo para pintar, fechar a porta do escritório e dançar durante a hora do almoço, ser voluntário para orientar um programa pós-escola ou dar uma aula no centro comunitário local. Comece um

blog. Cozinhe uma refeição saudável. Tire a poeira dessas botas de caminhada. Envolve-se em uma atividade que é uma expressão de amor, uma efusão da pura alegria de criar. Quanto mais você fizer isso, mesmo da menor das maneiras, mais você ativará esse poder divino e transformará os eventos cotidianos de coisas que aparecem na sua lista de tarefas em experiências que o envolvem, despertam e transformam você. Faça da sua vida um trabalho de amor, uma escolha ou um momento de cada vez.

Outras maneiras de explorar o trabalho do poder do amor:

Honre a expressão única em outra pessoa. Ajude-os a ver e apreciar suas paixões únicas e incentive-os a segui-las. Nunca subestime o quão poderoso pode ser ver suas paixões e dons testemunhados por outra pessoa. O amor é contagioso: espalhe!

Quando você cria algo, dê a si mesmo tempo para aproveitar o último brilho. Muitas vezes saltamos direto para o próximo projeto sem mergulhar no prazer de nossos empreendimentos. Antes de começar algo novo, reserve um tempo para realmente mergulhar na experiência de sua criação. Sinta-se confortável para acolher seus trabalhos de amor. Explore intimamente como eles se sentem, parecem, soam, cheiram e saboreiam. Quanto mais conectado você estiver com esses sentimentos, mais fácil será para você cultivar conscientemente o trabalho do poder do amor.

Sono tranquilo

Quando descobri os dez poderes divinos pela primeira vez, me perguntei por que havia duas formas de sono, mas nenhum dos outros poderes é tão evidentemente acoplado. Alguns dias depois de fazer essa pergunta, a seguinte passagem de *The Sleep Revolution*, de Arianna Huffington, me fez parar:

O sono pré-industrial diferia do nosso não apenas pela reverência que lhe era atribuída, mas pela própria natureza do sono. Na maioria das culturas, o sono não era o período ininterrupto de tempo que é agora. Durante a maior parte da

história humana, a noite foi dividida em dois períodos separados de sono, conhecidos como sono segmentado. Uma das primeiras referências a esta prática de sono segmentado é encontrada na Odisseia, onde Homero escreveu sobre o "primeiro sono". Entre as duas fases do sono havia um período de vigília, que durava várias horas... [e] era um tempo precioso e precioso... 'Nenhum outro período oferecia um intervalo tão isolado de escuridão para absorver novas visões de conforto, espiritualidade e auto-revelação.' O relaxamento tranquilo dessas horas especiais,

Tenho a forte sensação de que esses dois poderes relacionados ao sono estão diretamente ligados aos nossos estágios ancestrais do sono e, comparando e contrastando o sono gestacional e o restaurador, podemos aprofundar nossa compreensão. Ambos os poderes são claramente uma forma de descanso; eles são ativados quando estamos desconectados do ritmo mais rápido da vigília e das distrações do ambiente externo. Embora sua forma seja semelhante, no entanto, sua finalidade é um pouco diferente. O sono gestacional é um estado de contenção. Aqui temos tudo o que precisamos para criar, e o processo simplesmente leva tempo e calma para se desenrolar. O sono reparador é um estado de preenchimento de nossas reservas internas. Se olharmos para as qualidades receptivas e ativas desses dois poderes, vemos que o sono gestacional refere-se à capacidade do estado receptivo de criar uma nova vida, dado o tempo e o apoio para fazê-lo. Por outro lado, o sono reparador é um momento em que a energia ativa que se estende para fora faz uma pausa e se reconecta com sua fonte, a fonte receptiva interna.

A energia ativa do sono reparador faz uma pausa muito necessária para se retirar do reino externo do fazer e se reconectar com um estado mais profundo de ser. Durante este período de descanso, as lojas podem ser reabastecidas, feridas curadas e bagagens liberadas. Há um corolário fascinante em nossa biologia. Um artigo da Scientific American explica:

A cada dia o cérebro elimina um quarto de onça de proteína usada que deve ser substituída por novas. O processo de descarte de lixo carrega meio quilo de detritos por mês e três quilos por ano, o equivalente ao peso do próprio cérebro. O sistema linfático, [um caminho no cérebro para fluidos de limpeza para

eliminar efetivamente os resíduos], pode se tornar um alvo crítico para o tratamento de doenças neurológicas, como Alzheimer ou Parkinson, que resultam do acúmulo de proteínas tóxicas que não são eliminadas do cérebro (Nedergaard e Goldman 2016, 46-49).

E quando o sistema glnfático é mais ativo? Sim, durante o sono. Este sistema não apenas remove os resíduos, mas também fornece nutrientes ao tecido cerebral. Estudos estão em andamento para ver se o cérebro pode contar com o sistema linfático para manter a integridade estrutural das células cerebrais. Para apoiar a miríade de funções necessárias para a vida diária, precisamos da interação do sono gestacional e restaurador em um nível biológico, emocional, mental e espiritual. Então agora vamos combinar nosso exercício anterior de sono gestacional com uma exploração do sono reparador.

Exercício 22: Preso pela escuridão

Entre em um estado meditativo.

Introduzir o fluxo de Reiki.

Ao expirar, sinta o Reiki permear seu corpo, espalhando-se gradualmente para fora para preencher toda a aura a cada ciclo respiratório subsequente. Estabeleça a sensação de ser um canal e um recipiente para o Reiki enquanto se prepara para o próximo estágio.

Traga sua consciência para sua fogueira interior, talvez colocando as mãos nessa área do corpo para se conectar mais completamente. Ele evoca a imagem do fogo interior enquanto você imagina a aproximação de seu calor e sua energia

crepitante. Sente-se perto do fogo e observe as chamas por alguns minutos.

Com amor e intenção, deixe que as chamas diminuam gradualmente. Você pode usar um atizador para separar os troncos em chamas ou apenas usar sua intenção para diminuir as chamas até que fiquem com brasas quentes e brilhantes. Observe se pensamentos ou medos surgem quando o fogo se apaga, talvez medo de que você não consiga reacender o fogo, que pode ser completamente extinto. Aviso sem julgamento.

Enquanto você se senta ao lado das brasas brilhantes, faça uma cama confortável para si mesmo a uma curta distância das brasas, evocando um saco de dormir fofo ou o que você mais gosta. Enrole-se e permita que seu eu interior feche os olhos. Sinta a escuridão ao seu redor e saiba que é seguro. Este lugar o apóia, o apóia e o nutre em todas as formas que você mais precisa. Abra-se a esse alimento e permaneça em estado de descanso e receptividade pelo tempo que desejar. Se sua mente divagar, concentre-se suavemente na intenção de se abrir para a nutrição.

Observe se imagens, memórias, cores ou outras sensações surgem durante esse período de restauração.

Quando você se sentir pronto, agradeça à fonte do receptivo por sua nutrição e apoio. Desperte suavemente seu eu interior, talvez se espreguiçando e bocejando antes de sair da cama.

Retorne ao fogo e reconstrua-o com intenção. Peça para que o fogo atinja uma intensidade correta que seja boa para você neste momento. Você encontrará tudo o que precisa (ignição, lenha, etc.) para acender o fogo, e logo ele aparece e dança com vitalidade renovada. Agradeça ao seu fogo interior por sua paixão e luz orientadora.

Quando a experiência parecer completa, deixe a imagem desaparecer gradualmente e retorne ao estado normal de consciência.

Reserve algum tempo para escrever um diário sobre essa experiência, anotando todas as informações que vieram nas várias etapas: enquanto você estava sentado perto do fogo, quando você começou a apagá-lo, enquanto descansava, enquanto reconstruía o fogo.

Outras maneiras de aproveitar o poder do sono reparador:

Pesquisa sobre fadiga adrenal. Algum dos sintomas ressoa com você e seu estado de saúde atual? Em caso afirmativo, procure abordagens holísticas para a cura. Da mesma forma, se você sofre de insônia, comece a experimentar maneiras de equilibrar seu sono, talvez evitando aparelhos eletrônicos por pelo menos uma hora antes de dormir, mudando a temperatura do seu quarto, recebendo um tratamento de Reiki antes de dormir, observando quaisquer estressores ou preocupações do dia para tirá-los de sua cabeça e colocá-los em um pedaço de papel, reduzindo açúcar e cafeína e assim por diante. O sono é um dos recursos mais preciosos que temos para o nosso bem-estar geral - alimente-o e proteja-o!

Esta semana, remova pelo menos uma atividade não essencial da sua lista de tarefas. Se você está se sentindo realmente motivado, remova pelo menos uma coisa todos os dias durante toda a semana. Observe como você se sente ao remover cada atividade da lista e fazer o check-in no final do dia e no final da semana. Há medo de que você não esteja fazendo o suficiente, que as coisas desmoronem sem seus esforços? Explore-os sem julgamento.

Amostragem corajosa

Esse poder divino consiste em afirmar suas necessidades e valor intrínseco para cumprir a missão de sua alma. Esse poder é vital se quisermos experimentar o

equilíbrio entre ideias e manifestação, e um dos principais obstáculos para a plena expressão desse poder é um equívoco sobre nosso valor. Se não acreditarmos que somos inerentemente dignos, podemos ter dificuldade em afirmar o valor de nossos presentes e contribuições. A falta de auto-estima também pode se manifestar como falsas bravatas e técnicas de "vendedor de carros usados". Quando tememos que não somos verdadeiramente dignos, mas fingimos que somos,

Portanto, a defesa corajosa é baseada na prática diligente de autocuidado que regularmente autoafirma nosso valor intrínseco. Quando cuidamos de nós mesmos, estamos enviando uma mensagem poderosa a todos os níveis do nosso ser de que merecemos cuidados. Quando quebramos os compromissos de cuidar de nós mesmos ou quando nem sequer nos comprometemos com nós mesmos, estamos enviando a mensagem de que não valemos o esforço. Mudamos de canal e começamos a enviar mensagens que refletem nosso valor como seres humanos divinos. Ao fazer isso, ativamos o poder do bravo defensor.

Exercício vinte e três: seu cavaleiro interior

Entre em um estado meditativo.

Estabeleça um fluxo de Reiki.

Traga sua consciência para sua fogueira interior. Você pode querer colocar as mãos nesta área do corpo para se conectar mais completamente. Ele evoca a imagem do fogo interior enquanto você imagina a aproximação de seu calor e sua energia crepitante. Sente-se perto do fogo e observe as chamas.

Peça para conhecer seu cavaleiro interior, seu campeão interior. Repita o pedido três vezes e acomode-se em um estado receptivo.

Quem se aproxima? O que eles estão vestindo ou carregando? Apresente-se e pergunte se eles têm alguma mensagem para você. Ouça a resposta. Dê tempo à experiência para se desdobrar.

Em seguida, seu campeão interior se oferece para vesti-lo com a armadura de um cavaleiro para protegê-lo e protegê-lo enquanto você defende corajosamente o valor dos dons de sua alma no mundo. Como é a armadura? É feito de metal, tecido ou folhas de árvores? Quais cores e texturas você percebe? Olhe para os detalhes e veja como se sente ao usá-lo. Existem áreas que parecem mais defendidas do que outras? É confortável? Pergunte ao cavaleiro quaisquer outras perguntas que possa ter.

Quando a experiência parecer completa, agradeça ao piloto e deixe as imagens desaparecerem lentamente.

Retorne a um estado normal de consciência.

Reserve algum tempo para escrever um diário sobre essa experiência. Realmente estabeleça a memória de como é usar a armadura do seu cavaleiro. Quando chegar a hora de você se engajar no poder do bravo defensor na vida diária, mentalmente vista sua armadura e sinta a energia desse poder divino infundir em você, permitindo que você cumpra sua tarefa com assertividade, sabedoria e graça.

Em um nível prático, você consegue identificar uma área de sua vida na qual gastou energia criativa, mas o poder de sustentar com ousadia não foi totalmente usado para afirmar o valor dessa produção criativa? A promoção não acontece apenas no contexto de ajudar outras pessoas a ver o valor de seus esforços; também exploramos o poder da defesa corajosa quando afirmamos o valor de nossa expressão dentro de nós mesmos. Quantas vezes você ouve as pessoas

dizerem: "Oh, eu não sou tão criativo"? Somos todos criativos e essa energia pode encontrar expressão através de avenidas que não apreciamos como tal. Muitos de nós pensam que a criatividade é estritamente o domínio dos artistas, mas somos criativos quando fazemos jardinagem e cozinhamos, quando pensamos em novas formas de lidar com um relacionamento ou situação de trabalho, quando interagimos com a natureza, quando somos pais, quando escolhemos nossa roupa para o dia, quando escrevemos um diário, durante uma pose de ioga, quando sonhamos e sim, quando pintamos, cantamos, esculpimos e dançamos. Aprenda a ver as muitas maneiras bonitas que a expressão criativa existe em sua vida e honre-as. Celebre sua criatividade e resista ao desejo de descrevê-la em termos decrescentes. Assuma seu poder e defenda corajosamente seus dons. Aprenda a ver as muitas maneiras bonitas que a expressão criativa existe em sua vida e honre-as. Celebre sua criatividade e resista ao desejo de descrevê-la em termos decrescentes. Assuma seu poder e defenda corajosamente seus dons. Aprenda a ver as muitas maneiras bonitas que a expressão criativa existe em sua vida e honre-as. Celebre sua criatividade e resista ao desejo de descrevê-la em termos decrescentes. Assuma seu poder e defenda corajosamente seus dons.

Outras formas de explorar o poder do bravo defensor:

Aprenda algo novo sobre marketing. Algumas fontes excelentes e não desprezíveis incluem MarieForleo.com, IttyBiz.com e AlexandraFranzen.com. Mesmo que você não se considere um empreendedor, todos nós podemos nos beneficiar aprendendo a transmitir o valor de nossos presentes de forma mais eficaz, e o marketing é um campo que explora esse tema. Há uma nova onda de profissionais de marketing que estão deixando de lado as técnicas de "vendedor de carros usados" em favor da expressão autêntica de valor com o objetivo de conectar seus dons exclusivos com as pessoas que realmente serão beneficiadas. . Mesmo que você não use esse know-how no contexto de ser pago por seus presentes, essas técnicas podem ajudá-lo a esclarecer o valor de suas ofertas e como comunicar esse valor em muitos contextos.

Explore a energia desse poder através do movimento físico. A defesa corajosa consiste em dar a volta ao mundo e envolver. Embora esse movimento às vezes seja mais simbólico do que literal, ainda podemos nos conectar com esse poder simbólico movendo-nos fisicamente com intenção e ficando confortáveis com a

sensação. Qual é a sensação de se mover conscientemente de uma postura de ioga para outra, subir uma colina ou nadar com intenção? Se você tiver diferentes habilidades de movimento, explore a sensação de movimento como puder, talvez movendo os braços e as mãos em um yoga mudra, como as mãos de oração no coração. Maravilhe-se com o poder do movimento intencional e corajoso.

Auto-soberania

Já exploramos esse poder muito a fundo com a evidência de Tara dos Grandes Reis Celtas, mas vamos dar uma olhada mais profunda em um aspecto específico, o do governante benéfico versus o tirano, explorando se podíamos escolher com base na idade como um criança. . Alguns pais adotam a abordagem "do meu jeito ou da estrada", mas para desenvolver a capacidade de tomar decisões sábias, é vital que tenhamos a oportunidade de praticar por meio de escolhas apropriadas à idade e ao desenvolvimento (por exemplo, aos quatro anos, pode escolher entre duas ou três opções de lanches saudáveis, não se deve ou não abandonar o jardim de infância) em vez de ditar a nossa vida. Ao honrar nossas escolhas, os pais nos ajudam a nos relacionar com nossas necessidades, sugestões internas e intuição como fontes válidas de informação, não tão vergonhosas ou erradas simplesmente porque são desconfortáveis ou questionam a autoridade do adulto. Muitos de nós não crescemos em ambientes que respeitassem nossa capacidade de saber o que estávamos pensando, sentindo, querendo e necessitando e de fazer escolhas com base nessa informação. Em vez disso, muitas dessas escolhas foram feitas por nós e, nesse processo, fomos privados de um valioso tempo de prática e educação na arte da auto-soberania. querendo e necessário e fazendo escolhas com base nessa informação. Em vez disso, muitas dessas escolhas foram feitas por nós e, nesse processo, fomos privados de um valioso tempo de prática e educação na arte da auto-soberania. querendo e necessário e fazendo escolhas com base nessa informação. Em vez disso, muitas dessas escolhas foram feitas por nós e, nesse processo, fomos privados de um valioso tempo de prática e educação na arte da auto-soberania.

Como adultos, se ainda não desenvolvemos essa habilidade, nosso "aparelho" interno de tomada de decisão ou nosso governante interno pode ser modelado no arquétipo do valentão, do ditador ou do tirano. Não sabemos como tomar decisões de outra forma, então criamos uma parte dentro de nós que replica o pai

autoritário, nos dizendo o que fazer mesmo que essas diretrizes contradigam o que nossos pensamentos, sentimentos e intuição dizem. Quanto ao ditador interior, "é do meu jeito ou da estrada", um refrão ao qual fomos treinados para prestar atenção. Esta figura está constantemente vigilante contra o suposto caos e destruição de emoções e outros estados não lineares de ser. O problema (um de muitos) com essa abordagem é que esse poder disfuncional é instável; temos que gastar quantidades incríveis de energia vital para manter sua estrutura frágil. Ficamos com um medo persistente de que as coisas desmoronem se não estivermos "vigilantes o tempo todo". E como muitas de nossas outras partes estão sufocadas sob essa regra sufocante, muitas vezes se rebelam. Podemos ver isso em nossas vidas quando tentamos seguir dietas rigorosas porque tememos confiar em nossos ritmos corporais e fome natural, e então nos rebelamos na forma de trapanças e farras, apenas para ver o tirano interior cair duas vezes mais. Grande parte de nossa energia está ligada ao violento vai-e-vem entre o controle opressivo de mão pesada e a rebelião autodestrutiva. Podemos ver isso em nossas vidas quando tentamos seguir dietas rigorosas porque tememos confiar em nossos ritmos corporais e fome natural, e então nos rebelamos na forma de trapanças e farras, apenas para ver o tirano interior cair duas vezes mais. Grande parte de nossa energia está ligada ao violento vai-e-vem entre o controle opressivo de mão pesada e a rebelião autodestrutiva. Podemos ver isso em nossas vidas quando tentamos seguir dietas rigorosas porque tememos confiar em nossos ritmos corporais e fome natural, e então nos rebelamos na forma de trapanças e farras, apenas para ver o tirano interior cair duas vezes mais.

Para curar esse ciclo de esgotamento de energia, precisamos reaprender a fazer escolhas sábias e nos dar tempo e espaço para nos exercitar. À medida que desenvolvemos nossas habilidades nesta área, devemos permitir que o Eu Verdadeiro reformule amorosamente o tirano interior, reutilizando essa energia longe de atividades relacionadas ao controle e dominação para criar estrutura e apoio saudáveis.

Exercício Vinte e Quatro: O Poder da Escolha

Entre em um estado meditativo.

Estabeleça um fluxo de Reiki.

Traga sua consciência para o seu plexo solar. Este é o centro de energia mais associado à sua capacidade de exercer o poder de escolha. Pode parecer energeticamente fechado, apertado, denso, emaranhado ou desequilibrado quando nossa capacidade de escolha foi regularmente prejudicada. Observe como essa área se sente para você, talvez colocando as mãos na parte superior do abdome para focar sua atenção. Surgem imagens, pensamentos, memórias ou sentimentos?

Pense em um momento em sua juventude, até onde você pode se lembrar, quando sua capacidade de escolha foi negada. Não importa se o seu eu adulto acha que os adultos têm justificativa para negar essa escolha, talvez para sua segurança. Por enquanto, apenas lembre-se de uma situação que pareça intuitivamente relevante. Recrie a situação, construindo o cenário com todos os detalhes que desejar.

Imagine-se como uma criança e veja se você pode sentir como era ter um desejo de escolha que foi negado. Você percebe sensações em uma área específica do seu corpo? Se sim, qual área e como você a descreveria?

Agora imagine que seus cuidadores estão lhe dando uma escolha. Se parece inspirador demais imaginar seus pais verdadeiros, escolha uma figura adulta que se sinta mais neutra ou benevolente; até mesmo um personagem de um livro ou filme serve. Imagine-os ajoelhados para encontrá-lo cara a cara. Com paciência e abertura, eles ouvem sua escolha. Se sua criança interior se sente sobrecarregada ou está tendo uma convulsão, o adulto espera sem julgamento e oferece apoio.

Quando você se sentir pronto, mude sua consciência para o adulto e ofereça à sua criança interior qualquer conforto, apoio e orientação que você gostaria de receber. A qualquer momento, sinta-se à vontade para retornar à perspectiva de sua criança interior e sentir como é receber esse conforto e apoio.

Quando a experiência parecer completa, mantenha a consciência da imagem enquanto chama a atenção para suas mãos físicas. Sinta o fluxo do Reiki através dos chakras da palma e coloque as mãos no plexo solar. Ao fazer isso, imagine o Reiki inundando toda a cena e infundindo-a com a consciência divina.

Quando você se sentir pronto, agradeça ao Reiki e ao seu Eu Superior. Diga três vezes: “Eu honro meu direito de escolher. Faço escolhas sábias e responsáveis”. Deixe a imagem desaparecer enquanto você traz a consciência de volta à respiração.

Saia do estado meditativo.

Para sua prática diária de auto-soberania, você criará um ambiente para praticar a arte de tomar decisões sábias. Comece pequeno, talvez concentrando-se em suas escolhas sobre o que comer no almoço ou qual livro ler em seguida. No entanto, não subestime essas experiências, porque, quando feitas com intenção, essas decisões aparentemente mundanas são uma maneira poderosa de se reconectar com todas as dicas internas que o ajudam a tomar decisões saudáveis - sinais que você pode estar acostumado a ignorar ou ignorar. Comece a sintonizar como seu corpo se sente quando você não quer algo. Você se sente mais fechado ou constrangido? Você fisicamente, mesmo sutilmente, se distancia da coisa ou situação que você não quer? Como é quando você quer algo? Você se sente mais aberto e expansivo, mais curioso e exploratório? Seja seu próprio investigador interior e comece a identificar suas pistas únicas.

Faça um diário sobre sua experiência para que você possa ver padrões ao longo do tempo. Anote as decisões, as opções que você escolheu e o resultado. Você

percebe algum fio comum? Por exemplo, talvez você perceba que quando você toma aquela sensação de desconforto no estômago como um sinal negativo, são sempre momentos em que, olhando para trás, você fica feliz por ter dito não. Talvez você veja que quando você ignorou aquele sinal e disse sim, você não gostou muito da experiência. Comece a construir seu vocabulário sensorial que o ajudará a tomar decisões que incorporem o consentimento de todo o seu ser, em vez de se deixar dominar pela voz autoritária de um tirano interior.

Outras maneiras de explorar o poder da auto-soberania:

Você se pega pedindo desculpas se se deparar com alguém ou outras interações menores nas quais você não fez nada que mereça um pedido de desculpas? As mulheres, em particular, desenvolvem o hábito de se desculpar cronicamente, portanto, liberar esse hábito é uma maneira poderosa de avançar para a auto-soberania. Essa tendência pode mascarar a crença de que não temos o direito de estar onde estamos, ocupar espaço, ter desejos e necessidades, ou ser vistos e ouvidos. Descubra se isso é verdade para você, desafiando o desejo de se desculpar. Em muitos casos, simplesmente não dizer nada é uma ótima alternativa. Se você conhecer alguém, tente dizer "desculpe" com um sorriso. O que vem à sua mente nessas situações? Podemos nos sentir expostos, excessivamente atrevidos ou qualquer outra emoção que possa nos surpreender com sua intensidade.

Preste atenção aos seus pensamentos. Há momentos em que você fala consigo mesmo como um tirano? Você faz exigências e ameaças ou usa táticas assustadoras para se fazer agir da maneira que acha que deveria? Por exemplo, "Se você não for à academia, você vai dar merda"? Ou "Você vai fazer este projeto de trabalho hoje e não voltará para casa até fazê-lo!" Traga consciência para esses momentos. Respire, entregue-se a um pouco de Reiki e pergunte o que está por trás do barulho do tirano interior. O que você teme que aconteça se o tirano interior não estiver no controle agora? Explore esses medos. Eles são realistas? Se esses medos fossem cumpridos, eles realmente seriam tão ruins assim? Como você reagiria se os piores medos do tirano interior se tornassem realidade? Muitos de nossos medos começam a diminuir quando os enfrentamos. Seu poder está em sua capacidade de assumir qualquer forma e se transformar em novas formas para nos manter ansiosamente em guarda. Quando os vemos pelo que são, geralmente são incrivelmente limitados e muitas vezes irrealistas.

Embora o que tememos seja possível, nossos próprios medos geralmente não são tão difíceis de gerenciar quanto pensávamos.

Cancelamento consciente

Para trazer nossos pensamentos e ideias ao mundo manifesto, precisamos de um canal. O grau em que este canal é claro e amplamente desobstruído determina quão fácil é para nós nos manifestarmos. Se temos grandes ideias, mas o processo de realizá-las parece avassalador e exaustivo, há uma boa chance de que o poder da purificação consciente seja ativado. Como nossos canos ficam entupidos? Já falamos sobre isso em nossa discussão anterior sobre Reiki. A resposta curta é: vida. À medida que passamos nossos dias adotando crenças, formando opiniões e criando estruturas de ego, nosso sistema de tubulação torna-se cada vez mais complexo e pode ficar cheio de detritos. Até certo ponto, isso é inevitável. Nossos cérebros evoluíram para criar crenças e mapas mentais que fornecem atalhos. Por exemplo, não precisamos pensar conscientemente no processo de escovar os dentes nos mínimos detalhes. Nossos cérebros nos ajudam a automatizar o processo para que possamos gastar energia em outras coisas. Embora essa automação seja necessária para uma operação menos trabalhosa no dia a dia, ela também pode levar a pressupostos de piloto automático que exercem grande influência em nosso dia a dia. Por exemplo, evoluímos para nos lembrarmos de eventos negativos com mais facilidade do que de positivos, não porque queremos nos tornar infelizes, mas porque queremos permanecer vivos. Se nossos ancestrais vissem um carço bronzeado atrás de uma árvore e pensassem: "Droga, isso pode ser um predador. Hora de relaxar! Esses ancestrais cautelosos eram mais propensos a sobreviver e transmitir seus cérebros cautelosos, mesmo que nove em cada dez vezes aquele carço bronzeado fosse apenas uma rocha. O ancestral que viu o mesmo carço bronzeado e pensou: "Sou apenas paranóico! Provavelmente é uma pedra", pode ter sido o jantar do leão com mais frequência do que seu vizinho cauteloso, então nossa predisposição é um mecanismo de sobrevivência de pensamento mais fatalista. hoje esse pensamento nem sempre é necessário. A maioria dos desafios da vida não são a vida ou a morte como um leão faminto, mas tendemos a tratá-los como tal e deixar nosso preconceito de negatividade correr sem controle, remoendo esse comentário. rude que alguém deixou no Facebook ou aquela coisa "estúpida" que dissemos em nossa reunião de negócios.

Também desenvolvemos crenças que informam nosso senso de autoestima. Digamos que acreditamos que temos que ser os melhores em algo para ganhar amor e afeição e, portanto, competimos com os outros, mesmo que trabalhar juntos esteja mais a serviço de nosso objetivo final. Ao fazer isso, acabamos nos sentindo mais isolados, reforçando a crença de que não somos dignos de amor. Então, imagine que nos é dada uma oportunidade para um cargo que atenda a todos os nossos requisitos de trabalho dos sonhos, com a exceção de que estaremos trabalhando em uma equipe muito unida, ou seja, em uma situação em que teremos que mudar radicalmente nossa MO competitivo. Poderíamos falar sobre nós mesmos fora do trabalho por motivos não relacionados que construímos em nossas mentes: "Vou ter que atravessar a cidade no trânsito na hora do rush" (não importa se já estamos fazendo isso para nosso trabalho atual) ou "Não há restaurantes vegetarianos por perto para almoçar" (não importa se o escritório tem uma cozinha bem equipada e podemos trazer nosso próprio almoço). A verdadeira razão é que não queremos questionar nossa crença de que temos que ser os melhores para ganhar amor e carinho. Parece que estamos desistindo de nossa única chance de sentir amor se liberarmos essa crença, então a cooperação está fora de questão e rejeitaremos o trabalho. A verdadeira razão é que não queremos questionar nossa crença de que temos que ser os melhores para ganhar amor e carinho. Parece que estamos desistindo de nossa única chance de sentir amor se liberarmos essa crença, então a cooperação está fora de questão e rejeitaremos o trabalho. A verdadeira razão é que não queremos questionar nossa crença de que temos que ser os melhores para ganhar amor e carinho. Parece que estamos desistindo de nossa única chance de sentir amor se liberarmos essa crença, então a cooperação está fora de questão e rejeitaremos o trabalho.

O poder da purificação consciente em conjunto com outros poderes divinos nos ajuda a identificar o que realmente está acontecendo; podemos ver os entupimentos em nossos canos e desenvolver a coragem de transformar esses entupimentos. Isso abre o caminho para o aprendizado de novas habilidades para a vida, porque essas crenças muitas vezes agem como uma muleta, impedindo-nos de aprender novas maneiras de operar. Pode ser incrivelmente libertador finalmente admitir que você ainda não tem uma habilidade específica, em vez de usar soluções alternativas que consomem muita energia para compensar e, em seguida, dar a si mesmo tempo, espaço, apoio e compaixão para aprender essa habilidade. Perdoar a si mesmo é uma parte importante da recuperação do vício. E embora não seja a forma mais flagrante de abuso de substâncias, é minha opinião que a maioria de nós luta contra o vício. O que quer que estejamos

viciados, serve como um substituto para a verdadeira satisfação da necessidade mais profunda e o desenvolvimento de habilidades para a vida que podem nos ajudar a atender a essa necessidade de maneira mais saudável. Por exemplo, eu fui intensamente viciado em açúcar por décadas - era um substituto para a "doçura" da aceitação incondicional e carinho materno que eu ansiava, bem como um substituto para aprender as habilidades de vida que me permitiriam atender a essas necessidades. legítima de maneiras mais afirmativas e menos autodestrutivas. serve como um substituto para a verdadeira satisfação de uma necessidade mais profunda e o desenvolvimento de habilidades para a vida que podem nos ajudar a atender a essa necessidade de maneira mais saudável. Por exemplo, eu fui intensamente viciado em açúcar por décadas - era um substituto para a "doçura" da aceitação incondicional e carinho materno que eu ansiava, bem como um substituto para aprender as habilidades de vida que me permitiriam atender a essas necessidades. legítima de maneiras mais afirmativas e menos autodestrutivas. serve como um substituto para a verdadeira satisfação de uma necessidade mais profunda e o desenvolvimento de habilidades para a vida que podem nos ajudar a atender a essa necessidade de maneira mais saudável. Por exemplo, eu fui intensamente viciado em açúcar por décadas - era um substituto para a "doçura" da aceitação incondicional e carinho materno que eu ansiava, bem como um substituto para aprender as habilidades de vida que me permitiriam atender a essas necessidades. legítima de maneiras mais afirmativas e menos autodestrutivas.

Um aspecto importante da compensação consciente é a confiança de que nossas necessidades são legítimas. Nossas necessidades básicas são muitas vezes mascaradas por desejos mais superficiais, mas as necessidades subjacentes devem ser buscadas e honradas se quisermos curar. O tirano interior gostaria que exercêssemos força de vontade e vergonha na esperança de erradicar essas necessidades mais profundas, mas nossas necessidades não são o inimigo. Quando aprendemos a satisfazê-los de maneiras mais alinhadas com a alma, eles ajudam a nos guiar e infundir nossa vida com profundidade e riqueza. Muitas vezes nossos canos ficam entupidos porque negamos nossas verdadeiras necessidades. Essa negação cria bloqueios em nosso canal de energia, mas como a necessidade ainda existe, ele também gera estradas e becos sinuosos na tentativa de encontrar outros meios de lidar com eles. Essas ruas laterais e becos criam a experiência de estar disperso, confuso e incapaz de ganhar tração,

Exercício vinte e cinco: prepare o caminho para o fluxo

Entre em um estado meditativo.

Introduzir o fluxo de Reiki.

Lembre-se de um rio e você se encontrará em suas margens. Observe a qualidade da água: ela está se movendo? Se sim, a corrente é rápida ou lenta? Você consegue ver o fundo do rio ou está nublado? Que outros detalhes você observa no rio ou nas margens?

Caminhe ao longo do rio até ver uma pedra, tronco ou outra obstrução na água e comece a explorar a natureza dessa obstrução. Convoque todas as ferramentas necessárias para se sentir seguro enquanto explora a obstrução, como uma câmara de ar firmemente ancorada no chão, a capacidade de voar, braços extra longos e assim por diante.

Toque na obstrução. É duro ou macio, liso ou áspero, quente ou frio? Do que é feito: pedra, madeira, plástico, alguma outra coisa? Existem outros objetos presos dentro dela, como brinquedos, panelas e frigideiras, livros, etc.? Se sim, explore-os. Pergunte à obstrução e aos objetos presos quais mensagens eles carregam.

Se desejar, nade abaixo da superfície da água para explorar as partes submersas da obstrução. Está ligado ao leito do rio ou é livre para flutuar? É feito de materiais diferentes do que o topo visível? Continue explorando e fazendo perguntas.

Quando você se sentir pronto, prepare-se para enviar Reiki para a obstrução. Coloque as mãos em qualquer lugar do corpo onde você se sinta intuitivamente atraído e permita que o Reiki flua para a obstrução. Observe se a obstrução muda de alguma forma.

Quando a experiência parecer completa, agradeça ao Reiki e ao seu Eu Superior. Agradeça à obstrução por lhe ensinar. Volte para as margens do rio se ainda estiver na água, anote os detalhes finais que surgirem e deixe a imagem desaparecer gradualmente.

Retorne a um estado normal de consciência. Aproveite o tempo para escrever um diário sobre sua experiência.

Para sua prática diária, conscientize-se de situações que você percebe como complicadas, confusas ou esmagadoras. Comece com uma em vez de tentar trabalhar com uma dúzia de situações ao mesmo tempo. Comece escrevendo o que parece confuso sobre o cenário escolhido. Comprometa tudo no papel, então espere vinte e quatro horas. Então, finja que um completo estranho lhe entregou esta folha e está pedindo sua ajuda para soluções de brainstorming. Imagine que você não tem apego às pessoas envolvidas, incluindo você mesmo, e anote as possíveis respostas e soluções para cada aspecto confuso. Por exemplo, em resposta a "Não posso procurar outro emprego, estou preso a isso", você pode tomar a seguinte nota: "Por que você não pode procurar outro emprego,

Dê a si mesmo tempo para dar o primeiro passo na lista de aspectos confusos e faça anotações à medida que avança. Em seguida, volte e responda a quaisquer perguntas ou comentários em suas anotações, se desejar. No exemplo acima, você pode explorar o que percebe que está impedindo você de procurar outro emprego. Talvez seja o medo de não conseguir uma posição melhor e você prefira não confirmar esse medo, ou talvez seu ego esteja produzindo opiniões infundadas e apresentando-as como "fatos", pois você nunca será pago tanto quanto recebe agora (isso é verdade? E se sim, é realmente importante para

você?), você terá que trabalhar mais horas (de novo, isso é verdade? é importante?), e assim por diante. Nossos egos têm um suprimento ilimitado de razões para nos impedir de explorar,

Adquira o hábito de questionar seu ego. Para criar esses atalhos mentais de que falamos anteriormente, o ego criará obstruções baseadas em experiências passadas para redirecionar a energia. Por exemplo, se quando crianças temos vergonha de cantar porque um adulto está com dor de cabeça, nosso ego poderia redirecionar qualquer energia ligada ao canto em diferentes canais, erguendo uma barricada na entrada do canal ligado à experiência da vergonha. Isso pode atrapalhar não apenas nossa capacidade de cantar, mas também de nos expressar em geral. Seu ego pensa que está ajudando você, mantendo-o seguro de reviver a ferida original, mas a definição de ego com certeza nem sempre é sinônimo de feliz, saudável e espiritualmente vivo. Seu ego é uma ferramenta e pode ser útil como tal,

Outras formas de explorar o poder da limpeza consciente:

Da próxima vez que sentir emoções intensas, não tente interromper o fluxo. Pratique estar presente, talvez fechando os olhos e concentrando-se na respiração, colocando as mãos na barriga e sentindo as mãos se moverem com a respiração. Lembre-se de que você não é suas emoções. Você é um canal pelo qual eles estão fluindo e passarão. Quando esse processo parecer particularmente difícil, identifique-se mais fortemente com o canal do que com o fluxo de emoções; talvez imaginando-se como um tubo forte e indestrutível através do qual as emoções fluem como água colorida. Observe como as emoções passam sozinhas: elas não duram a menos que tentemos detê-las, nos agarrar a elas ou impedir seu fluxo.

Esteja ciente de situações em que você complica as coisas para ficar preso / seguro, talvez pensando que precisa conhecer os próximos dez passos antes de agir. Tentar traçar todo o plano muitas vezes nos faz oscilar entre querer nos sentir preparados e ter tanta informação que ficamos presos na paralisia da análise. Quando você estiver procrastinando porque não sabe como as coisas vão acontecer, pergunte a si mesmo: "Qual é o próximo passo?" Então faça. E repita: "Agora, qual é o próximo passo?" Apenas faça. Continue andando, um passo de cada vez. Em vez de "Escreva um livro, encontre um agente e consiga um

contrato de publicação", por que não tentar "Reserve duas horas por dia esta semana para escrever um esboço do meu livro". Então faça. Liberte o

Aquisição intencional

Como uma pessoa que usou as compras como forma de se automedicar diante do medo, da insegurança e de outras emoções desagradáveis, estou particularmente interessado no poder do sourcing direcionado. Há muito luto contra a compra excessiva de livros e cursos como substituto para escrever meus próprios livros e ministrar meus próprios cursos, e quando me sinto sobrecarregado com a perspectiva de escrever ou ensinar, é mais fácil coçar superficialmente enquanto faço compras. O interessante é como comprar livros e fazer cursos tornou mais difícil para mim viver minha vocação de alma, porque eu estava muito ocupado lendo os livros de outras pessoas e seguindo suas lições! Esta é uma aquisição intencional que deu errado. Observe os paralelos com esclarecimento e identificação conscientes e honra das necessidades subjacentes. Neste ponto da minha vida, parece-me uma necessidade real em minha alma escrever e ensinar, mas como faço para satisfazer essa necessidade determina a qualidade de minha vida em relação a essa necessidade. Posso devorar distrações e substitutos ou me envolver ativamente com a escrita e o ensino.

Quando o poder da aquisição intencional é ativado e saudável, não estamos levantando obstáculos feitos por nós mesmos para perseguir o chamado de nossa alma. Não pedimos desculpas por ocuparmos espaço, sermos vistos e ouvidos e expressarmos nossa verdade; estamos muito ocupados vivendo para nos preocuparmos com essas coisas. Lembre-se do esquilo do início do capítulo: quando o esquilo encontra uma noz, ele a pega sem hesitação; ele não gasta dez minutos se desculpando com o carvalho e prometendo devolver a árvore. Podemos imaginar que o esquilo tem uma consciência espiritual instintiva da natureza cíclica das coisas, que a noz será "recompensada" na forma de fertilizar o cocô do esquilo e, em última análise, fertilizar o corpo do esquilo.

Embora haja limites para essa metáfora em termos de interações humanas - não estou defendendo a aquisição de recursos sem pensar duas vezes - ainda é útil examinar as maneiras pelas quais nos mantemos pequenos devido a uma dívida percebida que nunca podemos esperar. Pague. Por sua própria natureza, viver consome recursos; não podemos escapar desse fato da vida. Podemos, no

entanto, aprender a sintonizar com o chamado de nossa alma para que nossa fonte e consumo de recursos sirva ao propósito da missão de nossa alma e não apenas aos caprichos do momento. Comprar outro livro ou curso me ajudará a cumprir minha missão de alma? Às vezes, mas nem sempre. E é aqui que o discernimento é necessário para obter de propósito. Não há regras que se apliquem a todos. Precisamos verificar nosso eu mudando no momento e ver o que realmente está acontecendo. Que necessidades mais profundas requerem atenção? Estamos adquirindo coisas que realmente atendem a essas necessidades ou estamos procurando algo disponível para preencher o que parece ser um vazio? Vamos fazer um exercício para explorar mais esse poder.

Exercício Vinte e Seis: Comunicando-se com seu Eu Superior

Entre em um estado meditativo.

Introduzir o fluxo de Reiki.

Traga sua consciência para o seu coração. Sinta a batida do seu coração. Então, expanda a consciência de seu coração para abraçar sua alma. Sinta seu coração e sua alma batendo em uníssono. Observe se sua frequência cardíaca está acelerada. Respire lenta e profundamente em seu coração e alma ao dizer: "Eu amo e aceito você".

Com sua atenção ainda em seu coração, imagine o jardim secreto de nossa meditação anterior. Peça agora para entrar no jardim secreto do seu coração e entrar. Tire algum tempo para olhar ao redor. Anote todas as plantas ou animais, a estação e a hora do dia e quaisquer outros detalhes que apareçam.

Peça para conhecer seu Eu Superior. Respire e espere até sentir uma conexão com o seu Eu Superior.

Peça ao seu Eu Superior para lhe mostrar o que sua alma mais precisa agora. Fique aberto a respostas. Você pode ouvir frases ou sons. Seu Eu Superior pode lhe mostrar objetos ou cenas, você pode ter lembranças ou pensamentos, pode notar sensações em seu corpo. Esteja aberto a diferentes formas de comunicação. Se você se sentir confuso, não tenha medo de pedir esclarecimentos. Você tem uma ideia do que sua alma está procurando agora? As respostas que você recebe não precisam ser enormes ou épicas; eles podem ser tão simples quanto vegetais de folhas verdes em sua dieta ou tempo na natureza. Lembre-se de que muitas vezes recebemos uma ou duas caronas de cada vez, e isso é tudo o que precisamos.

Quando você tiver uma ideia clara do que sua alma está tentando alcançar agora, coloque as mãos no coração e envie Reiki. Diga a si mesmo: "Eu ativo o poder do sourcing direcionado em minha busca por _____." (Preencha o espaço em branco com o que sua alma precisa agora.)

Quando a experiência parecer completa, agradeça ao Reiki e ao seu Eu Superior. Deixe que a imagem do jardim do seu coração desapareça lentamente enquanto você traz a consciência de volta à respiração.

Retorne a um estado normal de consciência e reserve um tempo para escrever um diário sobre a experiência.

Na vida diária, ative esse poder propositalmente adquirindo o que sua alma precisa.

Outras maneiras de se envolver com o poder das compras direcionadas:

Medite e registre esta passagem de *Romance of the Grail: The Magic and Mystery of Arthurian Myth* de Joseph Campbell: “Os olhos são os exploradores do coração. Eles estão procurando um item de beleza apropriado; isto é, eles são seletivos. Isso é discriminatório... isso é uma escolha pessoal, e depois de ter encontrado a própria imagem, os olhos recomendam essa imagem ao coração, não a qualquer coração, o coração bondoso, o coração capaz de amar; este não é um caso de pura luxúria. Quando esses três, os dois olhos e o coração, estão de acordo, nasce o amor... Os olhos buscam no mundo externo o objeto de inspiração e o coração recebe a imagem ”(Campbell e Smith 2015, 26-27).

Por vinte e quatro horas, tanto quanto possível antes de comprar, comer ou consumir qualquer coisa, incluindo mídia, comida, sexo e assim por diante, verifique com você mesmo. Isso é algo que você realmente precisa se apossar? Parece estar de acordo com sua alma ou você está apenas preenchendo o espaço? Muitas vezes, criar espaço é exatamente o que precisamos para abrir espaço para uma realização mais profunda. Tenha cuidado ao se apressar em consumir as coisas simplesmente porque elas estão disponíveis e você não quer se sentir vazio. Explore como o vazio se sente para você. Ele contém necessidades ocultas que têm algo a lhe ensinar?

Poder infinito em realidade finita

Um dos aspectos-chave de trabalhar com os dez poderes divinos é entender que, em última análise, esses poderes são um. Da mesma forma que o Todo se diferenciou na *Mente Única* e na *Coisa Única* para recombinar e criar, estamos separando os dez poderes para recombinar e criar com eles. Portanto, embora devamos desenvolver todos os poderes dentro de nós, raramente usamos todos os dez poderes ao mesmo tempo. Os dez poderes divinos são infinitos e arquetípicos, mas estamos experimentando esses poderes através de um vaso físico que é finito. Assim, temos o desafio único de canalizar energias infinitas para a realidade finita, o que requer discernimento. Por definição, o finito não pode ter ou ser tudo ao mesmo tempo: deve escolher e escolher. Dominar nossa aparência acabada é sinônimo de dominar a arte do discernimento. Você pode

ver esse desafio expresso em alguém que está tentando fazer tudo. Seus recursos limitados são tão escassos que muitas vezes parecem se esgotar, sempre um pouco (ou muito) atrasados com uma impaciência mal disfarçada no trato com os outros e consigo mesmos. Eles não aceitaram a limitação da existência finita e, portanto, não podem dominá-la. Em vez disso, a limitação os domina. Você pode ouvir esse sentimento em frases frequentemente repetidas como "Eu nunca tenho tempo suficiente", como se o tempo fosse dividido por um avarento e a pessoa fosse sempre a última da fila. Paradoxalmente, quando aceitamos e entramos em um relacionamento alinhado com nossos aspectos finitos, nos deparamos com o infinito: parece que temos todo o tempo e recursos de que precisamos. Seus recursos limitados são tão escassos que muitas vezes parecem se esgotar, sempre um pouco (ou muito) atrasados com uma impaciência mal disfarçada no trato com os outros e consigo mesmos. Eles não aceitaram a limitação da existência finita e, portanto, não podem dominá-la. Em vez disso, a limitação os domina. Você pode ouvir esse sentimento em frases frequentemente repetidas como "Eu nunca tenho tempo suficiente", como se o tempo fosse dividido por um avarento e a pessoa fosse sempre a última da fila. Paradoxalmente, quando aceitamos e entramos em um relacionamento alinhado com nossos aspectos finitos, nos deparamos com o infinito: parece que temos todo o tempo e recursos de que precisamos. Seus recursos limitados são tão escassos que muitas vezes parecem funcionar com a fumaça, sempre um pouco (ou muito) atrasados com uma impaciência mal disfarçada no trato com os outros e consigo mesmos. Eles não aceitaram a limitação da existência finita e, portanto, não podem dominá-la. Em vez disso, a limitação os domina. Você pode ouvir esse sentimento em frases frequentemente repetidas como "Eu nunca tenho tempo suficiente", como se o tempo fosse dividido por um avarento e a pessoa fosse sempre a última da fila. Paradoxalmente, quando aceitamos e entramos em um relacionamento alinhado com nossos aspectos finitos, nos deparamos com o infinito: parece que temos todo o tempo e recursos de que precisamos. Eles não aceitaram a limitação da existência finita e, portanto, não podem dominá-la. Em vez disso, a limitação os domina. Você pode ouvir esse sentimento em frases repetidas com frequência, como "

Não podemos manifestar todos os resultados possíveis ao mesmo tempo; temos que escolher em quais resultados canalizar nossa energia, e assim é com os dez poderes divinos. Canalizar efetivamente esses poderes para o mundo físico significa aprender a discernir qual poder é mais relevante em um determinado momento. Precisamos canalizar apoio corajoso e síntese espiritual agora? Ou talvez precisemos dedicar tudo à limpeza consciente, pelo menos nos próximos

dez minutos. É aqui que a verdadeira maestria se desenvolve, e há um paralelo biológico interessante a esse processo de discernimento e foco seletivos, e seus efeitos em nosso senso de identidade. Em seu livro *Head in the Game: The Mental Engineering of the World's Greatest Athletes*, Brandon Sneed escreve:

Todos nós já ouvimos o mito de que usamos apenas 10% de nossos cérebros. A verdade é que nossos cérebros geralmente funcionam perto de 100%, exceto quando... o fluxo assumiu o controle e nos tornamos automáticos; nesses momentos, a maior parte do cérebro realmente desliga, exceto apenas as partes mais necessárias. Quando Eminem fala sobre "se perder no momento", há uma base científica para isso. Por padrão, uma das partes primárias do cérebro que desliga é o neocórtex... Esta é a parte do cérebro que torna os mamíferos, e os humanos em particular, tão únicos... Entre outras coisas, o neocórtex é a parte de nós que tem consciência de ser "alguém", de ter um "eu". No fluxo, o neocórtex se desliga e nos esquecemos de nós mesmos.

É fascinante refletir sobre a conexão entre o estreitamento da concentração, o fechamento seletivo de certas partes de nós mesmos e um sentimento de expansão e transcendência de nosso eu individual. É como se, ao honrarmos nosso aspecto finito e a realidade de que todas as coisas não podem acontecer ao mesmo tempo, tivéssemos acesso à nossa natureza infinita: os dois lados da mesma moeda alcançando seu pleno potencial quando suas naturezas opostas são plenamente honradas. Quando não estamos forçando o finito a ser infinito engajando-nos no solo, por exemplo, e quando não estamos forçando o infinito a ser finito, por exemplo, esperando que o Amor arquetípico nunca mude no contexto de um relacionamento humano finito,

Cobrimos muito terreno neste capítulo, todos sob a etapa de Polarização, a terceira de nossa série de sete etapas. Ao aprender sobre os dez poderes divinos, exploramos a polaridade interna das energias ativas e receptivas dentro de nós, uma polaridade que, por meio de suas interações, cria a própria substância de nossa vida. Com nossa bateria interna carregada e preparada, voltamos à nossa exploração dos princípios do Reiki.

Fusão

É hora de explorar o quarto passo da autotransformação: fusão. Em nossa etapa anterior, Polarização, ganhamos consciência de nossa "bateria" interior explorando os dez poderes divinos, cinco receptivos e cinco ativos. Através dos exercícios, tivemos uma ideia do sabor energético e da sensação de cada um dos poderes e também discutimos como a interação entre eles é mais importante do que qualquer poder isolado. É com esta interação que trabalharemos mais profundamente na Fusão, pois este é o passo onde nosso interior receptivo e interior ativo se unem no casamento divino, ou hieros gamos. O produto desta união, o Menino Divino, ainda não é forte o suficiente para continuar sozinho,

O que isso significa em termos menos misteriosos? À medida que aprendemos a usar nossas energias receptivas e ativas juntas, o resultado dessa interação poderosa provavelmente parecerá novo e, às vezes, embaraçoso. É importante nos apoiarmos à medida que aprendemos novas maneiras de ser e nos relacionarmos durante essa fase. Precisamos cultivar a compaixão e a paciência enquanto experimentamos, cometemos erros e tentamos novamente. Vamos nos preparar para a frustração se abordarmos essa transição com a expectativa de que passaremos da noite para o dia com uma execução perfeita. Assim como não esperamos que uma criança aprenda imediatamente algo novo e a castigue se precisar praticar e cometer erros,

Durante a polarização, você ganhou uma ideia de como cada um dos dez poderes divinos se sente para você como um ser único. Essa consciência é imensamente útil, porque quando você sabe qual dos poderes você está exibindo mais fortemente em um determinado momento, você pode usar sua intuição e mente racional em colaboração para fornecer algum tipo de equilíbrio delicado, imaginando se esse poder específico é o que está realmente em demanda agora ou se é exatamente o que você está acostumado nessas situações. Ou talvez você veja que, sim, esse poder é necessário, mas também precisa ser moderado ou mesmo ativado com a adição de outro poder, após o qual você pode chamar esse poder complementar para equilibrar ou acender seu estado de energia atual.

Digamos que você esteja discutindo com seu parceiro sobre quem carrega mais peso quando se trata de tarefas domésticas. Vocês dois estão presos em um cabo

de guerra porque cada um acredita que está contribuindo com sua parte justa enquanto a outra pessoa está desacelerando. Você pode sentir que a discussão está aumentando sem chegar a uma solução, então ambos decidem fazer uma pausa de dez minutos para se acalmar e se recuperar. À medida que você joga água fria no rosto e se concentra na respiração, percebe que sua mandíbula está travada e apertada. Peça a essa tensão para compartilhar seus insights: por que ela é tão tensa? Ele está tentando se proteger de alguma coisa? Neste ponto, você se sente menos envolvido em quem faz quais tarefas e mais curioso sobre o que sua tensão tem a compartilhar com você porque mudou para um foco interno em vez de tentar descobrir como mudar seu parceiro. Você invoca o poder da escuta receptiva e seus sentidos energéticos se abrem. Você se lembra de uma lembrança de quando tinha oito anos e lhe disseram para tirar o lixo. Você esqueceu e sua mãe ficou furiosa; ele recusou sua mesada naquela semana e você ficou de castigo pela noite. Você havia se esquecido completamente desse incidente e, quando adulto, sua reação inicial foi: "Qual é o problema? Não poderia ter tido um impacto tão grande". poder de síntese espiritual, você começa a ver os fios comuns entre o passado e o presente. Você invoca o poder da escuta receptiva e seus sentidos energéticos se abrem. Você se lembra de uma lembrança de quando tinha oito anos e lhe disseram para tirar o lixo. Você esqueceu e sua mãe ficou furiosa; ele recusou sua mesada naquela semana e você ficou de castigo pela noite. Você havia se esquecido completamente desse incidente e, quando adulto, sua reação inicial foi: "Qual é o problema? Não poderia ter tido um impacto tão grande". poder da síntese espiritual, você começa a ver os fios comuns entre o passado e o presente. Você invoca o poder da escuta receptiva e seus sentidos energéticos se abrem. Você se lembra de uma lembrança de quando tinha oito anos e lhe disseram para tirar o lixo. Você esqueceu e sua mãe ficou furiosa; ele recusou sua mesada naquela semana e você ficou de castigo pela noite. Você havia se esquecido completamente desse incidente e, como adulto, sua reação inicial foi: "Qual é o problema? ? Não poderia ter tido um impacto tão grande". Mas sua tensão evocou essa memória por um motivo e, à medida que você explora o poder da síntese espiritual, começa a ver os fios comuns entre o passado e o presente. ele recusou sua mesada naquela semana e você ficou de castigo pela noite. Você havia se esquecido completamente desse incidente e, quando adulto, sua reação inicial foi: "Qual é o problema? Não poderia ter tido

um impacto tão grande". poder de síntese espiritual, você começa a ver os fios comuns entre o passado e o presente.

Você se lembra de como muitas vezes sentiu como se estivesse pisando em ovos quando criança, como a menor coisa poderia deixar sua mãe com raiva. Você nunca sabia quando algo não seria um grande problema ou um gatilho para a Terceira Guerra Mundial. Agora você pode ver como o comportamento dele tornou difícil para você discernir a extensão dos eventos. Embora o tamanho seja parcialmente subjetivo, é claro, há também uma medida de objetividade: não tirar o lixo não é o mesmo que queimar a casa. Você se sente um pouco bobo em admitir isso, mas às vezes é difícil dizer a diferença, especialmente quando você está estressado ou negligencia cuidar de si mesmo. Nesses momentos, é mais provável que você responda ao esquecimento da remoção de lixo com uma intensidade de queima de casa.

Então você apela para o poder da auto-soberania, seu bondoso e justo governante interior, que sugere um suporte simples, uma estrutura que ajudará você e seu parceiro a criar espaço para praticar o discernimento entre um na escala de grandeza e um três. ou dez. Você decide criar uma lista semanal de tarefas domésticas em um quadro-negro com duas colunas - uma para você e outra para seu parceiro. A cada semana, vocês decidem juntos quem está fazendo o quê e, uma vez que o trabalho é feito, o agente o verifica. Essa contagem cria uma estrutura que não é imposta por uma pessoa ou outra na forma de aborrecimento ou discussão; é uma estrutura que você co-criou e na qual nenhum dos dois foi nomeado policial de plantão. Se alguém esquecer uma tarefa, você pode usá-la como um ' oportunidade de praticar o aprimoramento de seu senso de grandeza. Se você esquecer de aspirar e seu diálogo interno for difícil o suficiente para pensar que você matou alguém, você pode praticar a moderação dessa resposta com um diálogo interno compassivo: "Isso parece um grande negócio, nove em dez na escala de magnitude , que não aspirei esta semana. Mesmo assim, eu me amo e me aceito. "Depois de algumas rodadas, uma respiração e talvez um pouco de prática de Reiki, as coisas podem mudar:" Quando penso nisso, parece que isso é mais de dois na escala, então vou usar isso como uma oportunidade para diminuir o dial de intensidade para que reflita o que sei sobre essa situação com mais precisão ".

Alquimia do poder divino

Para replicar esse processo independentemente dos detalhes da situação, comece

com uma intenção: a intenção de identificar qual poder ou poderes são dominantes no momento presente. Gosto de fazer a pergunta ao meu Eu Superior: "Qual dos poderes divinos é mais dominante para mim agora?" Levo cinco minutos de reflexão silenciosa para receber a resposta, que pode vir na forma de imagens, sensações no corpo, memórias, pensamentos totalmente formados, cheiros e assim por diante. Com o tempo, você aprenderá sua linguagem intuitiva e como interpretá-la, e quanto mais praticar, mais profunda será sua compreensão. E lembre-se de que se você realizar os exercícios de seis capítulos nos quais você explora cada um dos poderes divinos individualmente, você criará seu próprio quadro de referência, sua pedra de Roseta interior.

Depois de identificar o poder ou poderes atualmente ativados, use sua mente racional e suas faculdades intuitivas para avaliar. Dado o que você sabe sobre a situação, este parece ser o poder divino mais eficaz para usar agora? Se não, qual poder poderia ser mais eficaz? Para iniciar esse processo de avaliação, aqui estão alguns exemplos de quando cada um dos poderes é mais e menos eficaz. Esta não é uma lista exaustiva, então use essas dicas como ferramentas para desenvolver sua sabedoria, não como regras fixas.

Sono gestacional

O sono gestacional é mais eficaz quando você está abrigando a ideia de um novo começo ou um novo projeto, seja um projeto físico, um compromisso de crescimento pessoal, um novo relacionamento, uma nova maneira de ver as coisas ou qualquer novo começo. O sono gestacional pode ser necessário quando você sente falta de criatividade ou motivação reduzida para mudar e crescer, ou quando se sente sobrecarregada ou confusa sobre por onde começar. Também é útil quando você tem ideias que parecem surpreendentemente semelhantes às que você teve no passado que não pareciam levar a resultados frutíferos. Nesse caso, o sono gestacional pode te ajudar a fazer um balanço e discernir se a ideia carece de faísca porque é algo pequeno e seguro (ou assim você pensa) que te mantém em sua zona de conforto.

O sono gestacional pode ser menos eficaz se sua ideia já se materializou e você tem a maioria das ferramentas necessárias para começar, mas está relutante em mergulhar. Nesse caso, você pode precisar mais do poder de trabalho do amor (o próximo - paixão imparável para dar à luz algo do coração), auto-soberania (a criação de uma estrutura interna e externa para encontrar tempo e aplicar a disciplina pacífica. o projeto) ou defensor corajoso (o cavaleiro interior que

acredita na sua ideia e vai apoiar com gosto, mesmo diante da insegurança).

Escuta receptiva

A escuta receptiva é mais eficaz quando você sente que está girando em círculos: seus pensamentos são repetitivos, você ouve as mesmas queixas ou motivos repetidos ou sente que qualquer solução possível está fadada a se tornar um beco sem saída. Você pode precisar de uma escuta receptiva quando se sentir sobrecarregado, como se tudo dependesse de você e de outras pessoas não estarem diminuindo o peso ou não serem confiáveis para fazer as coisas corretamente. A escuta receptiva pode ajudá-lo a sintonizar novamente com a frequência de rádio Divina e permitir que você receba informações frescas e novas de uma fonte além do ego. Ajuda você a se realinhar com o fluxo do caminho de energia de sua alma, em vez de lutar contra a corrente usando métodos ultrapassados do ego.

A escuta receptiva pode ser menos eficaz quando você já sabe qual é o seu próximo passo, mas se pega pedindo mais conselhos aos amigos, lendo mais cartas de tarô, pesquisando "só um pouco mais" e, de outra forma, paralisando as análises. Nesse caso, as informações que você já possui (ainda que incompletas, pois nossas informações sempre serão, independentemente da diligência com que pesquisaremos) devem ser transformadas em conhecimento por meio da ação. A paixão quase imparável de dar à luz algo do coração (chamado "trabalho de amor"), purificação consciente (liberando conscientemente obstáculos à ação, incluindo o medo do ego de que você precisa saber tudo para dar o primeiro passo),

Síntese espiritual

A síntese espiritual é mais eficaz quando você fez a pesquisa intuitiva e lógica e agora precisa dar uma olhada no quadro geral para inspirar e orientar suas ações. Também é útil quando você sente que está envolvido em um padrão inútil e deseja descobrir suas raízes para aprender a lição e seguir em frente. A síntese espiritual pode ser necessária quando você se sente desconectado ou como se seu trabalho, espiritual, social e outras vidas estivessem em desacordo ou lutas por um tempo limitado. Uma bandeira vermelha é a sensação de ter que ser pessoas diferentes em diferentes áreas da sua vida. O poder da síntese espiritual também é útil quando você tem muitas informações, mas não sabe como as partes se relacionam com o todo e o que fazer com elas. Também pode ajudar quando

Você é pego no modo de coleta de informações, mas está lutando para ver o significado pessoal do que está aprendendo. Por exemplo, se você está ciente da sincronicidade na forma de mensageiros animais e sonhos significativos e outras pistas que ressoam com você, mas não se aprofundou com essas pistas meditando ou escrevendo sobre tópicos comuns, a síntese espiritual pode ajudar.

A síntese espiritual pode ser menos eficaz quando você está trabalhando para adotar uma abordagem passo a passo em relação a uma situação que parece ótima, seja emocionalmente esmagadora ou uma situação envolvendo muitas pessoas ou fatores complexos, na maioria das vezes. Você não pode controlar. Embora às vezes possa ser útil ver o quadro geral nessas situações, também pode aumentar a sobrecarga. Às vezes é mais eficaz se ater ao que você pode fazer aqui, agora, e deixar o resto acontecer como quiser.

Apoio altruísta

O apoio altruísta é mais eficaz quando você sofre de uma ressaca de comparação - em outras palavras, você gasta muito tempo comparando suas ideias e esforços com os de outras pessoas, e uma espiral descendente de inveja e insegurança é gerada. Também é útil quando você se sente solitário, sem apoio e sobrecarregado pela imensidão de suas tarefas atuais. Você pode precisar de apoio altruísta se perceber que está se sentindo hipercrítico e achar difícil parar de se fixar no que está errado e em quaisquer erros cometidos por você ou por outras pessoas. Também é útil quando você se sente preso pelas expectativas de outras pessoas ou pelo que elas podem pensar de você. Se as opiniões dos outros pesam muito ao tomar uma decisão,

O apoio altruísta pode ser menos eficaz quando você acha mais difícil do que o normal liberar histórias internas que o colocam no papel de vítima ou mártir. Nesse caso, invoque um sono reparador (recarregue suas baterias e reconecte-se com práticas de autocuidado), fontes direcionadas (seja absolutamente claro sobre o que você precisa e tome medidas diretas para atender a essas necessidades, em vez de tentar secretamente vincular outras pessoas para satisfazê-las para você) e a auto-soberania (reivindicar seu poder interior e sair da vitimização) podem ser úteis.

Trabalho de amor

O trabalho de amor é mais eficaz quando você está pronto para dar à luz, seja na

forma de criar uma obra de arte, dar à luz um bebê, iniciar um relacionamento, lançar um novo produto e assim por diante. Esse poder o ajuda a canalizar efetivamente sua energia e concentrar seus esforços na introdução de seu plano de amor no mundo de uma maneira que apoie a si mesmo e à sua criação. Esse apoio será único cada vez que você der à luz, por exemplo, criar as condições ideais para terminar a pintura em que você trabalhou será diferente de criar as condições ideais para você se sentir amparada ao convidar alguém para sair. O trabalho de amor também é útil quando você está explodindo para criar, mas você está preocupado que outras pessoas possam pensar que você ou sua criação não são bons o suficiente ou eles não entenderão o que você está criando e por quê. O trabalho de amor ajuda você a se reconectar com sua paixão insaciável que não se contenta em conter o medo. Este amor está explodindo para vir ao mundo, para vir ao inferno ou à maré alta.

O trabalho amoroso pode ser menos eficaz quando você está lutando para identificar o que precisa e conscientemente possuí-lo. Quando não temos clareza sobre nossas necessidades, às vezes desviamos o trabalho da energia do amor por canais menos produtivos para satisfazer nossas necessidades não expressas (e talvez inconscientes). Por exemplo, lançamos um novo produto com a necessidade tácita de aprovação, e o trabalho da energia do amor é desviado para os tubos de busca de aprovação, em vez de fluir livremente pelo nosso canal criativo. Nesses casos, apelando para o fornecimento direcionado (tornando-se claro sobre o que você precisa e tomando medidas diretas para atender a essas necessidades),

Sono tranquilo

O sono reparador é mais eficaz quando você se sente exausto e exausto, principalmente se esses sentimentos forem acompanhados por um cansaço do mundo relacionado à sensação de nunca ter tempo, recursos, ideias ou apoio suficientes para se locomover. Quando você não consegue se conectar com uma sensação de abundância, o sono reparador pode reuni-lo com a fonte infinita interior, uma fonte sustentada e implacável de nutrição. O sono reparador também é útil quando você está fisicamente doente ou com pouca energia e é ótimo depois de terminar um projeto e ficar preso no modo go-go-go. Permitir que o corpo, a mente e a alma se descomprimam e processem entre uma explosão de esforço e energia estabelece um padrão mais sustentável e ajuda a evitar doenças como

O sono reparador pode ser menos eficaz se você sentir que está no modo de hibernação e está lutando para se mover. Pode ser útil obter apoio terapêutico, como conversar com um conselheiro para ver se você está sofrendo de depressão ou com um profissional holístico para ver se um problema físico está drenando sua energia. Além disso, apelando para os poderes do apoio altruísta (priorizando o autocuidado, mesmo estando no mundo agindo), a escuta receptiva (sintonizando seu corpo, mente e alma para descobrir as causas de sua energia fraca) e corajosamente advogar (honrar o valor de sua auto-expressão única e oferecê-la ao mundo) pode ser útil.

Amostragem corajosa

A defesa da coragem é mais eficaz quando você tem algo que deseja compartilhar com o mundo e não tem certeza de como ou se sente inseguro em fazê-lo. Esteja você começando um negócio, pedindo um aumento, criando consciência para uma causa pela qual você é apaixonado ou simplesmente encontrando maneiras de compartilhar seus dons e ser útil, apoiar corajosamente pode ajudar. Uma defesa corajosa também é útil quando você está lutando para reconhecer o valor de suas energias receptivas, pois é um desafio que muitos de nós enfrentamos como resultado de viver em uma cultura extrovertida e orientada para a ação. Se você associar a energia receptiva a ser fraco, "excessivamente" emocional ou irracional, por exemplo, resistir com ousadia pode ajudar a curar essa percepção errônea e afirmar o valor da receptividade.

Uma defesa ousada pode ser menos eficaz quando você sente que está se esforçando e se esforçando para fazer algo acontecer e não está obtendo os resultados desejados. Nesse caso, muitas vezes é mais útil dar um passo atrás e reavaliar do que seguir em frente. Você apela para o poder da escuta receptiva (acalmar a tagarelice do ego e explorar insights mais profundos), sono gestacional (permitindo que novas ideias e perspectivas brotem da fonte do inconsciente) e auto-soberania (o governante interior calmo que cultiva a paciência e avalia sabiamente, mesmo quando o ego quer forçar e apressar).

Auto-soberania

A auto-soberania é mais eficaz quando o desejo de controle impede a expressão criativa e livre. Se você tem medo de que as coisas desmoronem se você liberar o controle rígido sobre si mesmo (talvez negando suas necessidades ou emoções) ou se estiver excessivamente ansioso ou irritado quando não tiver controle sobre

as circunstâncias externas e outras pessoas, a auto-soberania pode lhe trazer de volta ao seu lugar interior de capacitação e ajudá-lo a liberar a necessidade de poder sobre si mesmo e os outros, o que pode drenar sua energia e sufocar a colaboração e o apoio. A auto-soberania é útil quando você se sente assaltado por um conflito interno, como se houvesse facções em guerra dentro de você. Seu governante interior é capaz de aceitar desejos e necessidades aparentemente opostos e encontrar as necessidades mais profundas e básicas que anseiam por satisfação de todas as partes; a partir daí, você é mais capaz de avançar com propósito e consistência interior. É igualmente útil quando as facções metafóricas em guerra são externas, ou seja, você e outras pessoas.

A auto-soberania pode ser menos eficaz quando sua necessidade de controlar a si mesmo e aos outros está relacionada ao vício em produtos químicos, vícios de processos (como alimentação desordenada ou comportamento obsessivo-compulsivo) ou outros comportamentos que parecem muito difíceis de se libertar. Nesses casos, é aconselhável procurar o apoio de um terapeuta ou profissional de saúde mental para ajudá-lo a aprender a distinguir entre seu Eu Superior e o tirano interior e o rebelde interior. Juntamente com o apoio profissional, apelando aos poderes de aquisição direcionada (aprender a discernir entre desejos e necessidades e identificar quais deles estão verdadeiramente a serviço do trabalho da sua alma),

Cancelamento consciente

A limpeza consciente é mais eficaz quando você se sente confuso sobre o que fazer a seguir, quando tem muitas ideias e não tem ideia de como escolher uma e começar (por exemplo, se você não tem ideia de qual desses dez poderes usar, comece trabalhando primeiro!), ou quando um problema parece tão complexo que parece impossível encontrar uma solução. A limpeza consciente pode ajudá-lo a identificar onde e por que seus tubos de energia estão entupidos, permitindo que você aprenda e, eventualmente, libere a obstrução, em vez de criar subconscientemente soluções alternativas para redirecionar a energia, deixando-o disperso e perdido. A limpeza consciente também é útil se você tiver dificuldade em se comunicar de forma eficaz, falando ou ouvindo. Se as outras pessoas parecem não entender você ou se você costuma entender mal os outros,

A compensação consciente pode ser menos eficaz quando você tem dificuldade em ver as coisas até a linha de chegada. Nesse caso, pode ser mais transformador ver o que dificulta a manutenção da energia e do interesse, em vez de

simplesmente fazer uma nova varredura e perder lições em potencial. Ao evocar a energia da escuta receptiva (iluminando medos ocultos e outros elementos que podem nos fazer deixar o navio prematuramente), o sono reparador (o autocuidado que fornece a nutrição constante necessária para cruzar a linha de chegada) e a síntese espiritual (descobrir como as escolhas e esforço no presente cria o futuro e tecer a tapeçaria geral de sua vida) pode ser útil.

Aquisição intencional

A aquisição focada é mais eficaz quando você tem clareza sobre os próximos passos no caminho da sua alma e precisa de recursos, seja tempo, informação, dinheiro ou apoio para agir. Aproveite esse poder para esclarecer o que você precisa e o que você não precisa, para que você não fique atolado com bagagem desnecessária ou dificultado pela busca do irrelevante. O sourcing direcionado também pode ser útil quando você está se sentindo sobrecarregado, mas cada coisa nova que você encontra parece, no momento, algo que você realmente precisa ou pelo menos algo que você realmente quer e acha que vai gostar, e só então você verá. que era um enchimento desnecessário.

O sourcing direcionado pode ser menos eficaz ao lutar com a auto-estima de tal forma que é difícil para você justificar a compra de algo, por exemplo, se for difícil gastar dinheiro a menos que seja para o benefício de outra pessoa. Se você luta com profundos sentimentos de culpa ao cuidar de suas necessidades ou desejos, a energia da aquisição intencional pode ser mal direcionada e usada para justificar hábitos ainda mais rígidos e abnegações doentias. Pode ser útil equilibrar isso com a escuta receptiva (o abertura para as necessidades mais profundas e básicas que precisam ser atendidas e as razões pelas quais você se sente indigno) e apoio altruísta (reconhecendo que cuidar de si mesmo é um presente para aqueles ao seu redor porque você não está subconscientemente mudando a responsabilidade de cumprir suas próprias necessidades dos outros). O outro lado da moeda,

Vá mais fundo com os poderes

Você deve agora ter uma base sólida para experimentar os dez poderes divinos. Aprenda a reconhecer qual poder ou poderes são dominantes em um determinado momento e considere se adicionar um poder diferente ajuda a equilibrar ou ativar seu estado de energia atual. Lembre-se de que o que é abordado aqui é apenas a ponta do iceberg; cada poder contém um universo de sombras que cabe a você descobrir por si mesmo. Quanto mais você trabalhar com esses poderes, mais profunda se tornará sua compreensão.

Aqui estão outras maneiras de aprofundar seu relacionamento com os poderes

constituídos:

Medita sobre um poder. Você pode escolher um personagem que incorpore esse poder para você (como uma figura da literatura ou do tarô) e tentar interagir com essa figura em sua meditação. Você pode entrar na cena de uma carta de tarô ou imaginar encontrar esse personagem em um bar, uma clareira na floresta ou algum outro lugar inspirador. Então faça perguntas. Ouça, olhe, receba. Medite no mesmo poder repetidamente e veja como as interações mudam e se aprofundam. Você também pode usar essa técnica para ver como os diferentes poderes interagem personificando dois poderes e pedindo para ver como eles se relacionam, de maneiras benéficas e prejudiciais. Diário sobre suas experiências.

Peça para receber informações sobre um determinado poder (ou combinação de poderes) em seus sonhos. Ao acordar, anote imediatamente tudo o que puder lembrar sobre seu sonho. Você também pode estender essa experiência meditando mais tarde e retornando ao sonho para obter mais informações, experimentar a alteração do curso dos eventos oníricos, fazer perguntas de qualquer personagem em seu sonho e assim por diante.

Se você estiver tendo problemas para se conectar a um poder específico, peça ajuda ao Reiki. Este processo pode ser tão simples ou elaborado quanto você quiser. Por exemplo, você pode carregar uma vela com Reiki segurando a vela em suas mãos, permitindo que o Reiki flua através de você e imaginando-o enchendo a vela. Ao acender a vela, estabeleça uma intenção que o ajudará a se conectar com o poder de uma maneira correta e boa para você. Você pode então meditar na frente da vela, olhar suavemente para a chama, escrever livremente em seu diário ou deixar a vela queimar em um lugar seguro enquanto faz outras coisas em casa e permanecer aberto e receptivo a insights. Se quiser brincar com uma técnica mais elaborada, use o Reiki junto com a primeira dica desta lista. Se você estiver entrando em uma cena, faça uma lanterna, uma vela, ou outra fonte de luz em sua mente e mergulhe-a com Reiki. Basicamente, imagine que a fonte de luz é o Reiki e ela fluirá para onde você direcionar a luz. Se houver algo que você tenha dificuldade em entender, ilumine-nos com a luz do Reiki e veja o que muda. Se você está criando um lugar mental para encontrar seu personagem, você pode criar a cena com Reiki, como criar janelas e paredes com Reiki, traçar um caminho com Reiki e assim por diante. Seja criativo! Veja se encontrar o poder personificado em uma sala de Reiki altera a interação. você pode criar a

cena com Reiki, como criar janelas e paredes com Reiki, traçar um caminho com Reiki e assim por diante. Seja criativo! Veja se encontrar o poder personificado em uma sala de Reiki altera a interação. você pode criar a cena com Reiki, como criar janelas e paredes com Reiki, traçar um caminho com Reiki e assim por diante. Seja criativo! Veja se encontrar o poder personificado em uma sala de Reiki altera a interação.

Escreva uma carta para si mesmo como um dos poderes, anotando tudo o que você acha que esse poder quer que você saiba sobre ele. Deixe-se escrever sem censura e você ficará surpreso com a quantidade de conhecimento que ela contém, como se estivesse simplesmente esperando por uma via de expressão. Você pode realizar um processo semelhante por outros meios, como pintar a dedo, trabalhar com argila, fazer música ou qualquer outra coisa criativa.

Ao incorporar um poder, você pode andar, dançar ou mover seu corpo de outra forma (isso pode ser feito em uma cadeira e usando qualquer expressão de movimento acessível a você), vendo como é ser esse poder. Você faz certas expressões faciais ou gestos com as mãos? Seu corpo quer se mover de maneiras que parecem fora do comum para você? Diário sobre suas experiências.

Lembre-se de um poder esquecido em sua vida... dando uma festa de boas-vindas! Se você tem amigos que também estão trabalhando com poderes divinos, você pode dar uma festa para os poderes perdidos de todos. Torná-lo tão simples ou elaborado como você gosta. O objetivo é se divertir, aproveitar a conexão com esses poderes e reconhecer que nossas vidas são enriquecidas por sua presença. Você pode criar convites que expressem brevemente a intenção da reunião em palavras, por exemplo: "Junte-se a nós para uma celebração de compras direcionadas. Vamos nos reconectar com nossa bússola interior que sabe exatamente o que nossas almas precisam para viver plena e livremente.!" Se você quiser, você pode preparar alimentos que se sintam conectados a esse poder e / ou inventar atividades como uma caça ao tesouro espiritual para uma fonte direcionada que ajudará todos vocês a celebrar esse poder de uma nova maneira. Deixe sua imaginação correr solta; Quanto mais você se envolver com todo o seu ser enquanto explora e interage com esses poderes, mais reais eles parecerão para você e mais fácil será para você reconhecê-los e invocá-los quando necessário.

Tornar-se mais consciente dos dez poderes divinos e como eles afetam seu humor, comportamento, pensamentos e nível de energia ao longo do dia é uma prática poderosa de autoconsciência. Ao explorar quais poderes são mais fáceis ou mais difíceis de ativar, você pode ter uma ideia melhor de como a energia flui em sua vida, incluindo onde ela pode ficar presa. O simples ato de trazer consciência para as energias ajuda a transformar influências inconscientes em material consciente com o qual você pode trabalhar de forma mais produtiva. No próximo capítulo, vamos nos concentrar novamente no Reiki, enquanto exploramos os cinco preceitos e os três primeiros símbolos do Reiki.

Os preceitos do Reiki e os três primeiros símbolos

Parte dos ensinamentos originais de Usui incluía algo chamado os cinco preceitos, ou Go-kai, que eram recitados pelos alunos todas as manhãs e todas as noites. Existem dois títulos para os cinco princípios, e ambos são maravilhosos: "o método secreto de convidar a felicidade" e "o remédio milagroso para todas as doenças". Aqui está uma versão do Go-kai da placa comemorativa de Usui, cuja tradução é fornecida por Hiroshi Doi:

Para hoje-Não fique nervoso

Não se preocupe - seja grato

Faça o que você deve fazer: seja legal com os outros

Manhã e noite, com as mãos em Gassho

Coloque-os em seu kokoro e recite

Melhoria da mente e do corpo

Usui Reiki Ryoho

Fundador, Mikao Usui

Os preceitos são as cinco frases em negrito e, embora haja traduções ligeiramente diferentes desses princípios, dependendo da fonte, o significado é consistente. Vamos dar uma olhada em cada frase individualmente e explorar como esses princípios podem nos ajudar em nossa jornada de autotransformação.

Para hoje

Esta frase destina-se a modificar todas as frases que se seguem; por exemplo: "Por hoje não fique com raiva", "Por hoje não se preocupe" e assim por diante. Somos solicitados a nos concentrar no momento presente, que é onde somos mais eficazes. Concentrar-se no presente introduz um controle de perspectiva saudável, especialmente quando nos sentimos ansiosos ou sobrecarregados. Muitas vezes, o que nos pedem no presente é bastante simples e está dentro de nossas habilidades, mas quando estamos girando no passado e no futuro, as coisas rapidamente começam a parecer mais complicadas. Por exemplo, se você está iniciando uma sessão de cura com alguém e está ancorado no presente, invariavelmente terá uma ideia de onde colocar as mãos; No entanto, você pode se preocupar por não saber o que fazer em seguida ou se culpar por não praticar o Reiki com mais intensidade no dia anterior. Nenhum desses pensamentos é particularmente útil no momento presente, e são distrações do maior presente de cura que você pode oferecer a si mesmo e aos outros: presença total aqui e agora.

Lembro-me de começar uma sessão como nova terapeuta com medo de estragar tudo. Parte de mim reconheceu que essa não era a mentalidade mais curativa, então, enquanto meu cliente estava se preparando, saí da sala e me concentrei em me encher de amor. Eu não poderia repassar tudo o que sabia sobre cura energética (nem acho que isso teria sido útil, mesmo que pudesse), e sabia que era melhor não reprimir meus sentimentos. O que eu podia fazer era aceitar meu nervosismo e medo e amar a merda sobre mim mesmo assim. Foi aí que as coisas ficaram interessantes: comecei a sessão colocando as mãos nos tornozelos do cliente. Todo o tempo, eu estava enchendo interiormente com palavras de amor, como "Eu te amo tanto. Estou no lugar certo, na hora certa, fazendo a

coisa certa. Eu sou amado. Eu sou o amor. "Quando cheguei à cabeça da minha cliente, notei que ela tinha um olhar muito calmo no rosto, lágrimas escorriam pelos cantos dos olhos fechados e sua boca estava curvada em um sorriso gentil. Ao final da sessão, ela disse : "Foi a coisa mais incrível. Assim que você colocou as mãos nos meus pés, tive essa sensação avassaladora de que tudo ficaria bem."

Mesmo quando nos sentimos pequenos e assustados, podemos ter um profundo efeito de cura em nós mesmos e nos outros cultivando e praticando o amor próprio. Para que essa cura aconteça, no entanto, precisamos estar ancorados no momento presente e dispostos a confiar que tudo o que precisamos está acontecendo aqui, agora, mesmo que o momento presente nos coloque em contato com nosso nervosismo, medo ou vulnerabilidade. Confie que essas chamadas emoções negativas também estão bem e que, simplesmente estando presente com elas, você está "indo bem".

Não fique nervoso

A maioria das interpretações tradicionais desta frase são bem simples: não fique bravo. A raiva é vista como uma força potencialmente destrutiva que é melhor transcendida. Embora eu certamente concorde que a raiva tem o potencial de ser destrutiva, não acho o imperativo "não fique com raiva" particularmente útil; quando a raiva surge, é fácil iniciar a canção e a dança interior da vergonha e da culpa: "Ah, merda, estou com raiva. Eu não deveria sentir raiva. Argh, se fulano de tal não tivesse sido tão idiota, eu não estaria com raiva agora. Foda-se! Estou com tanta raiva!" E continua. Já trabalhamos extensivamente com várias práticas destinadas a nos ajudar a sentar e estar presente com nossas emoções, e essas práticas estabelecem as bases para o que acredito ser uma abordagem mais útil a esse princípio. Quando a raiva surgir, esteja presente com ela. Não há necessidade de reagir internamente contando os eventos em nossa cabeça, justificando nossa raiva com histórias que nos consideram apenas vítimas ou rebeldes, ou tendo vergonha de nossa raiva, ou externamente a atacando outras pessoas de forma aberta ou passiva-agressiva.

Quando estamos simplesmente presentes, começamos a sentir a lacuna entre nossas emoções e nossa reação a elas. Sem essa prática, emoções e reações fluem tão suavemente que pode parecer impossível viver uma sem a outra. Nossa soberania está em restabelecer essa lacuna e uma das maneiras de fazer isso é focando a consciência em nosso corpo, o vaso através do qual a energia emocional está subindo. Fortalecemos a identificação com o vaso em oposição à

energia que ele está temporariamente retendo ao tomar consciência do que nosso corpo está experimentando, talvez tomando notas mentais quando surgem sensações como: “Minhas mãos estão tremendo. Sinto calor na barriga. Minha respiração é rápida e instável.” Confie que você não precisa descobrir mentalmente o que fazer ou dizer. Simplesmente esteja presente com seu corpo e deixe a energia emocional seguir seu curso enquanto você se abstém de dizer ou fazer qualquer coisa. A única exceção para o último é se você achar útil mover seu corpo, como caminhar ou seguir outras instruções intuitivas, como envolver seus braços em volta de si mesmo ou sentar no chão e balançar suavemente para frente e para trás (você pode querer encontrar privacidade para isso, para que seus colegas ou familiares não se preocupem). Se o movimento ajuda, vá em frente. Quando digo abster-se de fazer qualquer coisa, quero dizer ação para tentar "resolver" ou se distanciar de sua raiva, como ligar para alguém e desabafar, entrar no Facebook, comer açúcar ou correr para criar um plano de ação. como caminhar ou seguir outras dicas intuitivas, como envolver seus braços em volta de si mesmo ou sentar no chão e balançar para frente e para trás suavemente (você pode querer encontrar privacidade para isso, para que seus colegas de trabalho ou familiares não se preocupem). Se o movimento ajuda, vá em frente. Quando digo para se abster de fazer qualquer coisa, quero dizer ação para tentar "resolver" ou se distanciar de sua raiva, como ligar para alguém e desabafar, entrar no Facebook, comer açúcar ou correr para criar um plano de ação. como caminhar ou seguir outras instruções intuitivas, como envolver seus braços em volta de si mesmo ou sentar no chão e balançar para frente e para trás suavemente (você pode querer encontrar privacidade para isso, para que seus colegas ou familiares não se preocupem). Se o movimento ajuda, vá em frente. Quando digo abster-se de fazer qualquer coisa, quero dizer ação para tentar "resolver" ou se distanciar de sua raiva, como ligar para alguém e desabafar, entrar no Facebook, comer açúcar ou correr para criar um plano de ação.

Com a prática, nossa presença diminui o medo de nossas emoções. Vemos que às vezes eles podem ser realmente muito intensos (às vezes surpreendentemente), mas também vemos que temos as ferramentas para enfrentar a tempestade e as ferramentas estão sempre disponíveis: sempre temos nosso corpo, nosso navio e sempre temos a opção de escolher estar presente. Essa resiliência expandida diante das emoções nos liberta; nos importamos cada vez menos em tentar microgerenciar nosso ambiente interno e externo (incluindo outras pessoas) na tentativa de evitar encontros desencadeantes. Em vez disso, podemos apenas viver e confiar que podemos lidar com o que vier.

Não se preocupe

Simplemente não há benefício para se preocupar. Não só polui nosso humor, que então polui nosso campo de energia, mas não faz nada... nada, zip. Se tivermos o hábito de nos preocuparmos, podemos descobrir que isso serve como uma muleta subconsciente quando examinamos esse hábito mais de perto. A muleta nos permite pensar que estamos fazendo algo em relação ao problema em questão (afinal, passamos a noite acordados preocupados) e nos ajuda a permanecer imóveis, isentando-nos de qualquer responsabilidade real de abordar o problema fora dos limites do lei. nossa mente preocupada.

Podemos nos tornar viciados em preocupação, ou qualquer outra emoção e cascata de substâncias químicas liberadas no corpo, a familiaridade da sensação (por mais desagradável que seja) e o amortecedor que ela fornece ao aprender e usar novas habilidades para a vida. Por exemplo, eu estava crônica e rotineiramente preocupado com dinheiro. Fiquei acordado metade da noite, pensando se teria o suficiente ou não e entraria em pânico com todas as consequências possíveis se não tivesse. A preocupação serviu como uma distração para realmente olhar para os padrões por trás da minha crise financeira perpétua e aprender as habilidades necessárias para cultivar a estabilidade financeira de longo prazo. Em vez de sentar com minhas emoções,

Se você se preocupa desde que se lembra, pode ser difícil quebrar esse hábito. Minha sugestão é colocar em prática o que aprendemos ao longo de nossa jornada até aqui: prossiga com os olhos abertos e o coração aberto. Se você estiver preocupado, pare e olhe mais de perto sem julgar. Com o que você está preocupado? Se ajudar, coloque as preocupações no papel como um ato simbólico para tirá-las da cabeça e de uma forma mais manejável. A escrita também serve para criar a lacuna acima mencionada entre um gatilho e uma reação habitual. Então, realmente olhe para suas preocupações. Circule aqueles sobre os quais você pode realmente agir. Por exemplo, "Estou preocupado que, se eu não sair com Sarah na sexta-feira, ela vai pensar que não gosto dela... e você pode praticamente ouvir o suspiro de alívio um do outro: "Ah, graças a Deus. Não precisamos mais fingir!" Você também pode ligar para Sarah para explicar exatamente como se sente. Às vezes, examinar suas preocupações iluminará crenças anteriormente ocultas e regras auto-impostas, como "Não posso simplesmente dizer a Sarah que tenho medo de que ela pense que não me importo se não for na sexta-feira". Espere o que? Quem diz? Quando nos esforçamos para expressar nossos sentimentos e mostrar vulnerabilidade, a

amizade quase invariavelmente se aprofunda e, ao mesmo tempo, abre a porta para que os outros sejam honestos em troca. Abrir essa porta é como deixar uma grande e boa lufada de ar fresco no relacionamento, e você pode praticamente ouvir o suspiro de alívio um do outro: "Oh, graças a Deus, não precisamos mais fingir! "Você também pode ligar para Sarah para explicar exatamente como se sente. Às vezes, examinar suas preocupações iluminará crenças anteriormente ocultas e regras auto-impostas, como "Não posso simplesmente dizer a Sarah que tenho medo de que ela pense que não me importo se não for na sexta-feira". Espere o que? Quem diz? Quando nos esforçamos para expressar nossos sentimentos e mostrar vulnerabilidade, a amizade quase invariavelmente se aprofunda e, ao mesmo tempo, abre a porta para que os outros sejam honestos em troca. Abrir essa porta é como deixar uma grande e boa lufada de ar fresco no relacionamento, e você pode praticamente ouvir o suspiro de alívio um do outro: "Oh, graças a Deus. Não precisamos mais fingir!" "Eu não posso simplesmente dizer a Sarah que eu tenho medo que ela pense que eu não me importo se eu não for na sexta." Espere o que? Quem diz? Quando nos esforçamos para expressar nossos sentimentos e mostrar vulnerabilidade, a amizade quase invariavelmente se aprofunda e, ao mesmo tempo, abre a porta para que os outros sejam honestos em troca. Abrir esta porta é como deixar um grande entrar, bom sopro de ar fresco no relacionamento, e você pode praticamente ouvir o suspiro de alívio um do outro: "Oh, graças a Deus. Não precisamos mais fingir!" e você pode praticamente ouvir o suspiro de alívio um do outro: "Ah, graças a Deus. Não precisamos mais fingir!" e você pode praticamente ouvir o suspiro de alívio um do outro: "Ah, graças a Deus. Não precisamos mais fingir!"

Para aqueles itens em sua lista que você não pode ou não está interessado em tomar medidas para resolver, deixe-os ir. Se você não vai agir, e tudo bem, resista à tentação de fingir que está fazendo algo se preocupando. Deixe-o ir intencionalmente. Pode haver muitas coisas em sua lista que você não pode resolver, mesmo que quisesse. Deixe-os ir com intenção. Escreva-os em um pedaço de papel e queime-o. Tente usar a oração da serenidade como um mantra:

"Dê-me a serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, a coragem para mudar as coisas que posso e a sabedoria para distinguir a diferença". Amém por isso!

seja grato

A gratidão é um ponto de virada. Já falamos sobre a predisposição evolutiva de nossa mente para buscar o negativo, mas temos um poderoso antídoto à nossa disposição: a gratidão. Há muitas maneiras de incorporar mais gratidão ao seu dia e, como em todas as práticas que estamos aprendendo, fazer isso com intenção é o que realmente importa.

Comece e termine o dia dizendo três coisas pelas quais você é grato a si mesmo ou a outra pessoa. Você também pode anotar sua gratidão em um caderno especial e folheá-lo sempre que estiver lutando para se conectar com a gratidão.

Faça o ritual divertido. Anos atrás, meu padrasto e eu começamos uma prática chamada SUD: a vida não é uma droga. Começou um pouco como uma piada, mas anos depois continuamos enviando e-mails ou mensagens de texto uns aos outros com nossa lista de razões pelas quais a vida não é uma droga regularmente.

Faça uma caixa de gratidão, uma reviravolta em um cofrinho. Sempre que você se sentir inspirado, escreva algo pelo qual você é grato e coloque na caixa (pontos de bônus: decore a caixa com glitter, elementos de colagem, citações, etc.). Quando você estiver lutando para pensar em algo pelo qual é grato, pegue uma de suas notas bancárias de gratidão e "dê dinheiro" para um lembrete útil da doçura da vida.

Explore a busca da gratidão mesmo em meio a lutas. Digamos que você esteja discutindo com um colega. Você não precisa branquear a situação e chegar a uma doçura piegas que realmente não ressoa com você; em vez disso,

experimente algo ainda mais poderoso: encontre gratidão por sua capacidade de fazer escolhas fortalecedoras, mesmo em tempos difíceis, e depois exercite essa escolha. Por exemplo: "Sou grato por ter a oportunidade de sair, tomar um ar fresco e me recuperar por cinco minutos." Então faça exatamente isso. Você também pode injetar uma poderosa vulnerabilidade e autenticidade na situação dizendo: "Sabe, estou percebendo que estou me sentindo muito perdido agora e não posso estar tão presente nesta conversa quanto gostaria. fora por cinco minutos e limpar minha cabeça,

faça o que você tem que fazer

Gosto particularmente da frase "Faça o que você está destinado a fazer" em comparação com outras traduções que li, como "trabalhe duro", que nesta cultura go-go-go geralmente não é algo que precisamos ouvir mais do que isso é. nós já fazemos. "Faça o que você tem que fazer" evoca um chamado para eu encontrar seu propósito e vivê-lo um dia de cada vez. Lembre-se também do quarto acorde de Don Miguel Ruiz, "Sempre faça o seu melhor" e o lembrete útil de que nosso melhor pode mudar de dia para dia (Ruiz 2008, 75). Como curandeiros, este lembrete é especialmente importante. Não podemos fazer nosso trabalho de forma sustentável se nos atermos a padrões inabaláveis que não levam em conta como nos sentimos no presente. Se estiver cansado, reserve um tempo para descansar.

Há outro aspecto interessante para se libertar da pressão de uma performance imutável: você deixa espaço para surpresas. Quando você respeita seus ritmos e ciclos internos, pode ver que fazer o seu melhor ganha sabores e tonalidades diferentes, dependendo do dia, da estação, da época do mês. Por exemplo, as mulheres podem achar que são particularmente intuitivas pouco antes do ciclo menstrual e isso traz algo diferente para o processo de trabalho energético - lindo! Trabalhe com isso. Existem inúmeras variações que existem em seus ciclos únicos que permanecerão inexploradas se você tentar se adequar a um padrão rígido e perfeccionista.

"Faça o que você deve fazer" também nos desafia a ser autênticos em nossas escolhas, seja nossa escolha de vocação, amigos e amantes, as palavras que usamos, como passamos nosso tempo e assim por diante. Quanto mais estamos em sintonia com a voz de nossa alma, mais sabemos em nosso coração quando

estamos fazendo algo discordante. Sabemos que estamos fazendo errado quando escolhemos focar, nos entregarmos a pensamentos preocupados, passar tempo com pessoas que nos arrastam para baixo com desânimo ou ficar em empregos que nos esgotam porque tememos não encontrar nada melhor. Quando fazemos essas coisas, simplesmente não nos convém. A chave é usar essas informações para avançar em direção a escolhas que fortalecem a alma, para fazer o que devemos fazer.

Seja legal com os outros

Quanto mais aprofundamos nossa conexão com o espírito, mais sentimos em um nível profundo que somos todos um. Somos indivíduos e sabemos que explorar e expressar a individualidade é importante; considere, no entanto, que o crescimento é mais benéfico quando o fazemos permanecendo em contato com a verdade de que, em última análise, somos um. Essa conexão ajuda a equilibrar o impulso opressivo à competição, que é fomentado em tantas facetas da cultura ocidental. A compulsão de competir pode nos levar a sentir uma mistura desconfortável de superioridade e insegurança, enquanto lutamos constantemente para manter a falsa e ilusória sensação de ser melhor do que os outros. Podemos desperdiçar muito de nossa preciosa energia lutando nessa batalha imaginária; de fato, nossa cultura encoraja isso,

Ser gentil com os outros serve para dissolver as barreiras da falsa superioridade que nos fazem sentir "seguros" e separados; no entanto, para fazer isso, precisamos ter limites saudáveis. Muitos de nós não foram ensinados a criar e manter limites saudáveis nos relacionamentos e podemos ter visto adultos em nosso padrão de vida exatamente o oposto. Se nossos primeiros guardiões se sentiram ameaçados, rejeitados ou incomodados quando exploramos nossa autonomia e diferenciação saudável, eles podem ter interrompido nossas tentativas de estabelecer limites. Trauma e abuso também são devastadores na destruição de fronteiras. Se esta tem sido a nossa experiência, precisamos aprender novas habilidades de vida e criar limites. Sem essa habilidade, não nos sentiremos seguros o suficiente para liberar os meios menos saudáveis: julgar, raiva crônica, depressão, doença, problemas de imagem corporal e assim por diante, para delimitar nosso território. Todos esses e muitos outros comportamentos autodestrutivos podem atuar como um escudo que mantém outras pessoas e aspectos de nós mesmos a uma distância segura, mas à medida que aprendemos a construir limites saudáveis, a necessidade desses métodos de proteção menos funcionais começa a diminuir e o hábito deles são muito mais

fáceis de liberar. Quando temos limites saudáveis, é muito mais fácil sentir compaixão e escolher a bondade porque não estamos passando a vida nos sentindo como um capacho ressentido. Todos esses e muitos outros comportamentos autodestrutivos podem atuar como um escudo que mantém outras pessoas e aspectos de nós mesmos a uma distância segura, mas à medida que aprendemos a construir limites saudáveis, a necessidade desses métodos de proteção menos funcionais começa a diminuir e o hábitos eles são muito mais fáceis de liberar. Quando temos limites saudáveis, é muito mais fácil sentir compaixão e escolher a bondade porque não estamos passando a vida nos sentindo como um capacho ressentido. Todos esses e muitos outros comportamentos autodestrutivos podem atuar como um escudo que mantém outras pessoas e aspectos de nós mesmos a uma distância segura, mas à medida que aprendemos a construir limites saudáveis, a necessidade desses métodos de proteção menos funcionais começa a diminuir e o hábitos eles são muito mais fáceis de liberar. Quando temos limites saudáveis, é muito mais fácil sentir compaixão e escolher a bondade porque não estamos passando a vida nos sentindo como um capacho ressentido.

Outros componentes Go-kai

Além dos cinco preceitos, o go-kai contém dois títulos evocativos que resumem por que alguém pode querer usar o go-kai em primeiro lugar: encontrar a felicidade e melhorar o próprio bem-estar. Seguindo os cinco princípios, há outras instruções:

Manhã e noite, com as mãos em Gassho

Coloque-os em seu kokoro e recite

Melhoria da mente e do corpo

Aqui nos é dada a sugestão de fazer essas práticas de manhã e à noite, o que pode ser entendido literalmente ou de forma mais figurativa, como muitas vezes acontece com essas práticas. Quanto mais você usá-los, mais você se beneficiará deles. Os preceitos terminam com:

Usui Reiki Ryoho

Fundador, Mikao Usui

Conforme discutido no capítulo 1, o estudioso e praticante de Reiki Frans Senga escreve que Usui Reiki Ryoho "pode ser lido como: os ensinamentos de Usui (dharma) para curar e curar o verdadeiro eu". (Suportes 2010, 15) E ele ainda explica: "Claro que Mikao Usui está usando uma metáfora: curar o Verdadeiro Eu. Ele sabia que não havia nada para curar: só precisamos nos lembrar do nosso Verdadeiro Eu "(Ibid.). À medida que continuamos a examinar os princípios do Reiki e aprender os símbolos e mantras, as diferentes traduções possíveis podem parecer esmagadoras. É valioso fazer o nosso melhor para aprender o material completamente, especialmente se quisermos ensinar essa informação a outras pessoas, mas é igualmente importante nos envolvermos ativamente com esses conceitos em nossa prática e na vida. Além de memorizar esses princípios, devemos vivê-los. A ideia não é conhecer Reiki, a ideia é ser Reiki.

Símbolos de Reiki

O que são os símbolos do Reiki e por que os usamos? Para explorar essa questão, vou comparar e contrastar o que me ensinaram originalmente como a perspectiva ocidental comum sobre símbolos com pontos de vista alternativos. Normalmente, os alunos ocidentais aprendem três símbolos como parte de seu treinamento de nível dois e recebem o quarto símbolo durante o nível três ou treinamento de mestre. Desde o início do Reiki, no entanto, alguns desenvolveram seus próprios sistemas e símbolos de Reiki. Aqui discutiremos apenas os quatro símbolos que foram ligados aos ensinamentos originais de Usui (embora algumas fontes atribuam a introdução do quarto símbolo a Hawayo Takata). Se você estiver interessado em aprender sobre os diferentes tipos de Reiki e seus símbolos, *The Magic of Reiki*, de Christopher Penczak, oferece uma ótima visão geral.

Inicialmente me ensinaram que os símbolos do Reiki consistem tanto na imagem quanto no nome associado. Usar os símbolos pode envolver desenhá-los no ar com o dedo ou mentalmente na cabeça (ou, em alguns casos, dentro da boca com a ponta da língua), geralmente recitando silenciosamente o nome do símbolo três

vezes. Os três símbolos ensinados no nível dois são o símbolo um (mantra: Choku Rei), às vezes referido como o símbolo do poder; Símbolo Dois (mantra: Sei He Ki), o símbolo mental e emocional; e Símbolo Três (mantra: Hon Sha Ze Sho Nen), o símbolo da distância.

Os ensinamentos tradicionais descrevem a característica primária do primeiro símbolo como poder. Ele pode ser usado para amplificar a energia, por exemplo, desenhando o símbolo nas palmas das mãos antes de fazer um tratamento de Reiki ou desenhando uma versão muito grande na frente e ao redor do corpo. Está associado à ativação, fortalecimento da força, dissipação de energia nociva e trazer e selar a Luz. A principal associação do segundo símbolo é com a cura mental e emocional; também está ligada à proteção, equilibrando os hemisférios esquerdo e direito do cérebro, liberando apegos e hábitos, curando problemas psicossomáticos e abandonando padrões de pensamento prejudiciais. Você pode traçar o símbolo no corpo de alguém para ajudar a curar qualquer um dos problemas acima. Também me ensinaram que o Símbolo Dois tinha que ser seguido pelo Símbolo Um porque era muito frágil em si mesmo e tinha que ser "reparado" pelo símbolo do poder, mas eu não sentia que isso fosse verdade com a prática contínua. A principal associação do terceiro símbolo é a cura à distância. É usado para enviar Reiki para outro lugar (incluindo outras dimensões) ou em outro momento. Por exemplo, você pode usar este símbolo para estabelecer uma conexão com alguém em outro local antes de enviar Reiki. Foi-me ensinado inicialmente que o Símbolo Três deveria ser usado com os outros dois símbolos nesta ordem: Primeiro Símbolo Três, depois Símbolo Dois e, finalmente, Símbolo Um. É usado para enviar Reiki para outro lugar (incluindo outras dimensões) ou em outro momento. Por exemplo, você pode usar este símbolo para estabelecer uma conexão com alguém em outro local antes de enviar Reiki. Foi-me ensinado inicialmente que o Símbolo Três deveria ser usado com os outros dois símbolos nesta ordem: Primeiro Símbolo Três, depois Símbolo Dois e, finalmente, Símbolo Um. É usado para enviar Reiki para outro lugar (incluindo outras dimensões) ou em outro momento. Por exemplo, você pode usar este símbolo para estabelecer uma conexão com alguém em outro local antes de enviar Reiki. Foi-me ensinado inicialmente que o Símbolo Três deveria ser usado com os outros dois símbolos nesta ordem: Primeiro Símbolo Três, depois Símbolo Dois e, finalmente, Símbolo Um.

Eu certamente não acho que as associações acima para os símbolos do Reiki sejam inúteis, longe disso, mas acho que elas são mais um ponto de partida, não o quadro completo. Por exemplo, descobri que o Símbolo Um é muito bom para

me ajudar a me conectar com minha corrente de poder, mas também achei útil para me guiar a uma compreensão mais clara de minha verdade interior, algo que se estende além de suas próprias associações comuns. . Vamos dar uma olhada mais profunda nos possíveis significados dos símbolos e, em seguida, explorar diferentes maneiras de usá-los.

Símbolos verdadeiros

Para começar, precisamos definir o que um símbolo realmente é. Muitos de nós consideraríamos o logotipo de uma empresa conhecida ou um sinal de trânsito como símbolos, mas CG Jung disse que esses não são símbolos reais porque sabemos exatamente o que eles representam. Quando vemos os arcos dourados, sabemos que significa McDonalds. Quando vemos um sinal vermelho com a palavra "pare", sabemos exatamente o que significa. Um verdadeiro símbolo, por outro lado, é uma imagem que serve como a melhor representação que temos para indicar algo que está além de nossa capacidade de capturar com linguagem e outras construções mentais. O símbolo não corresponde perfeitamente a nenhuma definição; usamos o símbolo precisamente porque nos é impossível resumir o conceito de outra forma. Basicamente,

Embora o símbolo não seja o que ele aponta, isso não significa que o símbolo em si seja completamente inútil. Como ocultista, estou convencido de que os símbolos são ambos sinais que nos guiam em direção a algo mais expansivo e entidades energéticas imbuídas de seu próprio poder. Na minha prática, o Símbolo Um representa todas as associações comuns listadas acima, bem como algo maior e mais complexo do que qualquer uma dessas palavras pode capturar. Além disso, uso o símbolo (desenhando-o ou imaginando-o mentalmente) porque sinto que a própria imagem causa uma mudança de energia. Eu acho que um fator que contribui para o poder deles é que muitas pessoas os usaram intencionalmente e para propósitos específicos repetidamente. O uso intencional repetido criou uma corrente energética associada a cada símbolo, como milhares de pés conduzindo um caminho na terra. E assim como o caminho torna mais fácil para os outros viajarem por ele, o uso repetido de um símbolo torna mais fácil para nós explorar a corrente de energia que ele incorpora. Além disso, da mesma forma que o caminho bem trilhado não é a única maneira de ir de A a B, o símbolo certamente não é a única maneira de acessar uma determinada corrente de energia; é simplesmente um caminho com impulso acumulado que podemos usar a nosso favor. a única maneira de ir de A a B, o símbolo certamente não é a única maneira de acessar uma determinada corrente de

energia; é simplesmente um caminho com impulso acumulado que podemos usar a nosso favor. a única maneira de ir de A a B, o símbolo certamente não é a única maneira de acessar uma determinada corrente de energia; é simplesmente um caminho com impulso acumulado que podemos usar a nosso favor.

Som sagrado

Cada símbolo também está ligado a um mantra. Enquanto no Ocidente esses mantras são às vezes considerados os nomes dos símbolos, Senga ensina que os símbolos são conhecidos simplesmente por números: Símbolo 1, Símbolo 2 e assim por diante no Japão (Sisce 2010, 87). Mantras, ou jumon em japonês, às vezes são chamados de kotodama, outra palavra japonesa que significa aproximadamente "os espíritos que vivem dentro de uma palavra e lhe dão um poder especial" (Ozeki 2014, 98). De acordo com a Casa Internacional de Reiki, "Kotodama e jumon eram antigas práticas xintoístas que usavam vibrações para interagir com o ambiente natural. Acreditava-se que o uso dessas vibrações sonoras acabaria nos levando a uma conexão mais próxima com nós mesmos e com o universo "(Various 2010, 7).

Gosto de pensar nos mantras como uma forma de unir corpo, mente e espírito. Estamos usando nosso corpo físico para criar sons iniciados por nossa mente para nos conectarmos mais profundamente com o espírito, tecendo os três juntos; esse espírito é, por sua vez, um espírito que compartilhamos com tudo o que existe, conectando-se ao todo maior. Cantar mantras também pode nos ajudar a nos conectar com o tanden, nosso centro de energia. Quando incorporamos totalmente o som, é provável que sintamos uma vibração nessa área alguns dedos abaixo do umbigo, no fundo do abdome, perto da coluna. Trazer nossa consciência para este espaço pode aumentar nosso senso de aterramento e centralização, então esses mantras são excelentes ferramentas para usar quando nos sentimos perdidos, ansiosos, indecisos, inconstante ou desconectado. Eles nos trazem de volta ao nosso vaso físico enquanto também ressoam com nossas dimensões mentais e espirituais. É como um especial três para um!

Para cantar mantras, você só pode cantar as vogais ou o mantra inteiro. Eu recomendaria experimentar com ambos para ver se você obtém resultados diferentes.

Choku Rei pode ser pronunciado da seguinte forma:

CHO (rima com "show" e pronunciado com um som forte de CH como em "chop") KU (rima com "moo") REI (soa como "ray")

Um método alternativo é afinar apenas as vogais. Todas as vogais que estão próximas umas das outras são tocadas individualmente, conforme mostrado abaixo na altura separada de E e I no final de REI.

O (como o em "lento") U (como oo em "moo") E (como ay em "reza") I (como ee em "baço")

Para dar uma ideia melhor do som do canto apenas vocal quando juntos, soaria assim:

OO

Sei He Ki pode ser pronunciado da seguinte forma:

SEIS (soa como "say") HE (soa como "hay") KI (soa como "key")

Se você estiver usando apenas vogais:

E (como ay em "rezar") I (como ee em "baço") E (como ay em "rezar") I (como ee em "baço")

E finalmente, a pronúncia de Hon Sha Ze Sho Nen:

HON (rima com "bone") SHA (rima com "blah") ZE (rima com "meh") SHO
(soa como "show") NEN (rima com "pen")

Ao usar a versão somente de vogais deste mantra, muitas vezes você ouvirá duas consoantes incluídas, o Z e o N, mas sinta-se à vontade para experimentar descartando ambos:

O (como la o em "slow") A (como a em "entre la la") ZE (rima com "meh") O
(como o em "slow") NE (rima com "meh")

Usando símbolos

Os símbolos podem ser usados de várias maneiras e eu o encorajo a honrar sua intuição enquanto você experimenta. Você pode meditar na imagem ou no mantra, talvez imaginando o símbolo como um labirinto ou caminho em sua mente e percorrendo o caminho em meditação. Os símbolos podem ser desenhados no ar com a ponta dos dedos, dentro da boca com a ponta da língua, no papel ou com o olho da mente, e você pode fazer isso em diversas situações, como antes ou durante uma sessão de cura, ao acordar e antes de dormir, antes de meditar ou escrever um diário, ou antes de enfrentar uma situação difícil. Você também pode ser criativo e desenhá-los em sua garrafa de água para infundir sua água, fazê-los com cobertura de bolo, desenhá-los na condensação do espelho do banheiro: você chama! Independentemente do meio que você está usando, existe um padrão tradicional para criar as linhas que compõem cada símbolo, e alguns ensinamentos indicam como dizer o mantra para combinar pontos específicos no processo de desenho. Vamos dar uma olhada em como isso funciona para os três primeiros símbolos, e abordaremos o quarto símbolo em um capítulo posterior.

Símbolo de desenho um: Siga as setas direcionais, desenhando a linha um, depois:
Símbolo de desenho dois: Siga a seta 1, criando toda a linha lateral esquerda. Mov
Símbolo de desenho três: Siga as setas direcionais. Combine o design do símbolo

Minha experiência com os símbolos do Reiki

Foram os ensinamentos de Frans Sisce, bem como meus estudos e práticas ocultistas que me levaram a explorar os significados mais profundos dos símbolos do Reiki cantando mantras e meditando sobre os símbolos.

Curiosamente, minhas experiências meditativas tinham muito em comum com o material apresentado em *The Inner Heart of Reiki*, de Senga. Enquanto meditava no Símbolo 1, segui a trajetória de uma grande flecha dourada através de bosques profundos e fui conduzido a uma caverna, cujas paredes eram iluminadas por uma luz laranja, vermelho-rosada, como uma bolsa amniótica gigante. Eu sabia que tinha que entrar na bolsa e, uma vez dentro, me vi em forma fetal flutuando no fluido. Perguntei: "Por que entrei nesta vida?" A resposta: "Eu sou um Waymaker.

Comparei minha experiência com os ensinamentos de S hold sobre símbolos. Senga acredita que eles são os sinais que Usui empregou para direcionar os alunos ao seu Eu Verdadeiro, enquanto cada símbolo contém sua própria nuance, todos apontando para o mesmo lugar. Sembra traduz Choku Rei no significado literal de "direto", "direto" ou "espírito correto" e a prática de Choku Rei é aquela em que nosso objetivo é lembrar ou redescobrir nosso verdadeiro Eu (Senga 2010, 64). Podemos fazer isso por meio da autorreflexão, por meio de práticas como meditação e diário, e também olhando nosso reflexo no espelho por longos períodos de tempo até que nossa consciência mude e possamos perceber um nível mais profundo do eu. ser que está além, mas misturado com o nosso aspecto físico. Isso pode ser muito desconfortável, o que é uma ótima razão para fazê-lo! Choku Rei também traz a qualidade do foco. Não é suficiente vislumbrar nosso Verdadeiro Eu e depois ir embora. Devemos permanecer retos, diretos e corretos com um foco inabalável em nosso Verdadeiro Eu, como a flecha em minha meditação. Quando começamos a vagar, compassivamente reunimos nossa atenção novamente. É novamente. Os preceitos do Reiki são úteis para recuperar essa concentração, porque nos alertam sobre possíveis distrações, como raiva, preocupação e falta de gratidão. Quando nos encontramos experimentando esses estados, isso nos lembra que não estamos focados em nosso Verdadeiro Eu e que precisamos regular nossa concentração. Os preceitos do Reiki são úteis para recuperar essa concentração, porque nos alertam sobre possíveis distrações, como raiva, preocupação e falta de gratidão. Quando nos encontramos experimentando esses estados, isso nos lembra que não estamos focados em nosso Verdadeiro Eu e que precisamos regular nossa

concentração. Os preceitos do Reiki são úteis para recuperar essa concentração, porque nos alertam sobre possíveis distrações, como raiva, preocupação e falta de gratidão. Quando nos encontramos experimentando esses estados, isso nos lembra que não estamos focados em nosso Verdadeiro Eu e que precisamos regular nossa concentração. Isso nos lembra que não estamos focados em nosso Verdadeiro Eu e que precisamos regular nossa concentração. Os preceitos do Reiki são úteis para recuperar essa concentração, porque nos alertam sobre possíveis distrações, como raiva, preocupação e falta de gratidão. Quando nos encontramos experimentando esses estados, isso nos lembra que não estamos focados em nosso Verdadeiro Eu e que precisamos regular nossa concentração. Isso nos lembra que não estamos focados em nosso Verdadeiro Eu e que precisamos regular nossa concentração. Os preceitos do Reiki são úteis para recuperar essa concentração, porque nos alertam sobre possíveis distrações, como raiva, preocupação e falta de gratidão. Quando nos encontramos experimentando esses estados, isso nos lembra que não estamos focados em nosso Verdadeiro Eu e que precisamos regular nossa concentração.

Choku Rei também está associado à nossa conexão vital com a terra e nossa capacidade de estar totalmente ancorado. Choku Rei ensina que lembrar de nosso Verdadeiro Eu não significa transcender nosso corpo; trata-se de conectar-se com nosso Eu Verdadeiro e incorporar esse Eu no mundo. Isso tem um corolário interessante para a compreensão dos anjos pelo rabino Rami Shapiro, que ele descreve como o aspecto dos humanos que pode interagir diretamente com o Divino, livre do ego. De acordo com Shapiro, os anjos não são entidades separadas de nós, são nós. A energia espiritual, seja de anjos, Reiki ou qualquer outra forma, não pode realizar ações no mundo físico sem um recipiente físico para servir de canal para essa energia. Assim, Para entrar em contato com nossa natureza divina - nosso Verdadeiro Eu - e fazer seu trabalho nesta vida, precisamos estar ancorados, precisamos ter uma conexão íntima com a Terra. Esta é outra razão pela qual é tão importante cuidar do nosso corpo. Não basta meditar por horas, apenas tratar nossos corpos como lixo. Todos esses ensinamentos parecem paralelos aos detalhes da minha meditação, desde a necessidade de um foco direto e unívoco para levar de volta ao Verdadeiro Eu, representado pela flecha dourada, até a fundamentação terrena de encarnar o Eu nesta vida (a caverna e o feto). , que então esclarece o que estamos aqui para fazer (abraçando o papel de Waymaker, no meu caso). devemos ter uma conexão íntima com a Terra. Esta é outra razão pela qual é tão importante cuidar do nosso corpo. Não basta meditar por horas, apenas tratar nossos corpos como lixo. Todos esses ensinamentos parecem paralelos aos detalhes da minha meditação,

desde a necessidade de um foco direto e unívoco para levar de volta ao Verdadeiro Eu, representado pela flecha dourada, até a fundamentação terrena de encarnar o Eu nesta vida (a caverna e o feto). , que então esclarece o que estamos aqui para fazer (abraçando o papel de Waymaker, no meu caso). devemos ter uma conexão íntima com a Terra. Esta é outra razão pela qual é tão importante cuidar do nosso corpo. Não basta meditar por horas, apenas tratar nossos corpos como lixo. Todos esses ensinamentos parecem paralelos aos detalhes da minha meditação, desde a necessidade de um foco direto e unívoco para levar de volta ao Verdadeiro Eu, representado pela flecha dourada, até a fundamentação terrena de encarnar o Eu nesta vida (a caverna e o feto). , que então esclarece o que estamos aqui para fazer (abraçando o papel de Waymaker, no meu caso).

Na noite seguinte, meditei no Símbolo 2 (Você é Heiki). O símbolo formava uma porta e, quando cruzei a soleira, encontrei-me ao pôr do sol em uma sala silenciosa. Havia uma longa mesa de mogno e a sala estava completamente vazia. Quando me sentei, a mesa de repente se encheu de rostos de todas as raças, idades e gêneros, e senti uma profunda sensação de conexão e retorno ao lar. Com espanto, perguntei: "Como nos conhecemos?" e o grupo respondeu: "Somos todos Waymakers". Este era o meu povo. Fui humilhada, cheia de amor e cheia de perguntas ao mesmo tempo. Passei bastante tempo nesta meditação, fazendo perguntas e ouvindo. Quando eu me for,

A interpretação de Senga do mantra é que Sei Heiki cura a tendência mental e emocional de ver erroneamente a realidade como uma natureza dual. (Holds, 65) A não dualidade é um conceito amplo que pode ser pensado simplesmente como o reconhecimento de uma realidade além do mundo aparente deste/aquilo, preto/branco, corpo/espírito para revelar a unidade unificadora que está na base de tudo. Quanto mais somos capazes de nos conectar com essa unidade, menos tentados ficamos a rotular nossa experiência em termos dualistas como "Isso é bom!" e "Não é bom!" Em vez disso, as coisas simplesmente são. Ao se conectar com o conhecimento de que tudo é Um, apesar das aparências em contrário, Sei Heiki nos conecta com nosso Verdadeiro Eu, um Eu que conhece plenamente e é essa Unidade. Este estado de O ser está associado a outra qualidade do Sei He Ki - a harmonia - cultivada quando abraçamos a bela dualidade de nossa experiência: nossa natureza física, terrena (Choku Rei) e nossa natureza espiritual e "celestial" (Sei Heiki). Quando apenas percebemos as diferenças entre esses dois estados de ser e deixamos de ver sua unidade subjacente, perdemos o senso de harmonia e Unidade simbolizado por Sei Heiki. Senga escreve que "descobrir nosso Verdadeiro Eu... é realmente o coração de Sei

Heiki. Sem redescobrir nosso Verdadeiro Eu, seremos atacados e continuamente criaremos novos hábitos emocionais e mentais ”, hábitos que nos cegam para nossa Unidade inata (Senzia 2015, 76). Quando apenas percebemos as diferenças entre esses dois estados de ser e deixamos de ver sua unidade subjacente, perdemos o senso de harmonia e unidade simbolizado por Sei Heiki. Senga escreve que “descobrir nosso Verdadeiro Eu... é realmente o coração de Sei Heiki. Sem redescobrir nosso Verdadeiro Eu, seremos atacados e continuamente criaremos novos hábitos emocionais e mentais ”, hábitos que nos cegam para nossa Unidade inata (Senzia 2015, 76). Quando apenas percebemos as diferenças entre esses dois estados de ser e deixamos de ver sua unidade subjacente, perdemos o senso de harmonia e Unidade simbolizado por Sei Heiki. Senga escreve que “descobrir nosso Verdadeiro Eu... é realmente o coração de Sei Heiki. Sem redescobrir nosso Verdadeiro Eu, seremos atacados e continuamente criaremos novos hábitos emocionais e mentais ”, hábitos que nos cegam para nossa Unidade inata (Senzia 2015, 76). Senga escreve que “descobrir nosso Verdadeiro Eu... é realmente o coração de Sei Heiki. Sem redescobrir nosso Verdadeiro Eu, seremos atacados e continuamente criaremos novos hábitos emocionais e mentais ”, hábitos que nos cegam para nossa Unidade inata (Senzia 2015, 76). Quando apenas percebemos as diferenças entre esses dois estados de ser e deixamos de ver sua unidade subjacente, perdemos o senso de harmonia e Unidade simbolizado por Sei Heiki. Senga escreve que “descobrir nosso Verdadeiro Eu... é realmente o coração de Sei Heiki. Sem redescobrir nosso Verdadeiro Eu, seremos atacados e continuamente criaremos novos hábitos emocionais e mentais ”, hábitos que nos cegam para nossa Unidade inata (Senzia 2015, 76). Senga escreve que “descobrir nosso Verdadeiro Eu... é realmente o coração de Sei Heiki. Sem redescobrir nosso Verdadeiro Eu, seremos atacados e continuamente criaremos novos hábitos emocionais e mentais ”, hábitos que nos cegam para nossa Unidade inata (Senzia 2015, 76). Quando apenas percebemos as diferenças entre esses dois estados de ser e deixamos de ver sua unidade subjacente, perdemos o senso de harmonia e Unidade simbolizado por Sei Heiki. Senga escreve que “descobrir nosso Verdadeiro Eu... é realmente o coração de Sei Heiki. Sem redescobrir nosso Verdadeiro Eu, seremos atacados e continuamente criaremos novos hábitos emocionais e mentais ”, hábitos que nos cegam para nossa Unidade inata (Senzia 2015, 76). Quando apenas percebemos as diferenças entre esses dois estados de ser e deixamos de ver sua unidade subjacente, perdemos o senso de harmonia e Unidade simbolizado por Sei Heiki. Senga escreve que “descobrir nosso Verdadeiro Eu... é realmente o coração de

Sei Heiki. Sem redescobrir nosso Verdadeiro Eu, seremos atacados e continuamente criaremos novos hábitos emocionais e mentais ”, hábitos que nos cegam para nossa Unidade inata (Senzia 2015, 76). seremos atacados e criaremos continuamente novos hábitos emocionais e mentais ”, hábitos que nos cegam para nossa unidade inata (Siene 2015, 76). Quando apenas percebemos as diferenças entre esses dois estados de ser e deixamos de ver sua unidade subjacente, perdemos o senso de harmonia e Unidade simbolizado por Sei Heiki. Senga escreve que “descobrir nosso Verdadeiro Eu... é realmente o coração de Sei Heiki. Sem redescobrir nosso Verdadeiro Eu, seremos atacados e continuamente criaremos novos hábitos emocionais e mentais ”, hábitos que nos cegam para nossa Unidade inata (Senzia 2015, 76). sendo e deixando de ver sua unidade subjacente, perdemos o senso de harmonia e Unidade simbolizado por Sei Heiki. Senga escreve que “descobrir nosso Verdadeiro Eu... é realmente o coração de Sei Heiki. Sem redescobrir nosso Verdadeiro Eu, seremos atacados e continuamente criaremos novos hábitos emocionais e mentais ”, hábitos que nos cegam para nossa Unidade inata (Senzia 2015, 76). sendo e deixando de ver sua unidade subjacente, perdemos o senso de harmonia e Unidade simbolizado por Sei Heiki. Senga escreve que “descobrir nosso Verdadeiro Eu... é realmente o coração de Sei Heiki. Sem redescobrir nosso Verdadeiro Eu, seremos atacados e continuamente criaremos novos hábitos emocionais e mentais ”, hábitos que nos cegam para nossa Unidade inata (Senzia 2015, 76).

Em minha experiência de meditação, houve o contraste entre estar apenas no começo (o quarto vazio) e ser alcançado pela minha família de alma, e o fato de que, embora pareça que eu esteja fazendo esse trabalho em minha própria vida individual, o trabalho está conectado à rede de meus companheiros Waymakers - e de fato toda a vida - devido à Unidade subjacente de tudo o que é. Abraçar e aprender a viver dentro dessa aparente dualidade ajuda a tecer as fibras de nossa vida que, de outra forma, poderiam parecer um emaranhado de fios incoerentes. Da mesma forma, a redescoberta do Eu Verdadeiro pode unir a ilusão da dualidade com a verdade da Unidade.

Hon Sha Ze Sho Nen, muitas vezes chamado de símbolo da distância nos ensinamentos modernos, é normalmente usado ao realizar curas onde o destinatário não está fisicamente presente. Desde o início, tive problemas com esse símbolo, pois não fazia muito sentido para mim por que a distância era um fator importante quando se tratava de Reiki. Parecia que o Reiki era mais do que capaz de estar onde precisava estar, independentemente da distância, sem a necessidade de um passe de ônibus metafórico. Então me perguntei por que

somos ensinados a colocar as mãos em certas áreas do corpo e ensinei que o Reiki irá automaticamente para onde for necessário. Por que importa se minhas mãos estão no joelho ou na orelha de alguém? Ao usar o Reiki, minha compreensão atual ao longo dos anos é que o Reiki é absolutamente capaz de estar onde precisa estar porque já está lá, é universal. Não há nada como viajar para o Reiki porque é aqui e ali. Para esse fim, pode ser útil para nós, seres universais e limitados ao foco, se tivermos um lugar para colocar nossas mãos e pensamentos, de fato. Acho que não precisamos nos concentrar em fazer com que o Reiki faça o que ele precisa fazer; a atenção é mais importante para manter o ego fora do caminho para não atrapalhar o Reiki. Por exemplo, se meu ego pensa que tudo o que preciso fazer é colocar minhas mãos no joelho de alguém e permitir que o Reiki flua, é menos provável que eu comece a orquestrar planos complexos de cura em minha mente. Meu ego ficará pacificado sabendo que fiz a minha parte e posso deixar o Reiki fazer o seu trabalho. Nosso toque também chama a atenção do destinatário para a área; para onde vai a atenção, a energia flui, permitindo que o toque ajude no processo de autocura. porque é aqui e ali. Para esse fim, pode ser útil para nós, seres universais e limitados ao foco, se tivermos um lugar para colocar nossas mãos e pensamentos, de fato. Acho que não precisamos nos concentrar em fazer com que o Reiki faça o que ele precisa fazer; a atenção é mais importante para manter o ego fora do caminho para não atrapalhar o Reiki. Por exemplo, se meu ego pensa que tudo o que tenho que fazer é colocar minhas mãos no joelho de alguém e permitir que o Reiki flua, será menos provável que eu comece a orquestrar planos complexos de cura em minha mente. Meu ego ficará pacificado sabendo que fiz a minha parte e posso deixar o Reiki fazer o seu trabalho. Nosso toque também chama a atenção do destinatário para a área; para onde vai a atenção, a energia flui, permitindo que o toque ajude no processo de autocura. pode ser útil para nós como seres universais e limitados ao foco se tivermos um lugar para colocar nossas mãos e pensamentos, de fato. Acho que

não precisamos nos concentrar em fazer com que o Reiki faça o que ele precisa fazer; atenção é mais importante para manter a ego fora do caminho para não atrapalhar o Reiki. Por exemplo, se meu ego pensa que tudo o que preciso fazer é colocar minhas mãos no joelho de alguém e permitir que o Reiki flua, é menos provável que eu comece a orquestrar planos complexos de cura em minha mente. Meu ego ficará pacificado sabendo que fiz a minha parte e posso deixar o Reiki fazer o seu trabalho. Nosso toque também chama a atenção do destinatário para a área; para onde vai a atenção, a energia flui, permitindo que o toque ajude no processo de autocura. pode ser útil para nós como seres universais e limitados ao foco se tivermos um lugar para colocar nossas mãos e pensamentos, de fato.

Acho que não precisamos nos concentrar em fazer com que o Reiki faça o que ele precisa fazer; a atenção é mais importante para manter o ego fora do caminho para não atrapalhar o Reiki. Por exemplo, se meu ego pensa que tudo o que preciso fazer é colocar minhas mãos no joelho de alguém e permitir que o Reiki flua, é menos provável que eu comece a orquestrar planos complexos de cura em minha mente. Meu ego ficará pacificado sabendo que fiz a minha parte e posso deixar o Reiki fazer o seu trabalho. Nosso toque também chama a atenção do destinatário para a área; para onde vai a atenção, a energia flui, permitindo que o toque ajude no processo de autocura. Acho que não precisamos nos concentrar em fazer com que o Reiki faça o que ele precisa fazer; a atenção é mais importante para manter o ego fora do caminho para não atrapalhar o Reiki. Por exemplo, se meu ego pensa que tudo o que tenho que fazer é colocar minhas mãos no joelho de alguém e permitir que o Reiki flua, será menos provável que eu comece a orquestrar planos complexos de cura em minha mente. Meu ego ficará pacificado sabendo que fiz a minha parte e posso deixar o Reiki fazer o seu trabalho. Nosso toque também chama a atenção do destinatário para a área; para onde vai a atenção, a energia flui, permitindo que o toque ajude no processo de autocura. Acho que não precisamos nos concentrar em fazer com que o Reiki faça o que ele precisa fazer; a atenção é mais importante para manter o ego fora do caminho para não atrapalhar o Reiki. Por exemplo, se meu ego pensa que tudo o que tenho que fazer é colocar minhas mãos no joelho de alguém e permitir que o Reiki flua, será menos provável que eu comece a orquestrar planos complexos de cura em minha mente. Meu ego ficará pacificado sabendo que fiz a minha parte e posso deixar o Reiki fazer o seu trabalho. Nosso toque também chama a atenção do destinatário para a área; para onde vai a atenção, a energia flui, permitindo que o toque ajude no processo de autocura. se meu ego pensa que tudo o que tenho que fazer é colocar minhas mãos no joelho de alguém e permitir que o Reiki flua, será menos provável que eu comece a orquestrar planos complexos de cura em minha mente. Meu ego ficará

pacificado sabendo que fiz a minha parte e posso deixar o Reiki fazer o seu trabalho. Nosso toque também chama a atenção do destinatário para a área; para onde vai a atenção, a energia flui, permitindo que o toque ajude no processo de autocura. se meu ego pensa que tudo o que tenho que fazer é colocar minhas mãos no joelho de alguém e permitir que o Reiki flua, será menos provável que eu comece a orquestrar planos complexos de cura em minha mente. Meu ego ficará pacificado sabendo que fiz a minha parte e posso deixar o Reiki fazer o seu trabalho. Nosso toque também chama a atenção do destinatário para a área; para onde vai a atenção, a energia flui, permitindo que o toque ajude no processo de autocura. permitindo que o toque ajude no processo de auto-cura. se meu ego pensa que tudo o que tenho que fazer é colocar minhas mãos no joelho de alguém e permitir que o Reiki flua, será menos provável que eu comece a orquestrar planos complexos de cura em minha mente. Meu ego ficará pacificado sabendo que fiz a minha parte e posso deixar o Reiki fazer o seu trabalho. Nosso toque também chama a atenção do destinatário para a área; para onde vai a atenção, a energia flui, permitindo que o toque ajude no processo de autocura. Meu ego ficará pacificado sabendo que fiz a minha parte e posso deixar o Reiki fazer o seu trabalho. Nosso toque também chama a atenção do destinatário para a área; para onde vai a atenção, a energia flui, permitindo que o toque ajude no processo de autocura. Meu ego ficará pacificado sabendo que fiz a minha parte e posso deixar o Reiki fazer o seu trabalho. Nosso toque também chama a atenção do destinatário para a área; para onde vai a atenção, a energia flui, permitindo que o toque ajude no processo de autocura. Meu ego ficará pacificado sabendo que fiz a minha parte e posso deixar o Reiki fazer o seu trabalho. Nosso toque também chama a atenção do destinatário para a área; para onde vai a atenção, a energia flui, permitindo que o toque ajude no processo de autocura.

Se Hon Sha Ze Sho Nen não é realmente sobre distância, então o que é este símbolo aqui para nos mostrar? Hon Sha Ze Sho Nen é kanji, ou caracteres de escrita japonesa, e podemos obter pistas olhando as traduções dos caracteres. Os seguintes são fornecidos por Senga:

Hon: verdadeiro, livro, origem, real, para encontrar a origem

Sha: pessoa, alguém, ele [quem/qual], ele/ela que é

Ze: certo, correto, assim mesmo, isso, justiça, perfeitamente, é isso

Sho: correto, verdadeiro, correto, a base do conhecimento correto, correto

Nen: pensamento, sentimento, consciência, mente, memória, sabedoria meditativa, paciência, tolerância

Eu o encorajo a refletir sobre essas traduções e combiná-las de diferentes maneiras para ver quais mensagens surgem para você. Um significado que ressoa comigo é "meditar sobre a natureza do Verdadeiro Eu nos permite recuperar nossa sabedoria original". Em outras palavras, Hon Sha Ze Sho Nen atua como um indicador, guiando-nos de volta ao nosso Verdadeiro Eu. Quando nos concentramos em nosso Verdadeiro Eu, encontraremos a sabedoria genuína que sempre existiu dentro de nós e só precisa ser ativada. Esse foco desafia a visão típica: olhar para fora de si mesmo e o desejo de coletar cada vez mais informações, estudar com pessoas consideradas especialistas e ver nosso estado de ser como um estado de falta que deve ser corrigido preenchendo-o com coisas externas em que acreditamos. está faltando.

Quando nos lembramos do nosso Verdadeiro Eu, começamos a operar no pressuposto de que já somos inteiros e, a partir dessa mentalidade, temos acesso a recursos internos que não podíamos ver. É como se trocássemos nossos óculos de "estou quebrado e doente" que nos mostrasse o mundo cheio de validação dessa crença errônea com óculos "estou inteiro e saudável". É possível que nos ver doentes ou saudáveis enrijeça a energia que prefere ser mais fluida? Esses rótulos transformam a cura em um estado que achamos que precisamos alcançar, em vez de um estado em que já existimos. Quando pensamos que não somos saudáveis e precisamos chegar lá de alguma forma, fazemos listas de coisas que

achamos que precisamos fazer (como uma dieta ou exercício específico) ou maneiras de ser (mais rico, em um relacionamento, etc.) para poder experimentar o bem-estar. Esse pensamento preto e branco cria canais rígidos de energia de tal forma que, se a vida se recusar a fluir por esses canais e não pudermos marcar as caixas em nossa lista de requisitos de bem-estar, estamos convencidos de que devemos permanecer doentes. Curiosamente, essas mesmas crenças tornam mais difícil seguir coisas que poderiam apoiar nossa saúde, como uma dieta saudável e exercícios. Se estamos atualmente identificados com o mal-estar, fazer coisas que nos fazem sentir bem, como comer alimentos saudáveis ou fazer exercícios, nos faz sentir mal, como uma incompatibilidade com nosso estado atual. Como resultado, nossos esforços são mais difíceis de sustentar. Curiosamente, essas mesmas crenças tornam mais difícil seguir coisas que poderiam apoiar nossa saúde, como uma dieta saudável e exercícios. Se estamos atualmente identificados com o mal-estar, fazer coisas que nos fazem sentir bem, como comer alimentos saudáveis ou fazer exercícios, nos faz sentir mal, como uma incompatibilidade com nosso estado atual. Como resultado, nossos esforços são mais difíceis de sustentar. Curiosamente, essas mesmas crenças tornam mais difícil seguir coisas que poderiam apoiar nossa saúde, como uma dieta saudável e exercícios. Se estamos atualmente identificados com o mal-estar, fazer coisas que nos fazem sentir bem, como comer alimentos saudáveis ou fazer exercícios, nos faz sentir mal, como uma incompatibilidade com nosso estado atual.

Para ver como esses conceitos podem se conectar com a interpretação do Símbolo 3 como um símbolo de distância, considere uma tradução de Hon Sha Ze Sho Nen: I am Right Mind. Takuan Soho escreve: “A mente certa é a mente que não fica em um lugar. É a mente que se estende por todo o corpo e em todo o ser. A mente confusa é a mente que... reúne em um só lugar” (Sembra 2010, 77). Poderíamos dizer que a Mente Correta viaja, no sentido de que, lembrando-se de sua Unidade com todas as coisas, pode estar em todos os lugares e em todos os tempos, porque está em todos os lugares e em todos os tempos. Ele transcende nossos rótulos rígidos ao fazê-lo. Talvez quando usamos o símbolo da distância para curar, a cura vem em parte da percepção de que a distância em si é uma ilusão: você e eu somos realmente Um com tudo o que existe,

Isso também fala de um aspecto importante do trabalho de cura: a capacidade de reconhecer essa Unidade enquanto mantém limites saudáveis. Vamos lembrar a história da criação hermética: o Todo (Unidade) queria se conhecer mais completamente, então se separou na Mente Única e na Coisa Única, criando a possibilidade de relacionamento e maior autoconsciência. Da mesma forma,

você e eu somos como gotículas do oceano universal; somos feitos de coisas idênticas, mas a vida parece diferente aos seus olhos do que aos meus. O ponto de vista quando colocamos nossos pontos de vista juntos é maior que a soma de suas partes, e isso só é possível porque estamos honrando não apenas nossa Unidade, mas também nossa separação. Isso é especialmente importante para nós, curadores, porque significa que, apesar de nossa Unidade, não posso praticamente viver sua vida ou você a minha. Cada um de nós tem seu próprio caminho e a cura não implica que eu aprenda as lições para você, obrigue você a mudar ou tente “assentar-se”. A cura requer tanto a compaixão que vem da consciência de nossa Unidade quanto os limites saudáveis que surgem ao honrarmos nossa separação.

Continuamos nossa jornada de autotransformação no próximo capítulo com o quinto passo, Inspiração. Este passo servirá como preparação para sua segunda iniciação de Reiki.

Inspiração

O quinto passo da autotransformação, Inspiração, baseia-se em nosso trabalho anterior e prepara você para sua segunda sintonização, pegando o produto criado através da fusão e mudando completamente suas características. Essa mudança é dupla e envolve permitir que este produto, o que chamaremos de Criança Divina, morra e então o infunda com nova vida. Por que eliminar o que trabalhamos tanto para criar, apenas para trazê-lo de volta à vida? Em suma, este produto recém-transformado deve morrer no mundo da ilusão para renascer na luz da verdade (emanada através de sua segunda sintonização), e vamos nos aprofundar no que isso significa mais adiante no capítulo. Para atingir esse objetivo épico, vamos nos aprofundar em nosso trabalho com projeção primeiro, começando por explorar como o ato de projeção é semelhante à história da criação hermética e como ela é diferente. Ao fazê-lo, descobriremos que nossa tendência humana de projetar pode ser útil se o fizermos com intenção e consciência.

Lembre-se de que a história da criação começa com o Todo se separando na Mente Única e na Coisa, impulsionado pelo desejo do Todo de se conhecer mais profundamente. Ao olhar para si mesmo através de diferentes perspectivas e experimentar a si mesmo no contexto do relacionamento, o Todo constrói uma autoimagem mais matizada. Da mesma forma, podemos abordar a projeção - uma "separação" temporária de aspectos de nossa totalidade - como forma de expandir nossa autoconsciência. A história da criação não se refere a algo que aconteceu uma vez, há muito tempo; refere-se a um processo em constante mudança. O Todo é todos os tempos e todos os lugares, por isso suas ações ocorrem em todos os tempos e em todos os lugares, inclusive agora em todos nós. Cada um de nós percorre continuamente esta história da criação. Em todos os momentos, temos a capacidade de separar diferentes aspectos do eu uns dos outros e aprender com suas interações, por exemplo, usando o testemunho interior para observar sua experiência emocional ou usar seu corpo para perceber o ambiente e processá-lo. mente. Há uma infinidade de maneiras de explorar sua experiência e você que a está vivendo, e essa diversidade permite que você crie uma compreensão mais sutil de si mesmo. por exemplo, usando o testemunho interior para observar sua experiência emocional ou usando seu corpo para perceber o ambiente e processar essa entrada com sua mente. Há uma infinidade

de maneiras de explorar sua experiência e você que a está vivendo, e essa diversidade permite que você crie uma compreensão mais sutil de si mesmo. por exemplo, usando o testemunho interior para observar sua experiência emocional ou usando seu corpo para perceber o ambiente e processar essa entrada com sua mente. Há uma infinidade de maneiras de explorar sua experiência e você que a está vivendo, e essa diversidade permite que você crie uma compreensão mais sutil de si mesmo.

A projeção é uma forma de separar e compreender nossos aspectos internos. Projetamos esses aspectos em outras pessoas e situações, mesmo no mundo em geral. À medida que trabalhamos para desenvolver habilidades e estratégias para lidar com essas forças "externas", há também o potencial de aprender a gerenciar esses aspectos dentro de nós. No entanto, quando não estamos cientes dessa projeção e vemos essas qualidades apenas como existentes externamente, paramos de tentar fazer com que outras pessoas e situações externas mudem para se adequar à nossa visão do que é certo ou erradicá-las completamente sem aumentar nossa autoconsciência. . O processo de desenraizamento também é espelhado internamente (muitas vezes inconscientemente): assim como tentamos nos livrar do suposto inimigo externo, estamos tentando destruir esse aspecto dentro de nós. Somos prejudicados nesse processo tanto quanto nossos inimigos externos, e isso é um resultado inevitável de nos engajarmos nessa batalha inconsciente. Não podemos travar a guerra externamente sem travar internamente.

Conhecer o material que estamos projetando nos ajuda a assumir a responsabilidade por todas as nossas partes, não apenas pelas partes ensolaradas e felizes. O rabino Rami Shapiro escreve: “O diabo simboliza o lado sombrio da personalidade humana. Ele é o diabo que conhecemos porque ele é o diabo que somos. É tudo o que somos que gostaríamos de não ser. Enquanto admitirmos que temos um lado sombrio, temos o potencial de domá-lo. Mas a maioria das pessoas não admite e projeta seu diabo nos outros ”(Shapiro 2009, 138). E continua: «O que fazer então com o mal de que somos capazes? Reb Nachman de Breslov, um sábio judeu do século XIX, viu a resposta a essa pergunta na ordem de "amar o próximo como a si mesmo" (Levítico 19:18). Embora o significado simples do texto seja claro - deve-se tratar os outros com amor e respeito - Reb Nachman viu outro significado também. A frase hebraica ray-ah-cha, 'seu vizinho' poderia (dado o fato de a Bíblia hebraica ser escrita sem vogais) também ser lida como rah-ah-cha, 'seu mal'. Devemos aceitar nosso lado escuro como parte de nós mesmos, não menos parte de nós mesmos do que

nosso lado bom ou brilhante” (Ibid., 141).

Como é possível amar o seu mal como a si mesmo? Uma das maneiras mais poderosas que encontrei é olhar além das manifestações do mal e procurar a necessidade subjacente que o motiva. Embora possamos achar os comportamentos externos repugnantes, muitas vezes é mais fácil se relacionar com as necessidades subjacentes. Vamos usar um exemplo extremo para vê-lo em ação. Embora possa parecer impossível relacionar-se com as ações de um serial killer, podemos achar mais fácil relacionar-nos com as necessidades subjacentes, talvez a necessidade de nos sentirmos amados ou a salvo do abandono. Todos queremos nos sentir amados e todos temos um medo inato e biológico do abandono porque, quando crianças, dependemos de nossos cuidadores para nossa própria sobrevivência. O abandono pode significar literalmente a morte.

Marshall Rosenberg, autor de *Nonviolent Communication: A Language of Life*, escreve: “Tudo o que fazemos está a serviço de nossas necessidades. Quando esse conceito for aplicado à nossa visão dos outros, veremos que... o que os outros fazem conosco é o melhor que podem fazer para satisfazer suas necessidades” (Rosenberg 2016, 206). O que mudaria em seus relacionamentos e até mesmo em breves interações com estranhos se você acreditasse que as ações dos outros não são um ataque pessoal ou um reflexo do que pensam de você, mas simplesmente a melhor maneira que as pessoas conhecem para satisfazer uma necessidade? A forma como as pessoas nos tratam é um reflexo direto de sua relação consigo mesmas; expressão de suas necessidades.

Vamos dar uma olhada nesses princípios em ação. Politicamente, tenho muitas opiniões e, às vezes, reações fortes aos acontecimentos mundiais; isso me dá um terreno fértil (e muitas vezes inspirador!) para explorar minhas projeções e encontrar maneiras de canalizar essa energia de forma mais produtiva. No cerne dessa luta está navegando como reconhecer minhas projeções sem atribuir tudo o que vejo no mundo à minha bagagem. Enquanto escrevo isso, o atual presidente desperta em mim sentimentos tão instáveis que é difícil até mesmo olhar para fotos de seu rosto. Parte do meu trabalho é trabalhar em minhas projeções, estar presente com minhas emoções e retornar ao meu centro em meio a esse turbilhão de gatilhos. No entanto, não acho que meu trabalho termina aí. Como membro da comunidade humana, Quero contribuir com meu tempo e energia para influenciar a mudança. Como determino o curso da ação correta (para usar um termo budista) diante de visões radicalmente opostas? Cuidar do meu estado

interior é essencial; Não posso criar paz no mundo exterior se meu estado interior é de conflito e guerra, porque mesmo quando eu conscientemente trabalho para criar a paz, meus métodos para alcançá-la serão definidos pela busca de inimigos e combatendo-os em nome da "paz". "Nosso ambiente interno reflete as ações que tomamos no mundo, estejamos ou não tentando conscientemente causar uma impressão muito diferente. Não posso criar paz no mundo exterior se meu estado interior é de conflito e guerra, porque mesmo quando eu conscientemente trabalho para criar a paz, meus métodos para alcançá-la serão definidos pela busca de inimigos e combatendo-os em nome da "paz". "Nosso ambiente interno reflete as ações que tomamos no mundo, quer estejamos ou não conscientemente tentando causar uma impressão muito diferente. Não posso criar paz no mundo externo se meu estado interior é de conflito e guerra, porque mesmo quando eu conscientemente trabalhar para criar a paz, meus métodos para alcançá-la serão definidos pela busca de inimigos e combatendo-os em nome da "paz".

Ajuda apenas me deixar ouvir o que vem à tona. Não intervenho nem tomo decisões a partir de um local de desacordo; Eu simplesmente permito que os sentimentos existam. Então, trabalho para entrar em contato com a necessidade que está me motivando nessa situação. Se estou chateado com o problema A, pergunto a mim mesmo: "Para que serve esse problema?" ou "Se o problema A não for como eu gostaria, que necessidade temo que não seja satisfeita?" Quando me sinto pronto, tento me colocar na pessoa ou pessoas que estão me impedindo de resolver o problema e imagino que necessidade elas podem tentar satisfazer nessa situação. Posso simpatizar com essa necessidade, mesmo que não concorde com o método usado para satisfazê-la? Esse processo pode levar dias ou até semanas,

Por fim, exploro as maneiras pelas quais ambas as partes podem atender às suas necessidades. Mesmo que as ideias pareçam absurdas, simplesmente considerar a possibilidade de que as necessidades de todos possam ser atendidas em vez de tentar erradicar a oposição é um poderoso processo de expansão da consciência. Se nossas soluções carregam a expectativa de que outras pessoas, de alguma forma, deixarão de precisar do que precisam, realmente esperamos muito tempo. Jennifer Lehr escreve: "É preciso comportamento de condução. Nós, humanos, precisamos do que precisamos. Necessidades não são luxos. Se uma [pessoa] não está respondendo a um pedido razoável, então seu comportamento deve satisfazer uma necessidade mais premente" (Lehr 2016, 201). A partir desta base,

Como isso se relaciona com a inspiração e seu poder de influenciar mudanças profundas? Correndo o risco de afirmar o óbvio, a mudança requer adicionar algo novo ou transformar um estado existente. Não podemos existir exatamente como hoje e experimentar mudanças. Ei, certo? No entanto, muitas vezes me pego desejando o que percebo como os benefícios da mudança sem ter que experimentar nenhuma das mudanças em si. Quero que todos os mesmos confortos e marcos da minha vida continuem como estão, mas também quero que esse pensamento, sentimento, pessoa ou situação irritante desapareça. Se voltarmos ao nosso trabalho de projeção, percebemos que não há "caminho".

Olhando para o passo anterior, fundimos as energias internas ativas e receptivas durante a Fusão, e sua união produziu um novo ser, a Criança Divina. No entanto, agora aqui estamos, fazendo esta criança morrer. Por quê? Pragmaticamente, devemos nos acostumar a permitir mudanças, mesmo, sobretudo, em áreas que nos parecem próximas e queridas. De um certo ponto de vista, este passo está desafiando a tendência natural de fazer uma coisa boa funcionar e depois tentar esculpir as coisas para que elas nunca mudem e nunca percamos o resultado fantástico. A inspiração irrompe, completamente sem planejamento, espalha as cartas de nosso conhecimento concreto e nos desafia a confrontar quem realmente somos e a verdade inevitável de que essas coisas maravilhosas vão mudar e até morrer.

A Criança Divina é a precursora da realização do nosso Verdadeiro Eu, que abrange tanto o físico quanto o divino, mas neste novo estágio nossa consciência e nossas capacidades ainda não são fortes o suficiente para atuar como uma ponte sólida entre nossa natureza física e aquela. . Nesta fase, o que temos é mais como uma ponte de corda balançando ao vento, que corre o risco de desabar a qualquer momento. A ponte deve passar por uma transformação adicional na forma de morte seguida de renascimento. Podemos continuar essa metáfora dizendo que em vez de se transformar em uma estrutura mais permanente e concreta entre o físico e o divino, a ponte de cordas pode cair completamente para renascer com o conhecimento de que não preciso da ponte. Nosso Verdadeiro Eu é físico e divino ao mesmo tempo: não precisamos de uma ponte para chegar lá. O que está realmente morrendo é nosso apego à visão do mundo e de nós mesmos, conforme definido pela separação entre o físico e o divino. Essa maneira de ver a vida como um/ou deve morrer para dar origem a uma nova visão que vê a unidade subjacente do Todo. Quando morre a falsa crença de que nossos aspectos finitos e infinitos são separados, lembramos de nossa verdadeira integridade.

Desejos e necessidades

Uma das maneiras pelas quais podemos iniciar esse nível profundo de mudança é desenvolver uma consciência de nossas necessidades e como essas necessidades diferem de nossos desejos. Os dois podem parecer estranhos, mas oferecem uma maneira tangível de trabalhar com Inspiração, que pode parecer escorregadia e abstrata. O processo é o seguinte: ao aprender a separar nossas necessidades básicas de nossos desejos, estamos em melhor posição para liberar os apegos a desejos superficiais que serviram como distrações para drenar energia. Podemos então concentrar nossos esforços em atender necessidades mais profundas que, quando atendidas, apoiarão o trabalho que nossa alma veio fazer aqui. Nossas necessidades individuais refletem as necessidades humanas universais; reconectando-se a eles,

Embora existam várias maneiras de rotular e categorizar as necessidades humanas universais, considero bastante útil o Inventário de Necessidades compilado pelo Center for Nonviolent Communication. Ele divide as necessidades nas categorias de conexão (aceitação, pertencimento, cooperação, intimidade e amor, etc.), bem-estar físico (comida, água, expressão sexual, abrigo, tato, etc.), honestidade (autenticidade, integridade, presença), brincadeira (alegria, humor), paz (beleza, facilidade, igualdade etc.), autonomia (escolha, liberdade, espaço etc.) e sentido (desafio, contribuição, crescimento, esperança, aprendizado etc.)²Embora a lista não pretenda ser exaustiva, essas categorias podem nos ajudar a discernir nossas necessidades básicas, fornecendo uma estrutura. Se todo o nosso comportamento é uma expressão de uma ou mais dessas necessidades, faz sentido que se familiarizar mais com elas produza insights sobre por que nós e os outros fazemos as coisas que fazemos. Usar esta lista nos ajuda a chegar mais perto do primeiro passo no processo de inspiração: identificar nossas necessidades mais profundas.

Em seguida, aprendemos a discernir essas necessidades mais profundas dos desejos mais superficiais. O objetivo deste exercício não é negar a nós mesmos tudo o que desejamos; a questão é nos esforçarmos mais para atender às necessidades básicas que nos farão sentir mais nutridos do que faríamos se nos concentrássemos apenas em buscar desejos em um nível superficial. Vamos dar uma olhada em um exemplo. A necessidade universal de contribuir, de sentir que estamos acrescentando algo a uma ideia, uma comunidade, um movimento, etc., pode ser satisfeita de muitas maneiras diferentes. Eu classifico a variedade de maneiras pelas quais essa necessidade pode ser satisfeita como você deseja.

Precisamos sentir que estamos contribuindo, mas podemos querer fazê-lo como voluntários na cozinha local, assumindo mais responsabilidades no trabalho ou juntando-se à equipe de limpeza de fluxo. No entanto, eu argumentaria que o ato específico de, digamos, ser voluntário na cantina local não é uma necessidade, é um desejo. Temos que dar uma contribuição, mas queremos fazê-lo de maneiras específicas. Se combinarmos os dois, criamos a crença de que só podemos dar uma contribuição (ou seja, satisfazer nossa necessidade mais profunda) oferecendo-nos como voluntários na cozinha da sopa (ou seja, satisfazendo um desejo em um nível superficial).

Porque é importante? Bem, pense em todas as circunstâncias em que as coisas não saíram do jeito que você esperava: talvez você não tivesse as responsabilidades adicionais no trabalho, ou você tinha e ficou sobrecarregado e começou a odiar seu trabalho, ou você fez, mas isso é tudo. a forma como também significava que você estava agora trabalhando com alguém que irrita seus nervos e assim por diante. Se você está apegado a esse desejo específico, que é a única maneira de satisfazer a necessidade subjacente de contribuição, e agora? Você pode se sentir bastante preso. Se você abrir mão de sua situação de trabalho ou alterá-la de alguma forma, corre o risco de perder sua suposta "one-shot" para atender a essa necessidade de contribuição. Avanço rápido para a aposentadoria: o que acontece quando você não trabalha mais? Como você irá então satisfazer a necessidade de uma contribuição?

Em vez de perseguir desejos e gastar enormes quantidades de energia tentando forçar as circunstâncias externas a se desdobrarem de acordo com nosso plano, podemos olhar além dos desejos para a necessidade subjacente e desbloquear uma infinidade de opções anteriormente ocultas para satisfazê-la. Isso também pode curar o cabo de guerra perpétuo entre aqueles que acreditamos serem lados opostos, porque se nós dois queremos essa posição como voluntário na cantina e apenas um de nós pode obtê-la, estamos nos preparando para problemas quando acreditamos essa posição é a única maneira de satisfazer nossa necessidade fundamental de contribuição. Como Lehr escreve: “Nós, humanos, precisamos do que precisamos. As necessidades não são luxos” (Lehr 2016, 201). Se nossa solução para o problema é convencer nosso "oponente" que deve desistir de atender às suas próprias necessidades, vamos esperar muito tempo para a resolução, e a outra parte invariavelmente reagirá com indignação e raiva (veja todos os problemas políticos ao longo da história humana para exemplos). Como seres humanos, todos nós nos esforçamos para atender às nossas necessidades enquanto estivermos vivos. Esperar que outras pessoas desistam de suas

necessidades para que possamos satisfazer as nossas não é uma solução viável.

Se estivermos dispostos a afrouxar nosso controle sobre desejos específicos, liberamos os apegos pegajosos que geram sofrimento (para nós mesmos e para os outros) e podemos, em vez disso, nos concentrar em atender às nossas necessidades. Ao fazer isso, somos capazes de canalizar nossa força vital de maneiras mais eficazes. Pense em quanta energia costumamos gastar na busca de desejos. Por exemplo, uma necessidade é um abrigo; um desejo é uma casa específica que custa \$ 300.000. Se confundirmos desejo com necessidade, podemos sentir que não temos escolha a não ser trabalhar por décadas em um emprego específico para pagar a casa de US \$ 300.000. Essa decisão pode resultar em milhares de horas de nossa vida trabalhando para uma casa. Se a casa realmente atendeu a essa necessidade e nos sentimos profundamente realizados pela casa, é maravilhoso; não há nada inerentemente errado com esse lar hipotético, mas desejos como esse raramente satisfazem uma necessidade mais profunda. Na maioria dos casos, eles mal arranham a superfície. O que é problemático é trocar tanto de nossa preciosa força vital por algo que não alcança o resultado desejado. Esse tipo de matemática da vida simplesmente não bate. O que é problemático é trocar tanto de nossa preciosa força vital por algo que não alcança o resultado desejado. Esse tipo de matemática da vida simplesmente não bate. O que é problemático é trocar tanto de nossa preciosa força vital por algo que não alcança o resultado desejado. Esse tipo de matemática da vida simplesmente não bate.

Quando aprendemos a identificar nossas verdadeiras necessidades, podemos dedicar nosso tempo e energia para atendê-las. E à medida que atendemos a essas necessidades, sentiremos uma sensação mais profunda de nutrição que fornece a base e a energia para cumprir a missão para a qual nossa alma entrou nesta vida. É provável que sua alma não tenha encarnado para comprar aquela casa específica de \$ 300.000. Desculpe meu francês, mas acho que sua alma não dá a mínima para aquela casa. Ele pode ter vindo aqui para aprender a se sentir digno de viver em um ambiente bonito e acolhedor, mas há muitas, muitas maneiras de satisfazer essa necessidade que não desmorona se você não puder pagar por aquela casa em particular, alguém compra em primeiro lugar. ,

Concentrar-se em nossas verdadeiras necessidades, em vez de nos apegarmos demais aos nossos desejos, nos permite ser criativos, pensar fora da caixa e encontrar satisfação em formas diferentes do que inicialmente pensamos ser possível. Isso nos liberta da jaula do nosso ego e nos abre para uma experiência

mais íntima da vida como ela é, em vez de nos prender até que a vida seja do jeito que queremos que seja. Deixamos morrer as regras restritivas do ego que ditam como devemos usar nossa força vital, permitindo que um novo mundo de possibilidades renasça. A Criança Divina é libertada de falsas limitações e luta com inimigos percebidos e vemos o mundo com novos olhos que encontram o potencial onde antes havia apenas problemas. Essa consciência nos permite canalizar nossa força vital de forma mais produtiva a serviço da satisfação de nossas necessidades básicas. Compartilhamos essas necessidades com toda a humanidade,

Exercício 26: Livre associação de desejos e necessidades

Pegue uma caneta e papel ou faça este exercício em seu diário. Escreva algo que você quer agora. Pode ser um objeto físico, um relacionamento ou uma mudança nas circunstâncias, como um novo emprego, menos discussões com seu parceiro, etc.

Passa algum tempo explorando por que você quer isso e como você acha que as coisas vão mudar se você conseguir. Deixe sua mente se juntar enquanto você toma notas. Você pode invocar o poder da escuta receptiva para ajudá-lo e guiá-lo.

Quando esse processo parecer completo, passe para a identificação da necessidade ou necessidades subjacentes. Você pode já ter alguns em mente, se sim, anote-os. Eu recomendaria olhar para o inventário de necessidades para ver se ele requer uma investigação mais aprofundada.

Quando você pensa sobre essas necessidades subjacentes (trabalhe com uma de cada vez se você identificou várias necessidades), você vem com memórias ou associações? Quando foi a primeira vez que você se lembra de sentir essa

necessidade? Ficou satisfeito e, em caso afirmativo, como? Se não foi alcançado, você se lembra da situação e como se sentiu? Você pode ver paralelos entre essas memórias e o presente; Existem fios que se entrelaçaram em sua vida? Você pode invocar o poder da síntese espiritual para ajudá-lo e guiá-lo.

Se desejar fazer mais um diário ou contemplação, sinta-se à vontade. Quando você se sentir pronto, pegue um pedaço de papel e escreva o desejo com o qual você escolheu trabalhar e as necessidades associadas que você descobriu com o mínimo de palavras possível. Iremos aprofundar nosso trabalho com esses desejos e necessidades através de uma meditação.

A meditação a seguir é dividida em duas partes. Importante: Por favor, não faça o primeiro sem fazer o segundo. Conclua a primeira meditação deixando seu eu astral na terra, por isso é muito importante completar o processo retornando seu eu astral totalmente ao seu corpo. Escolha um horário em que você possa fazer as meditações com cerca de três dias de intervalo. A pausa de três dias permitirá que você aproveite ao máximo a experiência. Durante esse tempo, você será solicitado a prestar mais atenção aos seus sonhos, emoções, pensamentos, memórias, sincronicidades e assim por diante, por isso é melhor programá-lo para um período em que as demandas externas sejam mínimas. Você se sairá muito melhor se puder se concentrar em seus processos internos,

Exercício vinte e sete: Transformação dos desejos

Recupere o pedaço de papel do exercício anterior e releia algumas vezes para memorizar as palavras.

Entre em um estado meditativo.

Introduzir o fluxo de Reiki.

Traga sua consciência para o seu fogo interior, concentrando-se na área do seu corpo onde esse fogo se sente mais presente, talvez colocando as mãos ali para se conectar mais completamente. Ele evoca a imagem do fogo interior enquanto você imagina a aproximação de seu calor e sua energia crepitante. Sente-se perto do fogo e observe as chamas.

Olhe para baixo e veja uma garrafa de vidro na mão com uma rolha. Lembre-se do que você escreveu no pedaço de papel: seus desejos e necessidades. Abra a garrafa e imagine enviar essas palavras e sua energia para a garrafa. Você pode ver fotos, luzes coloridas ou palavras entrando na garrafa. Continue até que o processo esteja completo e, em seguida, arrolhe a garrafa.

Sinta o Reiki subindo pelo braço e chegando à mão. Coloque a mão na garrafa e use Reiki para selar a tampa. A garrafa está agora hermeticamente fechada.

Segure a garrafa com as duas mãos e comece a se fundir com a garrafa, movendo-se, movendo-se, movendo-se até que seu corpo seja a garrafa onde seus desejos e necessidades estão contidos. Seu corpo é o recipiente no qual a transformação ocorrerá. Sinta essa conexão, essa forte sensação de seu corpo como um vaso sagrado e dos desejos e necessidades contidos nele.

Quando esse processo parecer completo, olhe além do brilho do fogo para a floresta ao redor. Você verá uma pá encostada em uma árvore. Vá agora. A terra é rica e fértil e você usa a pá para cavar um grande buraco.

Você, seu vaso sagrado contendo seus desejos e necessidades, está agora pronto

para ascender ao útero da terra. Abaixese no buraco e peça à Terra para abraçá-lo suavemente enquanto o buraco se enche de terra, envolvendo você em solo quente. Saiba que você está completamente seguro, que pode respirar e que pode sair facilmente a qualquer momento. Esteja presente com quaisquer medos ou inconvenientes que surgirem e lembre-se: "Estou seguro".

Em seu vaso sagrado, as energias de seus desejos e necessidades começam a se decompor e se reduzir a componentes cada vez menores não mais associados a esse desejo ou necessidade em particular. As energias retornam lentamente a um estado primordial cheio de potencial, não mais ligado a nenhum estado de ser. Sinta como seu calor interno começa a se acumular, como em uma pilha de compostagem. A energia primordial cozinha suavemente, mas completamente. Continue respirando e deixe esse processo continuar.

Quando o processo parecer completo, você sairá da meditação, mas acordará sem deixar seu útero terreno. Aqui você ficará por três dias, permitindo que a magia transformadora se desdobre. Imaginando-se ainda no buraco da terra, aquecido e seguro, retorne a um estado normal de consciência. Execute qualquer aterramento e centralização conforme necessário.

Durante seu período de três dias de inspiração, seja mais intencional com seu foco. Enquanto você está passando por essa transformação, ocorrem inúmeras reações que criam calor. Esse calor muitas vezes parece diferente dos fogos da iluminação que você já experimentou; pode desenvolver-se mais lentamente, mas parecer mais penetrante. A experiência de cada um será única, mas o importante é não se alarmar se esse período de três dias parecer intenso. Seu objetivo é construir calor interno para que as coisas possam quebrar e se transformar. Para que isso funcione, devemos fazer o nosso melhor para não dissipar a energia.

O vaso sagrado do seu corpo é mais do que capaz de manter esse calor com segurança, mas a dissipação ocorre quando ignoramos essa capacidade e "esvaziamos o vapor". Para ajudá-lo a reconhecer quando essa dissipação de calor está ocorrendo, imagine que você tenha um grande medidor de temperatura

interna, como um termômetro numerado, superdimensionado para uma boa medida. Quando os sentimentos aumentam, os pensamentos ficam agitados ou as sensações corporais são intensas, lembre-se do termômetro e pergunte: "Qual é o meu nível de calor interno agora?" Não é importante obter uma medida exata; você está simplesmente procurando por um indicador relativo: o calor é baixo, médio ou alto? Quando o indicador está alto, encontramos maneiras de liberar calor consciente e inconscientemente, mais comumente através de alguma forma de atividade. Pense na ação como abrir uma válvula de vapor e... ahhh, a intensidade diminui. Você pode estar liberando vapor através de palavras, falando sobre seus sentimentos, resolvendo problemas, desabafando ou reclamando. Você pode estar liberando vapor através de ações físicas: exercitar-se, constantemente ter coisas para fazer, fazer sexo, comer ou beber. Você pode estar liberando vapor através dos pensamentos, talvez contando uma história sobre o que aconteceu para se sentir melhor, percorrendo os pensamentos habituais para acalmá-lo ou entorpecido, ou até mesmo se concentrando em ativar pensamentos e lidar com a montanha-russa para acordá-lo, obtendo um grande adrenalina e acidente. . ahhh, a intensidade diminui. Você pode estar liberando vapor através de palavras, falando sobre seus sentimentos, resolvendo problemas, desabafando ou reclamando. Você pode estar liberando vapor através de ações físicas: exercitar-se, constantemente ter coisas para fazer, fazer sexo, comer ou beber. Você pode estar liberando vapor através dos pensamentos, talvez contando uma história sobre o que aconteceu para se sentir melhor, percorrendo os pensamentos habituais para acalmá-lo ou entorpecido, ou até mesmo se concentrando em ativar pensamentos e lidar com a montanha-russa para acordá-lo, obtendo um grande adrenalina e acidente. . ahhh, a intensidade diminui. Você pode estar liberando vapor através de palavras, falando sobre seus sentimentos, resolvendo problemas, desabafando ou reclamando. Você pode estar liberando vapor através de ações físicas: exercitar-se, constantemente ter coisas para fazer, fazer sexo, comer ou beber. Você pode estar liberando vapor através dos pensamentos, talvez contando uma história sobre o que aconteceu para se sentir melhor, percorrendo os pensamentos habituais para acalmá-lo ou entorpecido, ou até mesmo se concentrando em ativar pensamentos e lidar com a montanha-russa para acordá-lo, obtendo um grande adrenalina e acidente. exercício, constantemente tendo coisas para fazer, fazer sexo, comer ou beber. Você pode estar liberando vapor através dos pensamentos, talvez contando uma história sobre o que aconteceu para se sentir melhor, percorrendo os pensamentos habituais para acalmá-lo ou entorpecido, ou até mesmo se concentrando em ativar pensamentos e lidar com a montanha-russa para acordá-lo, obtendo um grande adrenalina e acidente. exercício, constantemente tendo

coisas para fazer, fazer sexo, comer ou beber. Você pode estar liberando vapor através dos pensamentos, talvez contando uma história sobre o que aconteceu para se sentir melhor, percorrendo os pensamentos habituais para acalmá-lo ou entorpecido, ou até mesmo se concentrando em ativar pensamentos e lidar com a montanha-russa para acordá-lo, obtendo um grande adrenalina e acidente.

Durante esse período de três dias, você deve resistir ao desejo de fazer essas coisas o máximo possível. Dito isto, segurança em primeiro lugar. Se as coisas realmente parecerem insustentáveis, peça apoio. Não se negue conversando com um amigo ou correndo pelo quarteirão quando sentir que não aguenta mais. Saiba, no entanto, que este momento deve ser intenso e trazer à tona coisas que são desconfortáveis de ver e ouvir. Nossa mente geralmente quer se voltar para as saídas de vapor usuais bem antes de realmente atingirmos nossas capacidades, então, embora eu queira que você confie em sua intuição e cuide de si mesmo se sentir que não está seguro, também o desafio a fazer uma pausa. e veja se sua mente está convencendo você de um perigo menos iminente do que parece. Nosso ego estremece ao primeiro sinal de desconforto e pula para o modo de ação: como posso fazer esse desconforto ir embora o mais rápido possível?! Este é um dos hábitos que toda a nossa jornada até agora está tentando liberar. A busca constante de alívio, mesmo quando o desconforto é temporário e traz lições importantes, bloqueia nosso crescimento. Se acreditarmos que nossa resiliência é tão baixa que não podemos suportar nem os menores inconvenientes, nossa prioridade será garantir conforto a todo custo, mesmo às custas de enfrentar coisas difíceis que levam à transformação e à liberdade. É perfeitamente possível que nossa resiliência seja realmente baixa se isso for um hábito, mas esse processo pode nos ajudar a reconstruir nossa força para enfrentar as tempestades da vida. Se acreditarmos que nossa resiliência é tão baixa que não podemos suportar nem os menores inconvenientes, nossa prioridade será garantir conforto a todo custo, mesmo às custas de enfrentar coisas difíceis que levam à transformação e à liberdade. É perfeitamente possível que nossa resiliência seja realmente baixa se isso for um hábito, mas esse processo pode nos ajudar a reconstruir nossa força para enfrentar as tempestades da vida. Se acreditarmos que nossa resiliência é tão baixa que não podemos suportar nem os menores inconvenientes, nossa prioridade será garantir conforto a todo custo, mesmo às custas de enfrentar coisas difíceis que levam à transformação e à liberdade. É perfeitamente possível que nossa resiliência seja realmente baixa se isso for um hábito,

Quando as coisas parecerem intensas, tente usar algumas das ferramentas que

você aprendeu nos capítulos anteriores. Essa é uma ótima maneira de criar hábitos que realmente sirvam ao seu crescimento versus "liberações de vapor" temporárias. Você pode obter-se um tratamento de Reiki. Você pode se concentrar na respiração. Você pode cantar mantras - isso é especialmente bom quando você está se sentindo ansioso e precisa de algo um pouco mais ativo. Você pode entrar ou sair de forma meditativa (talvez em espiral) enquanto canta. Você está fazendo coisas maravilhosas para si mesmo com essas práticas e demonstrando ao seu ego que, quando as coisas parecem instáveis, você pode retornar a uma sensação de segurança sem atingir os padrões habituais que servem para distraí-lo ou dissipar energia. Você está experimentando o poder de estar totalmente presente com sua experiência. Além disso, você está ativando suas habilidades de cura espiritual nos momentos em que realmente mais precisa delas, envolvendo-se com Reiki, mantras ou sua respiração - em suma, é uma vitória para todos. Outra ferramenta que espero que você use durante esse período é o diário. Faça um diário sobre seus sonhos (mesmo que eles não façam sentido imediatamente), suas meditações e experiências da vida diária, incluindo quaisquer sincronicidades que ocorram. Registre as coisas que ressoam com você, independentemente de a ressonância magnética parecer confortável ou desconfortável. Não apenas escrever dessa maneira pode ajudá-lo a estar presente com sua experiência, mas registrar esse processo permitirá que você volte e obtenha mais insights mais tarde. talvez de um humor diferente. De fato, peço que releiam suas vozes de inspiração após sua segunda sintonização, que pode ser vista como uma forma de inspiração divina,

Trazendo o Novo

Tal como acontece com todas as etapas da autotransformação, há uma grande mudança que ocorre abaixo da superfície com a Inspiração. Nós nos concentramos aqui em descobrir nossas necessidades básicas para curar os problemas associados a prestar atenção apenas aos desejos mais superficiais, mas há outro aspecto importante para identificar nossas necessidades. Nosso verdadeiro Eu é tanto físico quanto divino, o que significa que temos necessidades que correspondem tanto à nossa natureza humana finita quanto à nossa natureza divina infinita. Pense desta forma: quando nascemos nesta vida física, uma gota do oceano cósmico "se separa" do todo e é encapsulada em nossa forma física, dando origem a necessidades que são exclusivas da existência física. Mas nem mesmo nossas necessidades espirituais desapareceram. Nosso aspecto infinito de "oceano cósmico" tem necessidades próprias, incluindo contato regular e nutritivo com o oceano de onde viemos. Se

nossa gota não mantiver sua conexão com o oceano maior, ela secará. Precisamos de experiências espirituais transcendentais tanto quanto precisamos de experiências físicas imanentes, e na inspiração há uma ênfase no aspecto transcendente. Observe que essa fase ocorre bem em nossa jornada; não pulamos experiências físicas apenas para chegar às "coisas boas". Ainda precisamos pagar as contas e lavar a roupa, tanto quanto precisamos nutrir e curar nossa natureza espiritual. Estamos ativando a consciência de que o imane e o transcendente são dois lados da mesma moeda, nenhum melhor que o outro. Precisamos que ambos nos lembremos completamente do nosso Verdadeiro Eu. Precisamos de experiências espirituais transcendentais tanto quanto precisamos de experiências físicas imanentes, e na inspiração há uma ênfase no aspecto transcendente. Observe que essa fase ocorre bem em nossa jornada; não pulamos experiências físicas apenas para chegar às "coisas boas". Ainda precisamos pagar as contas e lavar a roupa, tanto quanto precisamos nutrir e curar nossa natureza espiritual. Estamos ativando a consciência de que o imane e o transcendente são dois lados da mesma moeda, nenhum melhor que o outro. Precisamos que ambos nos lembremos completamente do nosso Verdadeiro Eu. Precisamos de experiências espirituais transcendentais tanto quanto precisamos de experiências físicas imanentes, e na inspiração há uma ênfase no aspecto transcendente. Observe que essa fase ocorre bem em nossa jornada; não pulamos experiências físicas apenas para chegar às "coisas boas". Ainda precisamos pagar as contas e lavar a roupa, tanto quanto precisamos nutrir e curar nossa natureza espiritual. Estamos ativando a consciência de que o imane e o transcendente são dois lados da mesma moeda, nenhum melhor que o outro. Precisamos que ambos nos lembremos completamente do nosso Verdadeiro Eu. não pulamos experiências físicas apenas para chegar às "coisas boas". Ainda precisamos pagar as contas e lavar a roupa, tanto quanto precisamos nutrir e curar nossa natureza espiritual. Estamos ativando a consciência de que o imane e o transcendente são dois lados da mesma moeda, nenhum melhor que o outro. Precisamos que ambos nos lembremos completamente do nosso Verdadeiro Eu. não pulamos experiências físicas apenas para chegar às "coisas boas". Ainda precisamos pagar as contas e lavar a roupa, tanto quanto precisamos nutrir e curar nossa natureza espiritual. Estamos ativando a consciência de que o imane e o transcendente são dois lados da mesma moeda, nenhum melhor que o outro. Precisamos que ambos nos lembremos completamente do nosso Verdadeiro Eu. tanto quanto precisamos nutrir e curar nossa natureza espiritual. Estamos ativando a consciência de que o imane e o transcendente são dois lados da mesma moeda, nenhum melhor que o outro. Precisamos que ambos nos lembremos completamente do nosso Verdadeiro Eu. não pulamos experiências físicas apenas para chegar às "coisas

boas". Ainda precisamos pagar as contas e lavar a roupa, tanto quanto precisamos nutrir e curar nossa natureza espiritual. Estamos ativando a consciência de que o imanente e o transcendente são dois lados da mesma moeda, nenhum melhor que o outro. Precisamos que ambos nos lembremos completamente do nosso Verdadeiro Eu. tanto quanto precisamos nutrir e curar nossa natureza espiritual. Estamos ativando a consciência de que o imanente e o transcendente são dois lados da mesma moeda, nenhum melhor que o outro. Precisamos que ambos nos lembremos completamente do nosso Verdadeiro Eu. não pulamos experiências físicas apenas para chegar às "coisas boas". Ainda precisamos pagar as contas e lavar a roupa, tanto quanto precisamos nutrir e curar nossa natureza espiritual. Estamos ativando a consciência de que o imanente e o transcendente são dois lados da mesma moeda, nenhum melhor que o outro. Precisamos que ambos nos lembremos completamente do nosso Verdadeiro Eu. imanente e transcendente são duas faces da mesma moeda, nenhuma melhor que a outra. Precisamos que ambos nos lembremos completamente do nosso Verdadeiro Eu. não pulamos experiências físicas apenas para chegar às "coisas boas". Ainda precisamos pagar as contas e lavar a roupa, tanto quanto precisamos nutrir e curar nossa natureza espiritual. Estamos ativando a consciência de que o imanente e o transcendente são dois lados da mesma moeda, nenhum melhor que o outro. Precisamos que ambos nos lembremos completamente do nosso Verdadeiro Eu. imanente e transcendente são duas faces da mesma moeda, nenhuma melhor que a outra. Precisamos que ambos nos lembremos completamente do nosso Verdadeiro Eu. não pulamos experiências físicas apenas para chegar às "coisas boas". Ainda precisamos pagar as contas e lavar a roupa, tanto quanto precisamos nutrir e curar nossa natureza espiritual. Estamos ativando a consciência de que o imanente e o transcendente são dois lados da mesma moeda, nenhum melhor que o outro. Precisamos que ambos nos lembremos completamente do nosso Verdadeiro Eu. Ainda precisamos pagar as contas e lavar a roupa, tanto quanto precisamos nutrir e curar nossa natureza espiritual. Estamos ativando a consciência de que o imanente e o transcendente são dois lados da mesma moeda, nenhum melhor que o outro. Precisamos que ambos nos lembremos completamente do nosso Verdadeiro Eu. Ainda precisamos pagar as contas e lavar a roupa, tanto quanto precisamos nutrir e curar nossa natureza espiritual. Estamos ativando a consciência de que o imanente e o transcendente são dois lados da mesma moeda, nenhum melhor que o outro. Precisamos que ambos nos lembremos completamente do nosso Verdadeiro Eu.

As maneiras pelas quais experimentamos a transcendência serão altamente

individuais, mas alguns caminhos comuns são através da meditação, estar na natureza, movimento intencional ou extático, oração ou música, sexo, terapia, pesquisa visual, criação, arte e sonhos, entre outros. Pode assumir a forma de uma experiência que parece sobrenatural ou mesmo uma mudança de perspectiva que deixa uma impressão profunda. Os métodos são muitos porque existem infinitas maneiras de comungar com o divino. Este descritor também mostra as limitações da linguagem: "Comum" é enganoso porque sugere que ainda não estávamos em comunhão com o divino. (Uma vez que somos divinos, isso é obviamente uma ficção.) Mais precisamente, quando nos comunicamos, estamos cientes de nossa unidade onipresente com o divino,

Embora essas experiências transcendentais sejam vitais por muitas razões, uma que muitas vezes é negligenciada é que elas podem, paradoxalmente, nos ajudar a ter mais fundamento. Muitos de nós estão desesperados por esses estados iluminados, tente essa meditação ou essa busca de visão, essa droga ou aquele seminário de fim de semana. Quando nos lembramos do nosso Verdadeiro Eu, vemos que não precisamos ganhar nossa conexão com o Divino ou ir a algum lugar especial para que isso aconteça. Percebemos que estamos sempre conectados e simplesmente esquecemos como se sente, e é como se todo o nosso ser respirasse um enorme suspiro de alívio. Aqueles ditos espirituais como "você é o que você procura" que soam irritantemente clichê de repente fazem sentido. Não é que tenhamos necessariamente esse sentimento de espiritualidade intensa a cada momento de nossa vida, mas uma vez que o experimentamos, somos mudados para sempre, porque agora sabemos que o sentimento só está disponível para nós sendo nós mesmos. Não precisamos ter aulas, morar em um ashram ou tomar ayahuasca. Está disponível enquanto nos escondemos no banheiro do trabalho para escapar de um encontro particularmente chato com a mesma prontidão de um retiro ficcional porque somos o que buscamos. Quando carregamos essa consciência dentro de nós, podemos finalmente mergulhar completamente no aterramento, porque sabemos que, ao fazê-lo, não perdemos nenhuma oportunidade de transcendência. É como se primeiro andássemos na ponta dos pés e fizéssemos pequenos saltos e saltos, tentando constantemente alçar vôo em direção à iluminação porque nossa fisicalidade era vista como um impedimento para sentir a transcendência que tanto desejávamos. Nunca aceitamos totalmente nossa conexão com a terra. Sentimo-nos perdidos, inconstantes, ressentidos com o trabalho, problemas de saúde e outros assuntos práticos que pareciam estar em oposição à felicidade. Quando aprendemos a incorporar nossa bem-aventurança, a experimentar o Eu Verdadeiro que já é tanto físico quanto transcendente, ficamos livres do desejo de estar em outro

lugar que não onde estamos. O Verdadeiro Eu está disponível aqui e agora. problemas de saúde e outros assuntos práticos que pareciam estar em oposição à felicidade. Quando aprendemos a incorporar nossa bem-aventurança, a experimentar o Eu Verdadeiro que já é tanto físico quanto transcendente, ficamos livres do desejo de estar em outro lugar que não onde estamos. O Verdadeiro Eu está disponível aqui e agora. problemas de saúde e outros assuntos práticos que pareciam estar em oposição à felicidade. Quando aprendemos a incorporar nossa bem-aventurança, a experimentar o Eu Verdadeiro que já é tanto físico quanto transcendente, ficamos livres do desejo de estar em outro lugar que não onde estamos. O Verdadeiro Eu está disponível aqui e agora.

O próximo exercício é a segunda parte da meditação que você realizou no exercício vinte e sete: Transformação dos desejos. Idealmente, a segunda parte será feita cerca de três dias após a primeira, mas você pode ajustar sua programação conforme necessário. Nesta segunda meditação, você sairá do útero terreno em que entrou na primeira parte e se preparará para a inoculação com a energia divina: sua segunda sintonização de Reiki.

Exercício vinte e oito: deixe o útero

Entre em um estado meditativo.

Introduzir o fluxo de Reiki.

Traga sua consciência para sua fogueira interior. Evoque a imagem do fogo interior ao se aproximar de seu calor e energia crepitante.

Mova sua consciência para uma curta distância do fogo, onde você descansa em seu útero terreno. Torne-se um consigo mesmo na Terra. Sinta o cheiro fértil da terra, sinta seu caloroso abraço. E então, estique, para cima, para cima, enquanto

você sai, sai, sai. Mais uma vez encontrado na superfície da Terra, sinta a corrente de ar fresco em sua pele e em seus pulmões. Inspire e caminhe em direção à sua fogueira interna.

Levante seus braços em V e dê as boas-vindas ao Reiki. Sinta como a energia flui através de seus braços e em sua coroa, lavando-se acima e dentro de você, limpando-o do chão, enchendo-o de luz.

Quando a experiência parecer completa, comece a liberar sua imagem de fogueira. Gradualmente, traga sua consciência de volta ao físico. Sinta-se completamente ancorado em seu corpo, na sala, no aqui e agora, ao retornar a um estado normal de consciência.

Pegue o pedaço de papel do exercício 26 e faça o check-in: como você se sente em relação a esses desejos e necessidades agora? Surgiram novas opções para atender às necessidades básicas? Você se sente menos apegado a desejos específicos? Qual é a sensação de se conectar com sua necessidade mais profunda e liberar seu apego, mesmo que apenas levemente, a alguns dos desejos? Diário sobre sua experiência.

Sua segunda sintonização de Reiki

O trabalho deste capítulo foi concebido como um prelúdio para sua segunda iniciação de Reiki. Na noite anterior à sua sintonização, passe algum tempo em contemplação. Você pode querer revisar entradas de diário, revisar sua jornada até agora e permitir que mensagens surjam. Você pode optar por repetir quaisquer exercícios anteriores que pareçam relevantes para você neste momento. Antes de ir para a cama, invoque o poder do sono gestacional (ou qualquer outro poder que lhe pareça útil) para ajudá-la na véspera de sua segunda iniciação. Após a afinação, verifique como você se sente. A experiência foi diferente da primeira afinação? Certifique-se de escrever um diário sobre sua experiência.

Antes de prosseguirmos, este é um bom momento para falar sobre o aumento de

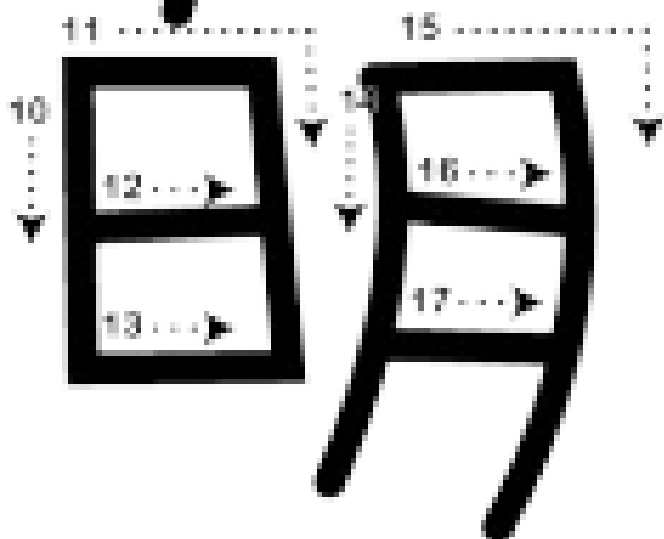
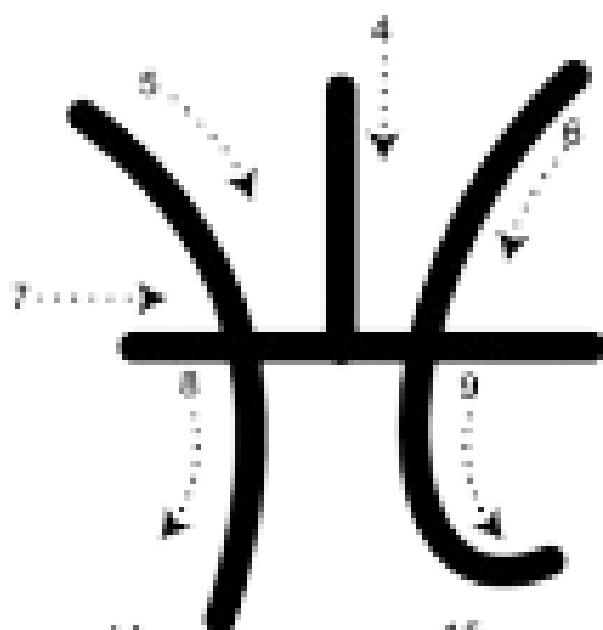
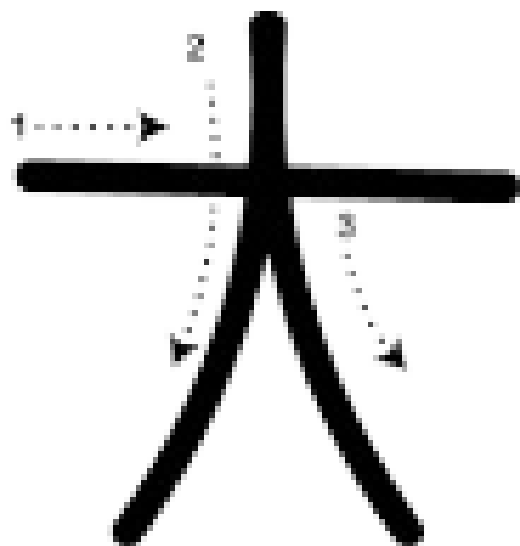
energia que você pode experimentar como resultado da Inspiração e de sua segunda sintonização. O aumento da energia é geralmente considerado uma coisa desejável, e pode ser absolutamente maravilhoso. Dito isto, a energia em si é neutra, nem boa nem ruim, e pode dar mais força não apenas às nossas atividades saudáveis e desejáveis, mas também às coisas que estão menos alinhadas com nossa alma. Minha linha de base de energia sempre foi alta ao longo da minha vida, mas nunca me ensinaram como usar essa energia com habilidade. Quantidades massivas de energia combinadas com a falta de know-how significavam que eu experimentava a vida como altos e baixos bastante severos. Foi só quando comecei a estudar o trabalho energético e a magia que aprendi a canalizar e moldar conscientemente minha energia para manifestar os resultados desejados. Ficou claro que eu havia usado o vício para amortecer a força da minha energia – a alta energia exercida de maneira inábil pode parecer desagradavelmente intensa. Coisas como álcool, maconha e falta de sono podem ajudar a diminuir a intensidade, e eu também criava picos de energia e choques com açúcar, exercícios excessivos e sexo para descarregar qualquer excesso. Não é coincidência que, quando comecei a meditar regularmente e aprendi a trabalhar com minha energia, meu desejo por drogas e álcool, entre outras coisas, desapareceu completamente, assim como meu desejo de farra de açúcar.

Temos que escolher como canalizar nossa energia vital. E quando nosso fluxo de energia aumenta, essas escolhas realmente vêm à tona. Após a sua sintonização e nesta fase do seu trabalho de autotransformação, é comum sentir-se chamado a expandir e mudar. Se você ignorar esse chamado e tentar continuar com os negócios como de costume, o aumento de energia pode se tornar destrutivo, como água acumulada em um cano entupido, ameaçando explodir. Se, por outro lado, você aceitar o chamado para expandir e evoluir, aumentará sua capacidade de canalizar quantidades cada vez maiores de energia. Quanto mais energia você tiver, maior será seu impacto potencial nesta vida. É uma coisa linda e uma responsabilidade divina - lide com isso com sabedoria.

Tornando-se um Mestre de Reiki

Neste capítulo, exploraremos o quarto símbolo, às vezes chamado de Símbolo do Mestre, pois normalmente é ensinado no nível final/Mestre da educação em Reiki. Esta exploração irá prepará-lo para sua sintonização com o Mestre. Acredita-se que o quarto símbolo ajude a conduzir a transmissão de energia, ou seja, a sintonização, para todos os três níveis de Reiki. Diz-se também que este símbolo gera energia, purifica o eu e o espaço (particularmente de elementos que bloqueiam o crescimento e a evolução), ativa o chakra da coroa, introduz equilíbrio e cura e se conecta com guias espirituais. O quarto símbolo pode ser usado de todas as maneiras descritas para os três primeiros símbolos, como desenhá-lo no ar, escrevê-lo no papel, etc.

Símbolo de desenho quatro: Siga as setas direcionais.



O mantra associado é Dai Kômýô, e é pronunciado die-COE-myo.

Combine o design do símbolo com o mantra, Dai Kômýô: Para as três primeiras linhas, cante uma sílaba por linha: Dai-Ko-Myo. Faça o mesmo nas carreiras de quatro a seis e repita para as carreiras de sete a nove. Você já disse o mantra três vezes. Você desenhará as linhas restantes, de dez a dezessete, sem cantar.

Dai Kômýô pode ser analisado nas seguintes traduções, fornecidas por Frans Senga em *The Inner Heart of Reiki*:

Vamos lá: grande, grande, grande

Komyo - esperança, glória, futuro brilhante

Kô: raio ou luz

Myô — brilhante, luz, feitiço, mantra (Senga 2015, 94)

Em algumas escolas esotéricas japonesas, os kanji (caracteres sino-japoneses) para Dai representam os cinco elementos: terra, ar, fogo, água e espaço ou vazio (compare com as associações elementais para gassho). Observando todos os quatro símbolos, Hiroshi Doi lista as seguintes correspondências: O Símbolo Um representa a Terra; Símbolo Dois, a Lua e a Água; Símbolo Três, o Sol e o Fogo; e o símbolo quatro, todo o universo e o vento (Doi 2014, 8). Embora não esteja sugerindo que os símbolos do Reiki foram originalmente destinados a se correlacionar com os ensinamentos herméticos, achei relevante em minha prática explorar as conexões. Na Tábua de Esmeralda, texto hermético central, vemos representados todos os nossos atores principais: a Terra, a Lua, o Sol, o Universo e o Vento.

“Seu pai é o Sol; sua mãe é a Lua. O vento o carrega no ventre; sua enfermeira é a Terra. É a origem do Todo, a consagração do Universo; sua Força intrínseca é aperfeiçoada se se transformar em Terra ”(Hauck 1999, 45).

Se entrelaçarmos esse ditado com o que aprendemos até agora, tanto sobre Reiki quanto sobre autotransformação, uma perspectiva é que o primeiro símbolo, associado à Terra, representa como você expressará seu Verdadeiro Eu no aqui e agora, como um sendo capaz de operar no plano físico da Terra. Como seres que são físicos e divinos, estamos em uma posição única para trazer a Vontade Divina ao mundo físico, canalizando-a em uma manifestação tangível. Trazemos a poderosa energia de pensamento da Mente Única para o reino físico onde "sua enfermeira é a Terra". Quando este ato criativo está alinhado com nosso Eu Verdadeiro, estamos, literalmente, incorporando a energia e o significado do primeiro símbolo.

O segundo símbolo, associado à Lua, representa sua conexão com o inconsciente, que podemos comparar com a Coisa Única. Ao longo de nossa jornada de autotransformação, trabalhamos para criar uma ponte vital entre os reinos consciente e inconsciente da experiência, trazendo consciência para nossas projeções, arquétipos, energias ativas e receptivas e assim por diante, porque sem essa conexão somos como uma marionete . , nossas cordas estão constantemente sendo puxadas para um lado e para o outro por material inconsciente. Não podemos esperar viver como seres empoderados sem a cooperação entre as forças conscientes e inconscientes internas.

O terceiro símbolo, associado ao Sol, representa sua paisagem consciente. Isso se refere a quão habilmente você gerencia sua percepção consciente, principalmente a partir do que você escolhe focar. **A ENERGIA FLUI PARA ONDE A CONSCIÊNCIA VAI DIRECIONAR A ENERGIA, INCLUINDO SUA FORÇA DE VIDA, PARA O** que quer que você escolha focar - algo para refletir quando tiver vontade de soltar e reclamar! Com cada grama de foco que você coloca em suas queixas, você está treinando mais de sua energia vital nessa pessoa ou situação que você não gosta. Como minha mãe uma vez ouviu um pastor dizer: "Reclamar é orar pelo que você não quer". O Sol refere-se aos cinco poderes ativos divinos e às maneiras pelas quais você se relaciona com a esfera externa, incluindo suas relações com os outros, o trabalho que você faz no mundo e assim por diante. Nossa evolução pessoal ocorre no contexto de nossas relações com os outros e os vários níveis de comunidade em que participamos, do hiperlocal ao global; não podemos operar no vácuo. Portanto, aprender a se relacionar efetivamente com o mundo exterior é uma parte vital de nossa prática espiritual. Seu trabalho diário não é menos espiritual do que suas sessões de meditação, e quanto mais trabalharmos com essa consciência, mais permaneceremos em contato com nosso Verdadeiro Eu, independentemente das

circunstâncias externas. aprender a relacionar-se eficazmente com o mundo exterior é uma parte vital de nossa prática espiritual. Seu trabalho diário não é menos espiritual do que suas sessões de meditação, e quanto mais trabalharmos com essa consciência, mais permaneceremos em contato com nosso Verdadeiro Eu, independentemente das circunstâncias externas. aprender a relacionar-se eficazmente com o mundo exterior é uma parte vital de nossa prática espiritual. Seu trabalho diário não é menos espiritual do que suas sessões de meditação, e quanto mais trabalharmos com essa consciência, mais permaneceremos em contato com nosso Verdadeiro Eu, independentemente das circunstâncias externas.

E por fim, temos o quarto símbolo, associado ao Universo. É aqui que entramos em contato profundo com a verdade de que tudo é um, tudo é uma dimensão do Todo. A Lua e o Sol, o receptivo e o ativo, o físico e o espiritual, você e eu, somos todos, em nossa essência, Um. Quando somos capazes de manter essa consciência mesmo enquanto nos movemos ao longo de nossas vidas em nossos trajes de carne individuais, trazemos mais sabedoria a cada encontro, quer esse encontro ocorra entre aspectos internos do eu ou com os "outros" externos. Quando integramos a verdade da Unidade em nosso próprio ser, é mais difícil recorrer ao repertório padrão do ego de pensamentos e comportamentos baseados no medo, como competir e enfraquecer os outros, abandonar o autocuidado para satisfazer demandas externas, limitando nosso potencial por medo de fracasso ou sucesso, e assim por diante. Quando descansamos na verdade, esses padrões disfuncionais fazem cada vez menos sentido e, em vez disso, buscamos respostas que expressem amor, não medo. Ao fazer isso, nossa vida se torna uma expressão do nosso Verdadeiro Eu.

O próximo kanji, ko, pode ser traduzido como "raio" ou "luz". Aqui somos lembrados da função exclusivamente humana de canalizar a energia dos elementos e transmutá-los na luz do espírito, e vice-versa, canalizar a energia do espírito e transmutá-la nos vários elementos. Em termos menos abstratos, somos capazes de pegar energia pura e transformá-la em coisas que experimentamos como parte da existência física, coisas como nosso trabalho, família, casa e assim por diante. E, ao contrário, podemos interagir com coisas tangíveis e transmutá-las em pura energia: pense em ver um belo pôr do sol, algo tangível, e criar a pura energia de admiração e paz a partir da experiência. Possuímos essa habilidade porque somos físicos e divinos, e todas as maneiras pelas quais canalizamos o energia se somam para criar o trabalho de nossa alma nesta vida. Ninguém mais pode canalizar essas energias exatamente como você; sua

contribuição para este ciclo universal de energia é única e não pode ser substituída pelos esforços de outra pessoa.

Meu é composto de dois caracteres kanji separados, um representando o sol e o outro a lua. Juntos, os personagens falam diretamente para a união dos opostos, para a dança criativa do receptivo e ativo, interno e externo, consciente e inconsciente. Recordamos nossa discussão no capítulo 6, onde vimos como o domínio da vida envolve honrar as diferentes forças de cada aspecto de nosso ser: o aspecto físico, finito, e o aspecto divino, infinito. Você permite que o finito seja finito e o infinito seja infinito, em vez de tentar fazer o que não é, e ao fazer isso você desbloqueia e une o poder de ambos. Senga escreve: “O sol e a lua combinados em um único símbolo representam a união da verdade absoluta (Jp. Kutai) e da verdade relativa (Jp. Ketai). Nas tradições budistas Mahayana, kutai é a verdade do vazio, enquanto ketai é a verdade da provisoriedade” (Steine 2010, 97). Em outras palavras, estamos fundindo a verdade absoluta - o vazio de nossa natureza divina infinita - com a verdade relativa: a temporalidade de nossa natureza física finita.

Em minhas explorações com o quarto símbolo, encontrei-me em uma Times Square pacífica e tranquila em meditação, onde aprendi que esse símbolo pode nos ajudar a encontrar quietude no barulho, equilíbrio no caos, nosso centro na tempestade. Não precisamos deixar esta existência física para encontrar paz e sossego; essa quietude vem em grande parte do cultivo da capacidade de simplesmente ser. Assim como aplicar esforço é uma habilidade, também é seu oposto conceitual: ser. Devemos aprender a ser habilidosamente tanto quanto aprendemos a aplicar o esforço habilmente. Sem ser, estaremos presos na interminável roda de hamster de infinitas coisas para fazer, mas quando equilibramos esforço com ser, nos conectamos com a consciência de que já somos Um com todos os tempos, lugares, pessoas e eventos - sem compromisso. É no equilíbrio do esforço e do ser que encontramos a paz. Eventualmente, mesmo em meio ao "esforço", estamos centrados no ser e nossos esforços assumem um sentimento e um poder energético completamente diferentes. Em vez de lutar a partir de um lugar de força e desespero por medo de não ser suficiente, a menos que apliquemos esforço continuamente, em vez disso, operamos a partir de um lugar de paz e temos uma sensação de ser que é inabalável ... e completamente independente de nós mesmos. esforços. Podemos relaxar em um nível primordial na verdade de que já somos suficientes, que não precisamos nos esforçar para ganhar "o suficiente". Nós simplesmente somos. Quando não estamos operando com a crença equivocada de que devemos

conquistar nosso direito de existir, fazemos escolhas diferentes. Não estamos mais em batalha conosco e com o Universo tentando provar nosso direito de estar aqui,

Muitos sinais de trânsito, um destino

A autora Barbara Hurd escreve sobre sua experiência no Himalaia com um homem santo hindu que disse: “O coração é o único templo verdadeiro. Ele adora lá. Todo o resto é uma distração” (Hurd 2008, 167). Um sábio lembrete de nossa jornada à medida que aprendemos os vários estágios de autotransformação e os diferentes preceitos e símbolos do Reiki, pois, como escreve Senga, "Mikao Usui colocou muitos sinais em seus ensinamentos, mas todos apontam para a mesma coisa: redescobrir o seu Verdadeiro Eu. Não se distraia com o fato de que existem muitos sinais de trânsito diferentes, pois todos apontam para o mesmo lugar.” (Sembra 2015, 101) Em uma passagem que espelha minha meditação na Times Square, Hurd pergunta se essa quietude pode ser encontrada em todos os lugares: "No meio da Times Square, em uma sala cheia de pessoas? E em nós? Em todos nós, em algum lugar, mesmo na cacofonia da confusão emocional " (Hurd 2008, 168). Refere-se a uma palavra tibetana, shul, que significa "o vazio que permanece depois que algo se moveu" (também é a palavra iídiche para templo): "Primeiro o vazio, depois a forma. Provavelmente de novo o vazio... onde não podemos ver, onde os constrangimentos, hábitos, identidades e definições normais que vivemos poderiam surgir, dispersar-se momentaneamente, deixar-nos num espaço enorme... Estamos na ausência, na clareira, o lugar cavado e descoberto, não sabedoria ou iluminação, mas espaço. Sala. Uma sinagoga" (Ibid., 170). onde os vínculos normais, hábitos, identidades e definições com que convivemos podem surgir, dispersar-se momentaneamente, deixar-nos num espaço imenso... Permanecemos na ausência, na clareira, no local escavado e descobrimos, não sabedoria ou iluminação, mas espaço. Sala. Uma sinagoga" (Ibid., 170). onde os laços normais, hábitos, identidades e definições pelas quais vivemos possam surgir, dispersar-se momentaneamente, deixar-nos num espaço imenso... Permanecemos na ausência, na clareira, no lugar escavado e descobrimos, não a sabedoria ou iluminação, mas espaço. Sala. Uma sinagoga" (Ibid., 170).

A quietude interior e a liberação temporária de noções preconcebidas falam dos ensinamentos mais profundos do quarto símbolo: a disposição de ir além de nosso apego ao que pensamos que sabemos, além de quem pensamos que somos. Simplesmente existindo no espaço, sentindo o espaço dentro de nós, um espaço

que muitas vezes tentamos preencher com coisas - físicas, mentais e emocionais - na tentativa de resistir a essa amplidão, que pode parecer desorientadora, como se estivéssemos à deriva sem vínculos. Quando nos permitimos relaxar neste espaço, relaxar lentamente, afrouxar nosso controle, simplesmente ser, é aí que nos lembramos de que já somos um com nosso Verdadeiro Eu.

Uma conexão pessoal com símbolos

No próximo exercício, você meditará individualmente com cada um dos três primeiros símbolos e, após sua Sintonização Mestre, poderá repetir esse processo com o quarto símbolo. O formato desta meditação é propositalmente aberto, permitindo que você desenvolva uma conexão muito pessoal com os símbolos. Também pede que você mesmo dirija muitos dos componentes da meditação, preparando-o para níveis crescentes de exploração espiritual autodirigida, um componente importante do treinamento do nível Master. Você fará a seguinte meditação três vezes, em uma sessão ou em sessões diferentes, uma para cada um dos três primeiros símbolos.

Exercício trinta e um: Encontro com símbolos

Abaixe-se em um estado meditativo.

Introduzir o fluxo de Reiki.

Declare sua intenção de entender os segredos mais profundos do símbolo que você está focando. Por exemplo, "Nesta meditação, tento conhecer os segredos mais profundos do Símbolo do Reiki 1.

Na tela de sua mente, chame uma porta e veja o símbolo impresso na porta. Comece a cantar o mantra, em voz alta ou mentalmente, para abrir a porta.

Atravesse a porta e deixe a experiência que é correta e boa para você se desenvolver. Se você começar a sentir que sua mente está vagando a qualquer momento, reafirme sua intenção; você pode fazer quantas vezes for necessário. Se você se sentir preso, experimente o mantra: "O Caminho é claro, o Caminho é claro, o Caminho é claro" até que o bloqueio seja dissolvido.

Quando a experiência parecer completa, agradeça a todos os seres que você possa ter conhecido, agradeça ao Reiki e agradeça a si mesmo. Então saia pela mesma porta que você entrou.

Retorne à consciência normal.

Registre suas experiências em seu diário. Eu o encorajo a fazer esta meditação sobre os símbolos mais de uma vez para cada um dos símbolos para ajudá-lo a ver como sua concepção e relacionamento com os símbolos estão mudando ao longo do tempo. Você pode optar por meditar nos símbolos pelo menos uma vez por ano para atualizar e aprofundar sua conexão.

O que é um Mestre de Reiki?

Ao se preparar para sua iniciação mestre, é útil falar sobre o que significa ser um mestre de Reiki. Como Mestre, você será instruído sobre maneiras de sintonizar outras pessoas com o Reiki em um nível prático. Você também pode ensinar os princípios e práticas do Reiki, se desejar. Infelizmente, conheci muitos Mestres de Reiki que pararam de estudar depois de terminar seu treinamento de nível Mestre, o que acredito que de certa forma anula o propósito de se tornar um Mestre de Reiki. O termo "mestre" por si só pode ser um pouco enganador, pelo menos à luz de nossa interpretação moderna, que parece conotar uma sensação de realização ou um ponto de chegada. Na prática, porém, esta interpretação não poderia estar mais longe da verdade. Como Mestre de Reiki,

Quando abordamos o processo de iniciação e por que as pessoas não ficam

permanentemente "consertadas" depois de receberem uma, vimos que são as escolhas que fazemos após uma iniciação ou sessão de Reiki que determinam se nossos canais de energia permanecem limpos e fluem livremente ou ficam obstruídos com karmas energéticos. Algum ick é inevitável até certo ponto, mas não permita que ele fique por perto; sempre temos a capacidade de liberar obstáculos e retornar a um estado de clareza e fluxo. Portanto, como Mestres de Reiki, como pessoas comprometidas em priorizar a remoção de obstáculos em nós mesmos e auxiliar os outros nesse processo, somos chamados a falar e praticar a arte diária do Reiki. Fazemos mais do que apenas dar sessões de Reiki e falar sobre Reiki, somos Reiki. Como escreve Hiroshi Doi: “As pessoas desistirão da ideia acomodatória de que toda capacidade é dada apenas pela sintonização. Compreenderão que a harmonia abre a porta; e que depois de entrar no caminho do Reiki, eles devem desenvolver e melhorar suas verdadeiras habilidades por si mesmos ”(Doi 2014, 42).

Como alguém se torna Reiki? Como você deve ter previsto, não há uma resposta simples e detalhada para isso, mas existem diretrizes e as cobrimos ao longo de nossa jornada até agora. Usui deixou muitos suportes na forma de princípios e símbolos do Reiki e outros ensinamentos, então, para começar, podemos meditar nessas ferramentas. Podemos aplicá-los em nossa vida diária. Podemos nos conectar conscientemente ao Reiki que flui através de todas as coisas ao longo do dia, sentindo como esse fluxo se sente em nosso corpo, mente, coração e alma. Mas gostaria de oferecer algo ainda mais concreto, algo intimamente ligado ao espírito do que significa ser um Mestre de Reiki. Uma das coisas mais eficazes que você pode fazer em seu caminho para (lembrar sua) unidade com o Reiki é desenvolver conscientemente suas práticas para se reconectar com essa totalidade. Pense nisso como criar seu próprio manual do usuário, uma coleção de práticas e ensinamentos que funcionam particularmente bem para você. Para mim, este manual assume a forma de um diário de técnicas e ensinamentos que me ajudam a sentir-me mais em sintonia com o meu Verdadeiro Eu. Por exemplo, se eu não sair pelo menos duas vezes por semana (idealmente todos os dias), posso sentir minha energia mudar, e não para melhor. Estou mais nebuloso e irritável, meu corpo parece menos fundamentado e mais rígido, e sou mais propenso a pensamentos e reclamações pessimistas. Eu não preciso ir em uma aventura épica em ar livre para colher os benefícios da natureza; até mesmo uma caminhada no quintal costuma ser suficiente para me fazer sentir lúcida e cheia de energia. O mesmo vale para a meditação diária: se estou relaxado, sinto... e não é uma sensação boa.

Se você lê muitos livros de autoajuda e metafísica como eu, conhece a sensação de estar sobrecarregado pelo número de meditações, limpezas de chakras, jornadas xamânicas e outras técnicas que você poderia estar usando a qualquer momento. A verdade é que nenhuma dessas práticas é tão útil se não as usarmos. Nesse espírito, seu diário de domínio deve ser um lugar onde você coleta práticas que funcionam bem para você, juntamente com comentários que podem ser úteis mais tarde, como notas sobre quando uma determinada meditação é particularmente útil (por exemplo, uma decisão ou sensação de irritação e impaciência com pessoas). Se você quer ser super organizado, você pode usar um fichário ou arquivo de cartão que permite reordenar o conteúdo conforme necessário,

Além disso, eu recomendaria criar uma sequência curta de coisas que você faz todos os dias que não precisa procurar em um livro, práticas que não sejam muito complicadas. Por exemplo, você pode fazer alguns exercícios básicos todas as manhãs ao acordar, seguidos por cinco ou dez minutos de meditação, seguidos pela lista de três coisas pelas quais você é grato. E então boom, você está feito. Faça isso todas as manhãs com a maior frequência possível (bônus se você tiver uma sequência curta que você faz antes de dormir). Essa sequência básica se torna a base de sua prática diária e você pode integrá-la a qualquer momento com práticas adicionais de seu diário de mestria. Dito isto, assumo o compromisso de pelo menos fazer sua sequência principal todos os dias, para que você se reconecte regularmente com seu Eu Verdadeiro. Uma prática diária também facilita as práticas mais avançadas porque você não começa do zero toda vez que decide abrir seu diário de autocuidado; você está construindo sobre uma base já estabelecida. Se você decidir fazer uma meditação mais longa para equilibrar os chakras neste fim de semana, será muito mais fácil se você já tiver o hábito de meditar dez minutos por dia.

Embora a compilação deste diário seja inestimável como ferramenta de autoconsciência e autocuidado, há outra razão pela qual esse processo é benéfico para seu desenvolvimento como Mestre de Reiki. Eu vejo este nível de estudo principalmente como um crescimento espiritual auto-propulsionado e auto-iniciado. Em vez de buscar constantemente respostas de outros especialistas, você está aprendendo a desenvolver e confiar em sua própria sabedoria que está enraizada na prática e na experiência pessoal, não confinada ao conhecimento teórico tácito. Como Mestre, você está contribuindo para o corpo de conhecimento e tecnologia espiritual que é o Reiki, acumulando sua própria experiência em vez de simplesmente absorver os ensinamentos daqueles que já

passaram. Lembre-se também de que você não está fazendo seu trabalho aqui simplesmente para encher um livro de informações; esta prática é projetada para ajudá-lo a permanecer alinhado com seu Eu Verdadeiro e a retornar ao alinhamento quando você sair do curso, como todos nós fazemos de tempos em tempos. Este diário servirá como um lembrete interativo do seu Eu Verdadeiro e o ajudará a se livrar do transe em que está. Como resultado, você viverá plena, consciente e vibrantemente.

O mestre como iniciante

Assim como tudo que aprendemos, o assunto da maestria tem seu próprio paradoxo, porque enquanto um Mestre de Reiki é auto-iniciado e autodirigido, guiado por seu Eu Verdadeiro em vez de buscar constantemente respostas externas, ele também é um estudante dedicado de o universo. O Mestre sabe ao mesmo tempo que todas as respostas podem ser encontradas dentro de si e cada situação e o ser que ele encontra tem algo para lhe ensinar. O Mestre também sabe que ela é infinitamente sábia e quase não sabe nada. Lembre-se de que não importa o quanto saibamos, ainda há mais que podemos aprender com aqueles que nos rodeiam, sejam eles humanos, animais, árvores, rochas, espíritos ou qualquer outro tipo de ser. Nós estreitamos nossas mentes e restringimos o fluxo de sabedoria quando decidimos que "dominamos"

Ser um estudioso do universo vai além de adotar uma atitude de humildade - ou, menos útil ainda, de zombaria - simplesmente porque acreditamos que é isso que as pessoas "espirituais" devem fazer. Nossa humildade não é uma pessoa adotada com o propósito de parecer mais "espiritual"; nossa perspectiva mental de principiante inspira humildade genuína porque estamos cientes de que absolutamente não podemos saber tudo o que há para saber. Quando vivemos em um lugar de humildade genuína, liberamos tanta energia que a atitude do ego consumiria de outra forma ao exibir e defender o que já sabe. Pode ser difícil liberar esse hábito de demonstrar nosso conhecimento (e falo por experiência), porque na sua ausência muitas vezes nos sentimos vulneráveis e menos no controle.

Senti muito menos pressão em minha vida à medida que me tornei mais consciente dos meus motivos para compartilhar informações. Perguntei-me: "É relevante? É útil? Estou apenas tentando provar que sei alguma coisa? Não sentia a necessidade constante de me tornar um especialista, mesmo em coisas que conheço muito. Foi um alívio! E enquanto meu ego temia que minha nova

perspectiva levasse as pessoas a pensar que eu era incompetente e sem noção, notei que, em vez disso, as pessoas passaram a confiar e apreciar mais minha opinião quando abandonei a postura. Quando alguém pavoneia ou mostra o que sabe, essas interações muitas vezes deixam o ouvinte com a impressão de insegurança do falante, e não de sua sabedoria ou competência, exatamente o oposto do que falante pretende. Além de ser um mau hábito de conversa, o pavão interfere na capacidade de desenvolver e expandir nossa sabedoria, pois atua como um escudo contra novas informações. De repente, há muito em jogo se estivermos errados quando o ego está no comando de tal forma que nosso objetivo na interação não é mais enriquecer e aprimorar nossa perspectiva - trata-se de defender o que pensamos que sabemos. Se nos relacionarmos falando com a saída e ouvindo a entrada em um nível energético, estamos mexendo com nosso fluxo porque estamos produzindo um monte de saída enquanto relativamente pouca entrada é permitida. Essa estagnação pode se manifestar como falta de novas ideias e pensamentos e medos cíclicos; quando despenca em um nível físico, nossos corpos também começam a se sentir contraídos e rígidos. De repente, há muito em jogo se estivermos errados quando o ego está no comando de tal forma que nosso objetivo na interação não é mais enriquecer e aprimorar nossa perspectiva - trata-se de defender o que pensamos que sabemos. Se nos relacionarmos falando com a saída e ouvindo a entrada em um nível energético, estamos mexendo com nosso fluxo porque estamos produzindo um monte de saída enquanto relativamente pouca entrada é permitida. Essa estagnação pode se manifestar como falta de novas ideias e pensamentos e medos cíclicos; quando despenca no nível físico, nossos corpos também começam a se sentir contraídos e rígidos. De repente, há muito em jogo se estivermos errados quando o ego está no comando de tal forma que nosso objetivo na interação não é mais enriquecer e aprimorar nossa perspectiva - é defender o que pensamos que sabemos. Se nos relacionarmos falando com a saída e ouvindo a entrada em um nível energético, estamos mexendo com nosso fluxo porque estamos produzindo um monte de saída enquanto relativamente pouca entrada é permitida. Essa estagnação pode se manifestar como falta de novas ideias e pensamentos e medos cíclicos; quando despenca no nível físico, nossos corpos também começam a se sentir contraídos e rígidos. estamos mexendo com nosso fluxo porque estamos gerando muita saída enquanto uma entrada relativamente pequena é permitida. Essa estagnação pode se manifestar como falta de novas ideias e pensamentos e medos cíclicos; quando despenca no nível físico, nossos corpos também começam a se sentir contraídos e rígidos. estamos mexendo com nosso fluxo porque estamos gerando muita saída enquanto uma entrada relativamente pequena é permitida. Essa estagnação pode

se manifestar como falta de novas ideias e pensamentos e medos cíclicos; quando despenca no nível físico, nossos corpos também começam a se sentir contraídos e rígidos.

Outro componente do domínio do Reiki é o ensino. Quanto mais compartilhamos nossos conhecimentos e experiências, mais mudamos e crescemos. Como resultado, temos mais conhecimento e sabedoria para compartilhar. Esse conhecimento e sabedoria são verdadeiramente infinitos enquanto permanecermos conectados à energia da Fonte, o que fazemos em grande parte praticando o autocuidado. O autocuidado não apenas nos mantém conectados à Fonte (a origem do material que estamos ensinando), mas também mantém nossos canais funcionando bem para que a energia que recebemos flua produtivamente para dentro e através de nós, permitindo que transmitamos efetivamente o material para outras. Descobri que quanto mais escrevo e ensino (duas das maneiras pelas quais sou chamado a compartilhar), mais informações me inundam durante as meditações, sonhos e vida diária que posso escrever e ensinar. É como abrir uma torneira inesgotável,

Envolve-se na prática

À medida que você se prepara para aprofundar seu relacionamento com o Reiki e seu Eu Verdadeiro ao receber Sua Sintonização Mestre, reserve um tempo para desenvolver uma sequência básica de autocura com a qual você possa se comprometer a cada dia. Anote a sequência e reserve algum tempo para pensar por que você incluiu cada componente. Por exemplo, se a meditação faz parte de sua sequência diária, o que você espera experimentar? Conexão com o seu verdadeiro Eu? Uma sensação de calma e clareza renovada? Comunhão com guias espirituais? Tudo acima? Reserve algum tempo para esclarecer por que você está fazendo essas coisas, mesmo que essas razões mudem com o tempo. Quando você tem essa clareza, é menos provável que você caia na rotina e se atenha apenas aos movimentos. Pode ser útil escrever suas razões para que você possa olhar para trás mais tarde, se a prática começar a parecer mecânica. Você sempre pode adaptar a sequência se ela começar a perder o brilho, embora eu o desafie a seguir uma sequência por um mês inteiro para colher os benefícios da repetição consciente e o aumento de energia que ela traz. Se você perder um ou dois dias, sem vergonha ou culpa, volte a praticar.

Antes e depois de sua sintonização, ao desenvolver suas ideias sobre o que significa ser um Mestre, reflita sobre o seguinte:

“Sabedoria é conhecimento além do conhecimento; a necessidade de saber é o lado escuro da sabedoria ”(Milne 1998, 128).

“A vida inevitavelmente traz dilemas e estresse profundos. Mesmo que não sejam necessariamente nossa culpa, podem ser nossa responsabilidade” (Perera 2001, 310).

"Problemas pequenos e grandes podem parecer esmagadores, mas muitas vezes isso é o resultado de tentar resolver problemas sem mudar nada na vida que os criou" (Bowman 2016, 8).

“Antes da criação da humanidade e, por extensão, do pecado, Deus criou a teshuvá, o arrependimento. Literalmente, teshuvá significa 'retorno', o que implica que quando alguém peca, está se desviando de sua verdadeira natureza e verdadeiro caminho, e esse arrependimento é retornar a essa verdadeira natureza e caminho ”(Shapiro 2009, 42).

“Há um trono. Está lá para você. A única pessoa que pode entronizar você é você. O trono é o seu destino. O trono espera que você seja corajoso o suficiente para ser você ”(Jagat 2017, 252).

Após sua sintonização com o Mestre, use a seguinte meditação para sentir verdadeiramente o poder e a energia de todos os quatro símbolos do Reiki em todos os níveis do seu ser.

Exercício trinta e dois: meditação com os quatro símbolos

Entre em um estado meditativo (página 26), dando a si mesmo tempo suficiente para se sentir totalmente centrado e presente.

Cante o mantra Choku Rei em forma vocal, cantando enquanto expira, pausando enquanto inspira: OUE I. Soará como: Ohhhhh oooooo aaaaay eeeee

Continue cantando enquanto traz sua consciência para a base da coluna ou as solas dos pés, qualquer que seja o contato com o chão ou a cadeira, e inspire Reiki pela base. Sinta o Reiki subir da Terra enquanto você canta e permita que a energia suba em seu tanden.

Faça uma pausa no canto enquanto você mergulha em uma conexão mais profunda com a sensação de aterramento da energia que o conecta à Terra, emprestando peso e gravidade ao seu centro de gravidade interno, seu tanden. Respire mais algumas vezes neste lugar.

Mova sua consciência para sua coroa. Agora você começará a cantar o mantra Sei Heiki em forma vocal, cantando ao expirar, pausando ao inspirar: EIE I. Soará como: aaaaay eeeeeee aaaaay eeeeeee

Continue cantando enquanto sente seu chakra coronário se desdobrar. Respire Reiki através de sua coroa. Sinta o Reiki fluindo através de seu canal central, reunindo-se em seu tanden. Continue cantando por mais algumas respirações, permitindo que a energia celestial se misture e se combine com a energia da Terra em seu tanden.

Faça uma pausa no canto enquanto você mergulha em uma conexão mais profunda com a união do céu e da terra, acima e abaixo, ativa e receptiva. Sinta essas energias continuarem a crescer e se fundirem em seu tanden, gerando calor ao fazê-lo. Permita que esse calor se acumule de uma maneira que pareça certa e positiva para você.

Deixe o calor subir pelo canal central, percorrendo o abdome, o centro do coração, a garganta, o rosto e o terceiro olho até chegar à coroa. Esse calor começa a derreter a energia celestial em sua coroa, criando uma chuva de energia. Sinta e talvez imagine essa energia pingando como chuva de primavera no centro do seu coração.

Enquanto a chuva cai suavemente no centro do seu coração, cante o mantra Hon Sha Ze Sho Nen: OA SE O NE. Vai soar como: oooooh ahhhhh zehhhh oooooh nehhhh

Continue cantando enquanto a chuva celestial rega o jardim do seu coração, suavizando o centro do seu coração e permitindo que a paz floresça. Continue respirando por alguns ciclos, desfrutando dessa sensação de paz e harmonia entre o céu e a terra e o desabrochar da Inteligência do Coração.

E agora, comece a cantar Dai Kômyô: Dyyyye kohhhh myoohhh

Permita que sua consciência se expanda para acomodar o aumento da energia da terra, a chuva da energia celestial e o florescimento do coração. Sinta este poderoso ciclo permeando todo o seu ser de paz e bem-estar. Sinta o fluxo constante de energia de seu tanden para sua cabeça, de volta para seu coração pedalando sem parar, o fluxo dinâmico da vida. Inspire a energia da harmonia e do equilíbrio.

Quando você se sentir pronto, agradeça ao Reiki e gentilmente deixe as imagens desaparecerem. Estabeleça a intenção para que o fluxo de energia retorne a um estado correto e bom para você.

Retorne a um estado normal de consciência.

Diário sobre sua experiência. Recomenda-se fazer esta meditação mais de uma vez, pois ajuda você a se conectar com os ensinamentos mais profundos do Reiki, incorporando-os. Você pode realizar esta meditação de acordo com um ciclo que seja significativo para você, como qualquer lua cheia ou nova. No próximo capítulo, você desenvolverá a mudança energética de sua Sintonia com o Mestre com o sexto passo da autotransformação: Perfeição.

Refinamento

Este passo leva o material que descobrimos e transformamos em nossa jornada até agora e remove mais traços das limitações do ego que estão nos impedindo de abraçar totalmente nosso Eu Verdadeiro. Com o Refinamento, elevamos nossa psique ao nível mais alto possível, para nos unirmos à Supermente. Pode parecer bom e elegante, mas como diabos fazemos esse processo? Vamos contextualizar esta passagem. Na Iluminação iniciamos o processo de queima da desordem egóica; então, em Submersão, fomos ainda mais fundo mergulhando nas águas de nossa mente inconsciente, descobrindo aspectos de nós mesmos que foram enterrados e rejeitados e os acolhendo de volta ao rebanho para que possamos reivindicar mais de nossa integridade inata. A polarização aumentou nossa consciência de nossos opostos internos, especialmente nossa natureza ativa e receptiva. Separar temporariamente esses poderes nos permitiu entender melhor suas forças e desafios únicos, para que possamos recombina-los com mais habilidade na vida e nos estágios posteriores. A fusão foi a união inicial das forças polares internas, o ativo e o receptivo, o racional e o inconsciente, dando origem a uma nova forma de consciência e um novo modo de ser. E, finalmente, a Inspiration pegou neste produto e deu-lhe uma nova vida, injetando-nos inspiração divina. Separar temporariamente esses poderes nos permitiu entender melhor suas forças e desafios únicos, para que possamos recombina-los com mais habilidade na vida e nos estágios posteriores. A fusão foi a união inicial das forças polares internas, o ativo e o receptivo, o racional e o inconsciente, dando origem a uma nova forma de consciência e um novo modo de ser. E, finalmente, a Inspiration pegou neste produto e deu-lhe uma nova vida, injetando-nos inspiração divina. Separar temporariamente esses poderes nos permitiu entender melhor suas forças e desafios únicos, para que possamos recombina-los com mais habilidade na vida e nos estágios posteriores. A fusão foi a união inicial das forças polares internas, o ativo e o receptivo, o racional e o inconsciente, dando origem a uma nova forma de consciência e um novo modo de ser. E, finalmente, a Inspiration pegou neste produto e deu-lhe uma nova vida, injetando-nos inspiração divina.

Isso nos leva ao Refinamento, um processo centrado em nos tornarmos ainda mais conscientes de quem realmente somos, adotando paradoxalmente uma

visão de vida que é muito mais ampla do que nossos eus individuais. Você está obtendo uma visão panorâmica da jornada de sua alma e, em seguida, aplicando esse quadro geral às experiências mais íntimas que compõem a vida cotidiana. Duas das habilidades desenvolvidas nas etapas anteriores são particularmente relevantes aqui. A primeira é o nosso trabalho com projeções, onde aprendemos a reconhecer quando pegamos nosso material interior e o projetamos no mundo exterior, nos isentando de responsabilidades e ao mesmo tempo drenando nosso poder pessoal. A segunda é aprender a sentar com a energia emocional em vez de dissipá-la como um meio de "

Com o Refinamento, agora usamos essas habilidades para ver nossos eventos de vida de uma perspectiva mais ampla, uma perspectiva transpessoal. Transpessoal refere-se ao que está além ("trans") do pessoal; em outras palavras, além do domínio da identidade pessoal. Para muitos de nós, pode parecer estranho ver nossa vida de maneira impessoal. Enquanto a maioria de nossos momentos conscientes passam olhando a vida através de nossa perspectiva individual, temos a capacidade de transcender essa visão e quanto mais praticamos, mais frequentemente e mais prontamente somos capazes de fazê-lo quando necessário. Por que devemos querer transcender nossa perspectiva pessoal? Um dos benefícios imediatos é que nos dá aquela clareza que muitas vezes é difícil de alcançar quando estamos presos em nossa identidade pessoal, que por definição é limitada em foco. Quando transcendemos, somos capazes de ver soluções para problemas que antes estavam ocultos porque não se encaixavam em nossa perspectiva pessoal. Aqui está um exemplo prático: Durante minha infância e idade adulta, eu não tinha ideia de que a escoliose era potencialmente reversível. Os médicos me disseram que era uma condição que, na melhor das hipóteses, poderia ser controlada, ou eu poderia ter barras de aço inseridas ao longo da minha coluna. Com base nisso, não me preocupei em procurar informações em contrário. Muitos anos depois, Quando comecei a estudar massoterapia, aprendi que existem vários métodos para reverter a curvatura espinhal da escoliose em vários graus sem cirurgia. Eu fiquei maravilhado. Todo esse tempo, minha crença de que a escoliose era uma condição irreversível limitou minha capacidade de ver alternativas. Aqui está um exemplo prático: Durante minha infância e idade adulta, eu não tinha ideia de que a escoliose era potencialmente reversível. Os médicos me disseram que era uma condição que, na melhor das hipóteses, poderia ser controlada, ou eu poderia ter barras de aço inseridas ao longo da minha coluna. Com base nisso, não me preocupei em procurar informações em contrário. Muitos anos depois, quando comecei a estudar massoterapia, Aprendi que existem vários métodos para reverter a

curvatura espinhal da escoliose em vários graus sem cirurgia. Eu fiquei maravilhado. Todo esse tempo, minha crença de que a escoliose era uma condição irreversível limitou minha capacidade de ver alternativas. Aqui está um exemplo prático: Durante minha infância e idade adulta, eu não tinha ideia de que a escoliose era potencialmente reversível. Os médicos me disseram que era uma condição que, na melhor das hipóteses, poderia ser controlada, ou eu poderia ter barras de aço inseridas ao longo da minha coluna. Com base nisso, não me preocupei em procurar informações em contrário. Muitos anos depois, quando comecei a estudar massoterapia, aprendi que existem vários métodos para reverter a curvatura espinhal da escoliose em vários graus sem cirurgia. Eu fiquei maravilhado. Todo esse tempo, minha crença de que a escoliose era uma condição irreversível limitou minha capacidade de ver alternativas. ou posso ter hastes de aço inseridas ao longo da minha coluna. Com base nisso, não me preocupei em procurar informações em contrário. Muitos anos depois, quando comecei a estudar massoterapia, aprendi que existem vários métodos para reverter a curvatura espinhal da escoliose em vários graus sem cirurgia. Eu fiquei maravilhado. Todo esse tempo, minha crença de que a escoliose era uma condição irreversível limitou minha capacidade de ver alternativas. ou posso ter hastes de aço inseridas ao longo da minha coluna. Com base nisso, não me preocupei em procurar informações em contrário. Muitos anos depois, quando comecei a estudar massoterapia, aprendi que existem vários métodos para reverter a curvatura espinhal da escoliose em vários graus sem cirurgia. Eu fiquei maravilhado. Todo esse tempo, minha crença de que a escoliose era uma condição irreversível limitou minha capacidade de ver alternativas. Eu fiquei maravilhado. Todo esse tempo, minha crença de que a escoliose era uma condição irreversível limitou minha capacidade de ver alternativas. Eu fiquei maravilhado. Todo esse tempo, minha crença de que a escoliose era uma condição irreversível limitou minha capacidade de ver alternativas.

Sempre limitamos nossa perspectiva. Nossos cérebros criam atalhos para nos ajudar a alcançar mais com menos pensamento consciente para conservar recursos, mas com o tempo isso reduz nosso leque de possibilidades à medida que começamos a ver nossos atalhos como os únicos caminhos disponíveis. Acostumamo-nos a tomar um certo caminho do trabalho para casa, acostumamo-nos a nos relacionar com nossa mãe de uma determinada maneira, acostumamo-nos a tratar nosso corpo de uma determinada maneira, e assim por diante. À medida que transcendemos nosso banco de dados pessoal, nos abrimos para um vasto repositório de conhecimento e energia que antes não estava disponível para nossa mente consciente.

Agora que entendemos por que gostaríamos de transcender nossa identidade pessoal, vamos dar uma olhada em como proceder. Com o Refinamento, aprofundamos nossa capacidade de levar nossas experiências pessoais e individuais e elevar esse material a um nível mais alto que nos permite ver as coisas com apegos menos dramáticos e outras reações que servem para nos confundir e nos compelir. Este processo não é novo; em muitos dos exercícios anteriores, como os exercícios treze e quatorze: Ao ver as projeções, você desenvolveu sua capacidade de separar eventos objetivos de histórias subjetivas do ego. A diferença durante a Perfeição é que criaremos uma separação ainda mais ampla entre eventos objetivos e interpretações do ego usando o poder do mito.

Como usamos mitos para elevar nossa consciência? A resposta curta é nos vermos em mitos, algo que já fazemos quando nos perdemos em um bom livro ou filme. Identificamo-nos com um ou mais personagens, vendo neles partes ou tudo de nós, e a fronteira entre as suas aventuras e a nossa realidade fica turva. Embora essa identificação geralmente termine com a conclusão do filme ou livro, às vezes ela pode se estender à nossa consciência diária, talvez nos inspirando a fazer coisas que normalmente não faríamos ou a ver as coisas de novas maneiras. Com o Refinamento, nos identificaremos conscientemente com as figuras dos mitos antigos e contemporâneos e os usaremos para ativar nossa visão transpessoal. Para simplificar o processo, é melhor escolher uma qualidade específica. Por exemplo, se fôssemos escolher Hermione Granger, podemos nos concentrar na tendência de se envolver em acumular e exibir conhecimento intelectual às custas de promover conexões com os outros, algo que a própria Hermione aprende em sua jornada. Podemos usar esse mito moderno para nos ajudar a nos ver com mais clareza: como somos parecidos com Hermione? Como nossa vida é afetada por essas qualidades? Estamos felizes com os efeitos ou buscamos resultados diferentes, como mais intimidade com os outros ou menos pressão para provar que somos inteligentes? Em seguida, avançamos o processo aplicando essa auto-indagação em momentos de desafio pessoal. Digamos que estamos em uma situação de trabalho em que nosso ego está em chamas e nossa resposta de referência está demonstrando o quanto sabemos nos sentir seguros. No calor do momento, pode ser difícil ver além do ego em pânico, pois ele tenta nos convencer de que algo muito ruim acontecerá se não mostrarmos nosso intelecto imediatamente! Nesse estado de espírito, tudo parece extremamente pessoal: nossa reputação pessoal está em jogo, nossa autoridade pessoal está ameaçada. Através do poder do mito, podemos ver que não somos os únicos humanos na história a enfrentar esse desafio. Muitos outros antes de

nós, como Hermione pelo nosso exemplo, sentiram-se motivados e responderam cuspidos fatos e defendendo rigidamente a posição do ego. E muitos outros antes de nós descobriram que essa tática geralmente serve apenas como uma correção temporária, na melhor das hipóteses, que não faz nada para incutir uma sensação de segurança e estabilidade interior que não está relacionada ao quão inteligentes parecemos para os outros e para nós mesmos. Nesse estado de espírito, tudo parece extremamente pessoal: nossa reputação pessoal está em jogo, nossa autoridade pessoal está ameaçada. Através do poder do mito, podemos ver que não somos os únicos humanos na história a enfrentar esse desafio. Muitos outros antes de nós, como Hermione pelo nosso exemplo, sentiram-se motivados e responderam cuspidos fatos e defendendo rigidamente a posição do ego. E muitos outros antes de nós descobriram que essa tática geralmente serve apenas como uma correção temporária, na melhor das hipóteses, que não faz nada para incutir uma sensação de segurança e estabilidade interior que não está relacionada ao quão inteligentes parecemos para os outros e para nós mesmos. Nesse estado de espírito, tudo parece extremamente pessoal: nossa reputação pessoal está em jogo, nossa autoridade pessoal está ameaçada. Através do poder do mito, podemos ver que não somos os únicos humanos na história a enfrentar esse desafio. Muitos outros antes de nós, como Hermione pelo nosso exemplo, sentiram-se motivados e responderam cuspidos fatos e defendendo rigidamente a posição do ego. E muitos outros antes de nós descobriram que essa tática geralmente serve apenas como uma correção temporária, na melhor das hipóteses, que não faz nada para incutir uma sensação de segurança e estabilidade interior que não está relacionada ao quão inteligentes parecemos para os outros e para nós mesmos. podemos ver que não somos os únicos humanos na história a enfrentar esse desafio. Muitos outros antes de nós, como Hermione pelo nosso exemplo, sentiram-se motivados e responderam cuspidos fatos e defendendo rigidamente a posição do ego. E muitos outros antes de nós descobriram que essa tática geralmente serve apenas como uma correção temporária, na melhor das hipóteses, que não faz nada para incutir uma sensação de segurança e estabilidade interior que não está relacionada ao quão inteligentes parecemos para os outros e para nós mesmos. podemos ver que não somos os únicos humanos na história a enfrentar esse desafio. Muitos outros antes de nós, como Hermione pelo nosso exemplo, sentiram-se motivados e responderam cuspidos fatos e defendendo rigidamente a posição do ego. E muitos outros antes de nós descobriram que essa tática geralmente serve apenas como uma correção temporária, na melhor das hipóteses, que não faz nada para incutir uma sensação de segurança e estabilidade interior que não está relacionada ao quão inteligentes parecemos para os outros e para nós mesmos.

para os outros e para nós mesmos.

Quando vemos que este momento no tempo em que nosso ego está em fúria - nosso desafio pessoal - não é único, é mais fácil entender que, embora esse momento em particular seja um momento que tenhamos a chance de levar para o lado pessoal, não somos limitados ou obrigado a fazê-lo. Em vez disso, podemos optar por nos identificar com a natureza transpessoal da situação, com o cenário arquetípico e universal de ter um ego ferido, algo que muitos outros provavelmente estão experimentando agora enquanto falamos. Em outras palavras, podemos ver que este evento é simplesmente parte da experiência humana, não uma afronta pessoal. Quando adotamos essa perspectiva transpessoal, as injúrias do ego começam a ficar em segundo plano, mesmo que apenas por um tempo, e desse lugar mais tranquilo podemos avaliar a situação de um ponto de vista diferente. Talvez vejamos as inseguranças de nossos colegas que estão contribuindo para a situação e talvez possamos até simpatizar com eles. Isso pode nos dar um vislumbre de uma necessidade subjacente que nosso colega está tendo dificuldade em expressar. Poderíamos então fazer a pergunta: "Você parece estar se sentindo apressado neste projeto e gostaria de mais tempo, correto?" Talvez a conversa vá em uma direção totalmente nova, em direção a uma solução em vez de um impasse. Esse resultado contrasta com o clima se tivéssemos levado as coisas para o lado pessoal, de "Como eles ousam!" tramas que nos fazem sentir presos em nos defender, limitando assim nossas opções e a capacidade de ver mais claramente. Trabalhar com mitos ajuda a criar espaço entre nós e nossas formas habituais de reagir. Nesse caminho,

O poder dos arquétipos

Os mitos são povoados por arquétipos; para nossos propósitos, podemos pensar nos arquétipos como personagens que servem como modelos ou exemplos de todas as diferentes maneiras pelas quais podemos expressar nossa energia. Você pode imaginar os arquétipos como filtros: à medida que a energia indiferenciada e divina do puro potencial faz seu caminho do grande oceano cósmico para uma expressão mais única na forma de nossa vida, ela passa pelos filtros dos arquétipos. Como aprendemos com os dez poderes divinos, em algumas circunstâncias um poder pode ser exatamente o que o médico receitou, enquanto em outras é menos útil, e da mesma forma certos arquétipos são ideais em algumas circunstâncias, mas menos funcionais em outras.

Vamos extrair um arquétipo do tarô para ilustrar como esse processo funciona. O

imperador é uma carta de estrutura e fronteiras, governo e lei. Quando a energia neutra e universal flui através desse arquétipo, ela temporariamente se torna aromatizada com essas qualidades. Se você quisesse ter uma sessão de pintura a dedo não estruturada e fluida, provavelmente não gostaria de ativar seu imperador interior. No entanto, se você estava lutando para conseguir tempo em sua agenda para sua sessão de pintura, a energia do Imperador pode ser útil, ajudando você a criar a estrutura para apoiar sua criatividade e manter limites para evitar que as distrações invadam seu tempo criativo.

A seleção arquetípica ocorre ao longo de nosso dia, embora geralmente sem nossa percepção consciente. Poderíamos estar no fluxo criativo e filtrar a energia através do Artista a manhã toda, e então um colega diz algo que soa no meio de uma reunião de negócios e - bam - o juiz aparece, e vemos a nós mesmos e ao mundo ao nosso redor através deste lento julgamento. Este exemplo simples pode sugerir que alguns arquétipos são "bons" enquanto outros são "ruins", mas é tudo uma questão de contexto; se estivermos procurando qual carro comprar, por exemplo, o juiz pode ajudar. Assim como os poderes divinos,

Há outro nível em nossa experiência de arquétipos: nossa capacidade de personalizá-los, alterando assim suas características e, por extensão, a forma como a energia é filtrada por eles. Por exemplo, sua experiência de infância com seu pai pode coincidir de muitas maneiras com a figura arquetípica do Imperador, de modo que esse arquétipo é incorporado ao seu repertório pessoal. À medida que você começa a internalizar esse arquétipo, você adiciona seu toque a ele e o modifica subconscientemente para se aproximar mais de seu pai. Enquanto o arquétipo do imperador está ligado ao governo e à lei, em sua expressão saudável essa energia está a serviço da harmonia e da estabilidade; não é punitivo. Seu pai, sendo humano, poderia expressar essa energia de forma diferente, talvez ele tenha exercido regras como forma de incutir medo e exercer controle indevido sobre você. Consequentemente, tome essa entrada e modele seu imperador interior de acordo. De agora em diante, sua experiência com este arquétipo será filtrada através de sua "marca" única de Imperador, que pode ser muito diferente da minha, embora ambos comecemos com o mesmo arquétipo de Imperador.

Ao usar os mitos como uma ferramenta de autoconsciência, podemos começar a reconhecer quais arquétipos internalizamos e como podemos tê-los alterado com base em nossa experiência pessoal. Podemos então ponderar se esses arquétipos são úteis para nós agora, se eles seriam mais úteis se recebessem uma

"reinicialização" para devolvê-los ao seu estado original (antes de nossas alterações), ou se um arquétipo completamente diferente seria mais adequado. Mais uma vez, a razão pela qual queremos trazer nossos relacionamentos arquetípicos à consciência é porque usamos arquétipos o tempo todo, quer estejamos cientes deles ou não. Os arquétipos que escolhemos e como os modificamos com base em nossas experiências de vida determinam como canalizamos energia do maior oceano cósmico nas coisas cotidianas de nossa vida. Se estivermos canalizando energia através de arquétipos que não são adequados para a situação ou que foram modificados de forma disfuncional, o projeto de energia de nossa vida estará fora de controle. Ao curar nossos relacionamentos arquetípicos, nossos esforços são direcionados para a fonte do problema, não para os sintomas.

Esses arquétipos são a ponte entre nossa consciência individual e a consciência cósmica maior, por isso é vantajoso usá-los (e escolhê-los) com sabedoria. Eles nos permitem canalizar mais energia do que podemos manter em nossas reservas pessoais e, como energia é informação, teremos acesso a informações que, de outra forma, não estariam disponíveis para nosso campo pessoal de consciência. Por exemplo, quando incorporamos o Curador talvez na forma arquetípica do deus grego Asclépio, podemos ver opções e soluções anteriormente ocultas ou receber insights intuitivos que impulsionam nossa cura aos trancos e barrancos. Nossa perspectiva se amplia e entramos no reino da consciência transpessoal canalizando a energia arquetípica. Neste espaço,

Sua busca pessoal pelo Graal

Além de nos dar acesso a maiores reservas de energia e informação, também podemos aplicar o poder do mito em maior escala. Ao nos afastarmos e olharmos para nossa vida ou estágios em nossa vida através do mito, podemos ter uma noção mais clara da busca de nossa alma. Uma das razões pelas quais eu acho que muitos de nós somos atraídos pela exploração de vidas passadas é porque isso dá à nossa vida um senso de escala que é muito mais amplo do que uma perspectiva ao longo da vida e você está alto. Parece mais épico, como uma grande busca com um propósito. Quando a vida parece um pouco preguiçosa e sem direção e não conseguimos ver a floresta por causa das árvores, é natural desejar algo mais, algo maior do que apertar o botão soneca pela terceira vez e ficar preso no trânsito. hora do rush na maneira como trabalhamos. E é aqui que o poder do mito é útil, pois não apenas podemos aprimorar nossas lutas momentâneas, mas também a soma total de nossas vidas. Podemos elevar nossa

história de vida ao nível do mito e então infundir a batalha matinal com o despertar e a desaceleração do trânsito com um propósito espiritual. Lembre-se de que todo o trabalho que estamos fazendo não visa fazer desaparecer os alarmes e os engarrafamentos do mundo; tem o propósito de revelar a natureza divina mesmo do aparentemente mundano. Podemos elevar nossa história de vida ao nível do mito e então infundir a batalha matinal com o despertar e a desaceleração do trânsito com um propósito espiritual. Lembre-se de que todo o trabalho que estamos fazendo não visa fazer desaparecer os alarmes e os engarrafamentos do mundo; tem o propósito de revelar a natureza divina mesmo do aparentemente mundano. Podemos elevar nossa história de vida ao nível do mito e então infundir a batalha matinal com o despertar e a desaceleração do trânsito com um propósito espiritual. Lembre-se de que todo o trabalho que estamos fazendo não visa fazer desaparecer os alarmes e os engarrafamentos do mundo; tem o propósito de revelar a natureza divina mesmo do aparentemente mundano.

A capacidade de ver a magia no mundano e unir nossas naturezas humana e divina tem sido o foco principal de nosso trabalho de transformação. Não somos seres físicos por acaso. Não encarnamos simplesmente para aprender a "subir acima" de nossa natureza física. Nossa alma escolheu a vida em um corpo físico para aprender o que significa ser espírito dado à carne, espírito encarnado, ser nós que residimos nos reinos puramente espirituais e descemos à terra, combinando os poderes de cima e de baixo. Aprender a abraçar toda a glória de nossa natureza física e espiritual é o motivo de estarmos aqui. Quando fazemos isso, somos capazes de combinar a visão transpessoal do espírito com o vaso carnal através do qual somos capazes de trazer essa visão ao mundo. Como você, como um ser único, usa a energia transpessoal para causar impacto aqui na terra: essa é a busca de sua alma, sua razão de ser. Em outras palavras, as maneiras como você incorpora o espírito são sinônimos do propósito de sua alma, porque ninguém mais na terra irá incorporar o espírito como você.

No livro *The Maiden King*, a analista junguiana Marion Woodman escreve: "Muitas pessoas estão enfraquecidas por uma perda de conexão com a energia vital em seu corpo. [ênfase minha] O julgamento patriarcal em mães e pais os cortou, deixando um rastro de feridas em ambos os filhos e filhas. Se seus desejos naturais foram satisfeitos por um constante "Não", eles gradualmente se desconectaram de seu "desejo" no chakra da sobrevivência de agradar. ...

Quando adultos, eles olham para outras pessoas que parecem amar a vida e se perguntam por que eles mesmos não o fazem. Eles fingem, desde a infância, alcançar seu próprio desejo ... [mas] como seus corpos não expressam desejos que vêm de instintos naturais, eles caem em desejos não naturais, desejos dirigidos que os dominam com admiração e se manifestam como vícios. Desejam comida que não lhes traga nutrição, bebidas que não lhes tragam espírito, sexo que não lhes traga união... O desejo que permanece oculto é a compulsão; o impulso que é revelado é a liberdade "(Bly e Woodman 1999, 130).

Quando nossa auto-reflexão e processo de crescimento pessoal não abraçam nossa natureza dual, física e espiritual, somos a pessoa que é "enfraquecido por uma perda de conexão com a energia vital em seu corpo", uma desconexão que muitas vezes se manifesta. maneiras muito tangíveis: em nossas questões de saúde, finanças e meios de subsistência, bem como de maneiras espirituais, como falta de propósito e clareza e um sentimento de separação de nossos poderes intuitivos. Essas desconexões de várias partes de nossa vida se combinam para produzir um tipo de mal-estar que tentamos mascarar através do vício e de todas as outras maneiras de entorpecer a dor de estar fora de contato com nossa totalidade, como estar ocupado, depressão e ansiedade. hipercrítico de si mesmo e dos outros,

Quando estamos desconectados de nosso propósito de alma, pode ser fácil nos fixar em situações externas que desencadeiam preocupação, medo, raiva e julgamento, o que nos traz diretamente de volta ao nosso trabalho com projeção - é doloroso observar nossa desconexão interna, então nós a projetamos no mundo e vemos situações externas e pessoas para culpar pela maneira como nos sentimos. Acredito que essa fixação esteja enraizada na seguinte dinâmica: quando não temos uma conexão íntima com o propósito de nossa alma, todo o nosso ser experimenta um incômodo incômodo, uma sensação de desconforto. Sabemos que algo está errado, mas quando não conseguimos suportar esse aparente vazio, nós o projetamos no mundo ao nosso redor e nos fixamos em todas as coisas horríveis que vemos nos noticiários, as coisas que não funcionam na nossa vida e na dos outros, e as coisas que nos fazem sentir zangados e desamparados. Do ponto de vista do ego, é muito melhor viver em um mundo irremediavelmente confuso e passar o tempo reclamando desse estado de coisas do que assumir a responsabilidade de recriar a intimidade com nossa alma. Por

quê? O ego não tem a menor idéia de como realizar o último, mas sabe como reclamar, se preocupar, ficar com raiva e ficar obcecado com isso. Por quê? O ego não tem a menor idéia de como realizar o último, mas sabe como reclamar, se preocupar, ficar com raiva e ficar obcecado com isso. Por quê? O ego não tem a menor idéia de como realizar o último, mas sabe como reclamar, se preocupar, ficar com raiva e ficar obcecado com isso.

A qualquer momento, temos a opção de alimentar o ego reclamando, fixando-nos em nossos medos e preocupações, sendo hipercríticos conosco e com os outros e descrevendo todas as razões pelas quais algo não funcionará antes mesmo de tentarmos. Alternativamente, podemos escolher testemunhar o ego e permanecer centrados em nosso Eu Verdadeiro em meio à tagarelice do ego com compaixão e amor próprio, abster-nos de reclamar, substituir "Estou preocupado que..." por "Eu me pergunto se. .." e perdoar a nós mesmos e aos outros. Podemos confiar que meditar sobre os piores cenários não nos tornará mais preparados. Podemos nos abrir continuamente para as possibilidades da alma em vez de permanecer presos às falsas certezas do ego.

Recordamos nossa discussão sobre o Imperador e como internalizamos e modificamos esse arquétipo com base em nossas experiências de vida, influenciando assim a maneira como canalizamos energia através do Imperador e em nossa própria vida. Dependendo de nossas modificações, a energia pode ser mais sufocante da hierarquia e do patriarcado, punição severa e disciplina estrita e negação da intuição - o lado sombrio do Imperador - e isso pode levar a um relacionamento disfuncional com estrutura e autoridade. Podemos nos encontrar regularmente em guerra com figuras de autoridade, tornando o trabalho uma fonte constante de estresse, ou podemos jogar o bebê fora com a água do banho e rejeitar completamente a facilidade útil. dificultando priorizar coisas que são importantes para nós, como alimentação saudável ou tempo para atividades criativas. É por isso que só encontramos refinamento depois de ter feito muito trabalho de autotransformação. As etapas acima nos ajudaram a trabalhar com essas energias arquetípicas de uma maneira menos nublada e desordenada com tagarelice do ego e outros filtros, e agora, à medida que aprendemos a aplicar o mito em nossas vidas, podemos experimentar a energia resultante de uma maneira mais poderosa. .

Em sua essência, o mito é uma forma de dar sentido às forças e complexidades da vida. Damos sentido aos acontecimentos que vivenciamos ao longo da vida, interna e externamente. Podemos permitir que o ego assuma o controle desse

processo de criação de significado, e nesse caso muitas vezes acabamos com interpretações como: "Kyle é um idiota, e se eu não me fixar no que ele está fazendo e como isso é um ataque pessoal . , então eu não estarei seguro!" O problema com este enredo é que nos prende na miséria, desamparo e escolhas pouco atraentes, mas também é um reflexo impreciso da realidade. A história do ego nunca é toda a história. Pode conter pedaços de verdade (ou talvez não) , mas nunca pode capturar toda a profundidade do significado. o ego reduz as coisas a um retrato simplista de preto e branco, nós contra eles, isso ou aquilo; ao fazê-lo, perde 99 por cento da imagem. Pelo contrário, o mito expande nossa visão, maior do que qualquer interação com Kyle "o idiota" - maior do que qualquer vida individual, pessoal. O mito expande o nível de significado que podemos acessar.

A expansão da aceitação

A vida é complexa e, em última análise, um mistério, mas o ego não quer nada disso; ele quer guardar tudo em caixas arrumadas e etiquetadas para colocar em um dos dois armários: bom ou ruim. Para conseguir isso, ele joga no inconsciente tudo o que não se encaixa nessas caixas e nossas vidas são reduzidas a uma sombra sutil de todo o seu potencial. Não é à toa que nos sentimos "menos do que" e lutamos com o medo de não ser o suficiente. Esses medos não indicam insuficiência real que devemos resolver tentando alcançar a perfeição ou marcando mais ordenadamente e empurrando armários - eles indicam a verdade de que estamos aceitando apenas uma mera fração de nós mesmos. Há muito mais para nós que encontra o olho do ego,

Essa expansão serve para trazer mais de nossas habilidades e poderes ocultos à tona, porque com o ego rapidamente jogando fora qualquer coisa que não corresponda às suas histórias simplistas, ficamos com um subconjunto escasso de nossas verdadeiras habilidades e sabedoria original. Através do refinamento, abrimos portas para salas anteriormente fechadas e desenterramos os tesouros dentro delas. Este processo não é apenas sobre cupcakes e unicórnios, mas o material difícil - nossa vergonha secreta e feridas profundas - não é separado ou diferente de nossos presentes. Os dois são iguais. Devemos resistir ao ego que se intromete e empurra esse material de volta para os armários. Ele tentará nos convencer de que devemos escolher entre as caixas e eliminar apenas as coisas boas, mas, novamente, a perspectiva de o ego é limitado e impreciso, pois as partes de nós que são maltratadas, manchadas e parecendo um pouco piores estão exatamente onde está nossa mágica. Dentro de nossas feridas está a própria

cura para o que nos aflige, mas devemos estar dispostos a enfrentá-las cara a cara, de coração a coração. Temos que aceitá-los. Precisamos parar de correr, nos esconder e tentar separar partes de nós mesmos em busca de cura e integridade.

Qualquer coisa escura em que se cai pode ser chamada de iniciação. Ser iniciado em uma coisa significa entrar nela. O primeiro passo geralmente é cair no lugar escuro e geralmente aparece de forma duvidosa ou negativa... Os xamãs dizem que ser um curandeiro começa por cair no poder dos demônios; aquele que sai do lugar escuro torna-se o feiticeiro, e aquele que permanece lá é o doente (Von Franz 1993, 64).

O mito pode ajudar a nos tirar de nossos lugares escuros, mantendo a sabedoria que esses lugares contêm, mostrando-nos aspectos inconscientes de nós mesmos, coisas que não podemos ver através dos olhos comuns da consciência.

O processo de refinamento

O mito atua como um tradutor, um intermediário para que nosso inconsciente se comunique com nossa mente consciente, permitindo que escolhamos arquétipos que nos ajudem a nos conectar com nosso Eu Verdadeiro, e existem duas formas principais de iniciar esse processo. Uma delas é mergulhar nos mitos. Exponha-se deliberadamente a essas histórias poderosas. Leia mitos de diferentes culturas. Leia diferentes contos do mesmo mito. Interpretações de pesquisa de mitos. Assista a filmes baseados em mitos. Ao fazer isso, aprofunde sua capacidade de "falar" o mito. Aprimore sua capacidade de ver além do literal, de pensar simbolicamente, de pensar miticamente. Essa prática aumenta seu contato com o transpessoal e sua capacidade de acessar esse modo de consciência à vontade. Quando você se encontra em uma situação difícil, isso o ajudará a acessar novas perspectivas com mais facilidade. Pense nessas mudanças de perspectiva como seu ingresso a bordo do expresso transpessoal, o trem de fronteira limitado da identidade pessoal para um ponto de vista maior, onde você terá acesso a novas maneiras de responder, novas escolhas e novas ideias. Sempre que você entra nisso, você está quebrando rotinas que podem ser muito profundas, o que a filosofia iogue chama de samskara, os hábitos mentais e emocionais que nos mantêm presos. novas escolhas e novas ideias. Sempre que você entra nisso,

you are breaking routines that can be very deep, which is what the philosophy of yoga calls samskara, the mental and emotional habits that keep us stuck. new choices and new ideas. Always when you get into this, you are breaking routines that can be very deep, which is what the philosophy of yoga calls samskara, the mental and emotional habits that keep us stuck.

The second way to start this process is to pay attention to the stories that resonate with you, and this resonance does not need to be limited to a variety of pleasant. When you read the news, watch movies, get lost in a romance, look at a painting and so on, pay attention to the stories that leave you uncomfortable, that push buttons, that fill you with emotion. When you feel attracted to a story in particular, pay attention - there is a reason why she is pushing buttons. If you follow the crumbs of bread, you will be led to an inner space that your conscious mind may not be able to find on its own. The more I expose myself to myths, the broader is my "mythic vocabulary" and it is easier for me to see mythic aspects in my life.

In addition to these two approaches, there are other ways to interact with mythic elements:

Choose a myth and develop your interpretation beyond the literal. Certify yourself by noting it in your diary; your opinion about a story can change over time in narrative form.

Meditate on a myth: enter the story in your mind and see what happens. What do the characters say to you? Are you one of the characters and, if so, which one? How is it to be that character? What kind of thoughts, desires and emotions do you have? Does your participation change the story?

Read the myths before going to bed and pay attention to your dreams. Write them down in your diary in the morning.

Tell the myth to other people, activating the energetic potential of these stories.

Recite the myth when you feel stuck. How does this energy feel in your body, mind and soul?

Aborde uma situação com a qual você está lutando como personagem do mito. O que Apolo faria? O que Chapeuzinho Vermelho faria? O que Kali faria?

Conte a história de sua situação atual na forma de um mito, talvez traduzindo-a em uma história de ninar ou conto de fadas. Olhe além dos eventos literais, além do que ele disse, ele disse, e procure o significado simbólico. Perder a voz pode significar uma luta para dizer a verdade, uma discussão na cozinha pode sugerir um conflito em torno de ser alimentado pela vida e assim por diante. Como essa reformulação altera sua perspectiva? Você pode ver alguma coisa agora que estava anteriormente escondida?

Se um símbolo específico em um mito está falando com você, como uma maçã dourada ou chinelos de rubi, considere o que o símbolo representa. Procure. Diário sobre isso. Crie uma obra de arte em resposta à maçã dourada, use sapatos vermelhos para trabalhar. Como isso muda sua perspectiva?

Independentemente do método escolhido, o objetivo é expandir continuamente sua perspectiva. Pense em sua mente egóica como um pedaço de terra. Quando você continua andando de um lado para o outro na mesma área, o solo fica firme, denso e difícil de trabalhar. É improvável que qualquer coisa, exceto a vegetação mais dura, cresça aqui. Cada vez que você envolve a mente transpessoal, você quebra outro torrão, permitindo que ele se torne mais respirável e receptivo à vida. Você está introduzindo composto, nova matéria orgânica, novas ideias, novas formas de ser. Sempre temos a opção de nos tornarmos mais determinados em nossos caminhos ou de buscar continuamente expansão, crescimento e possibilidades.

O ego tenta estabelecer formas fixas de reagir para simplificar a realidade. Quando alguém faz algo que não gostamos, reagimos de maneira previsível - tão previsível, na verdade, que pode parecer que não temos escolha. Se alguém diz algo rude, temos que ficar com raiva, certo? Esta é uma resposta "normal". Contamos aos nossos amigos como a pessoa foi rude, eles concordam com nossa raiva e nossa crença de que respondemos da maneira certa se solidificou. No entanto, sempre temos uma escolha. Enquanto todo mundo está ocupado ficando com raiva, você pode ter uma visão transpessoal e ver o que está escondido à vista de todos; o que todo mundo sente falta porque se contentam em reagir à grosseria com raiva, enxaguar, lavar e repetir a fórmula? Enquanto outros

reclamam das especificidades de sua situação de trabalho, você pode dar um passo atrás e adotar um ponto de vista menos pessoal, mais mítico. O que você poderia ver se não visse apenas através de seus olhos? Que opções se apresentam e são regularmente ignoradas, abafadas pelo barulho da reação habitual? Que pérolas de sabedoria espreitam à vista de todos que as pessoas saem do caminho para pavimentar o caminho para as certezas seguras do ego? sufocado pelo barulho da reação habitual? Que pérolas de sabedoria espreitam à vista de todos que as pessoas saem do caminho para pavimentar o caminho para as certezas seguras do ego? sufocado pelo barulho da reação habitual? Que pérolas de sabedoria espreitam à vista de todos que as pessoas saem do caminho para pavimentar o caminho para as certezas seguras do ego?

Exercício trinta e três: explorando o poder do mito

Escolha um mito para se concentrar neste exercício. Minha recomendação é buscar orientação intuitiva de antemão e pedir que o mito que é correto e bom para você agora se torne conhecido. Então faça uma visita à biblioteca e escolha um livro que ressoe com você. Verifique novamente com sua intuição e peça para ser levado à história que você mais precisa ouvir agora.

Depois de selecionar seu mito, leia-o. Se entregue. Que impressões você tem ao ler ou visualizar as imagens? Escreva-os em seu diário. Em seguida, volte para a história e dê uma olhada nos detalhes individuais. Não se preocupe em interpretá-los "corretamente".

Agora tome uma situação em sua vida que você gostaria de ter mais clareza. Suponha que o mito contenha exatamente o que você precisa para mudar sua perspectiva; a sabedoria está escondida à vista de todos. Escreva ou fale em voz alta livremente para que o mito aborde sua situação. O que vem à sua mente?

Refleta sobre como as informações apresentadas no mito podem inaugurar uma nova maneira de pensar e responder à sua situação. Como os vários personagens da história se comportariam no seu lugar? Que conselho eles te dariam? Imagine responder dessas diferentes maneiras. Como é? Que sensações você percebe em seu corpo? Que emoções surgem? Continue escrevendo em seu diário. Capture os fios. Procure o que está escondido à vista de todos.

Encontre pelo menos uma maneira de pegar essa nova informação e aplicá-la à sua vida. Comprometa-se a tomar esta nova ação esta semana. O que acontece? Como é? A maneira como você interpreta o mito muda? Como você interpreta sua situação de vida?

Quanto mais familiarizado você estiver com a linguagem do mito, mais provável será que você veja a realidade oculta de sua vida e mais prontamente poderá interpretar o literal para extrair um nível mais alto de significado que vai muito além dos significados limitados e reacionários de o ego, por exemplo: "Quando sou ameaçado, tenho que responder defensivamente ou as pessoas vão se aproveitar de mim". "Quando não tenho uma resposta, as pessoas perdem o respeito por mim, então é melhor dizer algo, mesmo que não seja verdade." "Quando as pessoas cruzam minhas fronteiras, elas deliberadamente tentam me prejudicar e eu tenho justificativa para puni-las." Podemos ler essas declarações do ego agora e discordar conscientemente, mas muitas vezes são as mesmas crenças em que confiamos quando nos encontramos em situações difíceis. Se as coisas dão errado, muitas vezes não paramos para questionar a eficácia de nossa abordagem... apenas fazemos mais difícil! Usar o mito para mitigar a intensa sensação de ser atacado pessoalmente nos permite parar diante da tempestade reacionária. Quanto mais nos acostumamos a criar essa pausa pensativa, mais difícil e, eventualmente, a tempestade não é mais inevitável. Não experimentamos mais o que acreditávamos serem fenômenos externos sobre os quais não temos controle. Vemos que as tempestades sempre foram um caos criado por nós mesmos, talvez maneiras de justificar a raiva, o sentimento de justiça própria e o pulo em nossa caixa de sabão, sendo controladores e críticos, chafurdar na vitimização, empurrar os limites das pessoas ou entrar em vícios. Agora podemos optar por criar clareza e calma em vez disso. Podemos relembrar nossas próprias projeções e assumir a responsabilidade pela maneira como

vemos o mundo.

A forma como experimentamos o mundo é um reflexo direto do nosso relacionamento com nós mesmos. Mudar de cenário não é a resposta. Mudar outras pessoas não é a resposta, e nem se fosse porque as pessoas só mudam por iniciativa própria. Mudar a forma como nos relacionamos com nós mesmos é tudo.

Pegue os detalhes de sua vida, a fisicalidade e a literalidade de tudo, e em vez de permitir que ela se torne uma prisão de matéria, imbua essa fisicalidade, essa literalidade, com o espírito em forma de mito. Combine a parte superior e inferior; trazer o melhor em ambos. Veja a gloriosa bagunça da vida humana: os altos, os baixos, o amargo e o doce, o pungente e o de partir o coração. Pegue tudo. Não jogue nada fora; é tudo ouro. Levante esta bela bagunça para o céu, deixe-a se transformar nos reinos míticos do espírito, e depois abrace-a de todo o coração enquanto ela retorna à terra, aqui e agora, em seu passeio matinal, no abraço de seu amante, nas palavras duras de um colega, no sorriso de um estranho. Deixe-o penetrar em toda a vida. Até o último pedaço. Nesse estado de aceitação de toda a gama de si mesmo e de toda a gama do mundo, nada é deixado de fora. Você e o mundo são como sempre foram feitos para serem: inteiros. Cada fibra da matéria está impregnada de espírito. O receptivo dança em sintonia com o ativo. Sua intuição colabora com o intelecto. A tua escuridão parte o pão com a tua luz. Sua vida é uma prática diária de encarnar o divino e você se lembra do seu Verdadeiro Eu. Torne-se Reiki. Sua vida é uma prática diária de encarnar o divino e você se lembra do seu Verdadeiro Eu. Torne-se Reiki. Sua vida é uma prática diária de encarnar o divino e você se lembra do seu Verdadeiro Eu. Torne-se Reiki.

Integração

Chegamos ao nosso passo final de autotransformação: a integração. Que jornada tem sido! Fomos iluminados, submersos, polarizados - você escolhe - tudo em preparação para o nosso clímax: trazer tudo para casa. Esta frase é apropriada: integrando o que aprendemos em nossa jornada, voltamos para casa, para nós mesmos, incorporando o espírito do Reiki. Estamos nos lembrando do nosso Verdadeiro Eu. Durante nossa jornada, trabalhamos com o conceito de opostos em várias formas úteis e prejudiciais. Exploramos a projeção, na qual lançamos aspectos de nós mesmos em outras pessoas, criando a oposição percebida de nós contra elas. Esse processo gera oposição interna na qual classificamos aspectos de nossa individualidade em aceitáveis e inaceitáveis. Nesse estado de fragmentação,

Também aprendemos sobre nossa polaridade interna de forças receptivas e ativas e como essa polaridade pode gerar uma grande quantidade de energia, que pode ser canalizada para atividades produtivas. Experimentamos pela primeira vez o lado benéfico da oposição, o que é importante porque a sociedade geralmente nos ensina a ver a oposição como algo a ser erradicado. No entanto, quanto mais tentamos eliminar “o outro”, mais forte é o seu subconsciente sobre nós. Estamos presos em uma luta sem fim. Nenhum dos lados pode vencer em um cenário sem oposição, então precisamos procurar outra saída para esse dilema: abraçar o paradoxo. Se voltarmos à história da criação hermética, as coisas começaram quando o Todo escolheu se separar em Uma Mente e Uma Coisa, mas apesar dessa separação, tanto a Mente Única quanto a Coisa Única ainda são o Todo. Eles são separados e eles são um. Da mesma forma, você e eu somos separados e somos um, e você pode continuar esse padrão por toda a existência. Aqui está outro sinal em nosso caminho: para evoluir, devemos chegar a um ponto em que possamos abraçar plenamente o paradoxo em todas as áreas de nossa vida. Quanto mais somos capazes de fazer isso, mais nos lembramos de nossa totalidade, nosso Verdadeiro Eu. devemos chegar a um ponto em que possamos abraçar plenamente o paradoxo em todas as áreas de nossa vida. Quanto mais somos capazes de fazer isso, mais nos lembramos de nossa totalidade, nosso Verdadeiro Eu. devemos chegar a um ponto em que possamos abraçar plenamente o paradoxo em todas as áreas de nossa vida. Quanto mais

somos capazes de fazer isso, mais nos lembramos de nossa totalidade, nosso Verdadeiro Eu.

Em *The Maiden King*, os autores Bly e Woodman falam de uma progressão de pensar sobre as coisas literalmente para psicologicamente e mitologicamente. Trabalhamos muito sobre isso no capítulo 11, mas aqui está outra visão: quando estamos presos ao pensamento literal, não podemos passar pelo portão do ego. Não podemos ver além dos eventos literais de uma situação e da interpretação estreita e literal que nosso ego tem deles. É aqui que levamos tudo para o lado pessoal. Sempre que encontramos uma pessoa que nos diz algo indelicado, reagimos de maneiras previsíveis: interpretamos seu comportamento como um ataque pessoal e reagimos com base no hábito. O ego pode fazer isso repetidamente, nunca se cansa. Em algum momento, porém, nos cansamos e então começamos a passar para um ponto de vista mais psicológico: começamos a pensar no que pode motivar a outra pessoa a agir dessa maneira e estamos mais abertos a essa razão pela qual não temos muito, se é que temos, fazer conosco. Começamos a pensar sobre o que nos motiva e por que tendemos a reagir da mesma maneira nessas situações e chegamos a um ponto em que às vezes (talvez até com frequência) somos capazes de escolher uma resposta diferente. Se decidirmos levar nosso trabalho adiante, nos baseamos em uma perspectiva mitológica: começamos a ver os temas gerais e as energias arquetípicas em jogo. As coisas ficam menos sobre "Brian agindo como um idiota controlador" e mais sobre ver como nossa alma está curiosa para aprender a se relacionar. autoridade de maneiras diferentes e mais vivas. A partir dessa perspectiva mítica, transpessoal (ou seja, "além do pessoal"),

Se ficarmos presos reduzindo tudo a um nível egóico de simplicidade, estamos esquecendo a natureza do Verdadeiro Eu, porque a verdade é sempre mais complexa do que podemos ver do nosso ponto de vista finito. Em nosso estado atual de consciência, até onde sei, nunca estamos cientes de todos os possíveis fatores que contribuem para uma situação; há simplesmente muitas partes móveis. E embora não precisemos ver todos esses fatores para passar pela vida, nos beneficiaremos ao reconhecer sua existência mesmo quando não pudermos vê-los. Fazemos isso admitindo que não importa o quanto nossos egos estejam certos, a verdade está ficando cada vez maior. Não importa quão forte seja nossa opinião, outras pessoas podem se sentir de forma diferente e isso não as torna automaticamente erradas. Não importa o quão bem algo funcione para nós, isso não significa que é certo para todos. E continua.

Agora, não temos que concordar com tudo e com todos, e certamente podemos nos posicionar em questões que são importantes para nós. Acima de tudo, precisamos ser grandes o suficiente e nos expandir em nossa verdadeira plenitude para que possamos abrir espaço para a realidade das diferenças. Quando estamos excessivamente identificados com o ego, quem acreditamos ser é relativamente pequeno. Vamos usar a analogia de uma casa. Você é esta casa e seu ego só está ciente do primeiro andar. O porão e o andar superior são completamente desconhecidos para o ego. Quando você começa a preencher o primeiro plano com todas as coisas que o ego sabe, como suas opiniões e crenças, ele começa a ficar bastante cheio; se alguém vem com uma opinião diferente, o ego reluta em abrir espaço para eles. Seu modus operandi é bater a porta e ficar dentro, cercado por suas opiniões e crenças familiares. Podemos pensar que esse processo de fechamento vem da falta de espaço metafórico. Não há espaço suficiente para acomodar suas próprias opiniões e as de outra pessoa, então você se depara com um cenário muito familiar: exclua a pessoa, tente mudar sua mente e / ou considere-a como "o outro" com cautela olhando para eles por trás das cortinas.

Mas e se você pudesse abrir mais espaço? O Verdadeiro Eu está ciente de toda a sua casa, uma estrutura que é infinita na realidade. Não há limite para o quanto você pode expandir, mas para isso você deve estar disposto a sair do território familiar do ego. Quando você faz isso, há mais espaço para reconhecer, mesmo se você discordar, das opiniões dos outros. Seu foco aqui não é realmente sobre o negócio; trata-se de ter espaço suficiente para que ambos possam existir sem pisar constantemente um no outro. Quando há espaço suficiente, há menos necessidade de erradicar a oposição porque ambos podem viver confortavelmente. Em termos práticos, você é capaz de reconhecer que outra pessoa está se sentindo diferente sem que essa diferença cause tanto desconforto interior em sua casa lotada que você tem que se apressar para mudar de idéia ou descartá-la. Isso não significa necessariamente que você não sentirá desconforto; significa simplesmente que há espaço suficiente em seu lar infinito para opiniões divergentes e o desconforto resultante. Há espaço suficiente para tudo: bom, ruim e neutro. Há um lugar na mesa onde todas as suas partes podem se sentar, e não há necessidade de abandonar aspectos de si mesmo e projetá-los em outras pessoas, a quem você tenta fervorosamente manter fechado do lado de fora. Isso é o que queremos dizer com trazer tudo para casa: permita que todas as partes de você sejam parte de você. E o segredo é que mesmo que o ego não estava permitindo que eles fossem uma parte de você, eles ainda estão aqui, mas estão presos no porão do inconsciente, onde podem causar muito mais estragos do que

se fossem convidados para a mesa. significa simplesmente que há espaço suficiente em seu lar infinito para opiniões divergentes e o desconforto resultante. Há espaço suficiente para tudo: bom, ruim e neutro. Há um lugar na mesa onde todas as suas partes podem se sentar, e não há necessidade de abandonar aspectos de si mesmo e projetá-los em outras pessoas, a quem você tenta fervorosamente manter fechado do lado de fora. Isso é o que queremos dizer com trazer tudo para casa: permita que todas as partes de você sejam parte de você. E o segredo é que mesmo que o ego não estivesse permitindo que eles fizessem parte de você, eles estão aqui mesmo assim, mas estão presos no porão do inconsciente, onde podem causar muito mais estragos do que se fossem convidados para a mesa. significa simplesmente que há espaço suficiente em seu lar infinito para opiniões divergentes e o desconforto resultante. Há espaço suficiente para tudo: bom, ruim e neutro. Há um lugar na mesa onde todas as suas partes podem se sentar, e não há necessidade de abandonar aspectos de si mesmo e projetá-los em outras pessoas, a quem você tenta fervorosamente manter fechado do lado de fora. Isso é o que queremos dizer com trazer tudo para casa: permita que todas as partes de você sejam parte de você. E o segredo é que mesmo que o ego não estivesse permitindo que eles fizessem parte de você, eles ainda estão aqui, mas estão presos no porão do inconscientes, onde podem causar muito mais estragos do que se fossem convidados para a mesa. Há espaço suficiente para tudo: bom, ruim e neutro. Há um lugar na mesa onde todas as suas partes podem se sentar, e não há necessidade de abandonar aspectos de si mesmo e projetá-los em outras pessoas, a quem você tenta fervorosamente manter fechado do lado de fora. Isso é o que queremos dizer com trazer tudo para casa: permita que todas as partes de você sejam parte de você. E o segredo é que mesmo que o ego não estivesse permitindo que eles fizessem parte de você, eles ainda estão aqui, mas estão presos no porão do inconsciente, onde podem causar muito mais estragos do que se fossem convidados. para a mesa. Há espaço suficiente para tudo: bom, ruim e neutro. Lá é um lugar à mesa onde todas as suas partes podem se sentar, e não há necessidade de abandonar aspectos de si mesmo e projetá-los em outras pessoas, a quem você tenta fervorosamente manter fechado do lado de fora. Isso é o que queremos dizer com trazer tudo para casa: permita que todas as partes de você sejam parte de você. E o segredo é que mesmo que o ego não estivesse permitindo que eles fizessem parte de você, eles ainda estão aqui, mas estão presos no porão do inconsciente, onde podem causar muito mais estragos do que se fossem convidados. para a mesa. Permita que todas as partes de você sejam uma parte de você. E o segredo é que mesmo que o ego não estivesse permitindo que eles fizessem parte de você, eles ainda estão aqui, mas estão presos no porão do

inconscientes, onde podem causar muito mais estragos do que se fossem convidados para a mesa. Permita que todas as partes de você sejam uma parte de você. E o segredo é que mesmo que o ego não estivesse permitindo que eles fizessem parte de você, eles ainda estão aqui, mas estão presos no porão do inconsciente, onde podem causar muito mais estragos do que se fossem convidados. para a mesa.

Refletindo nosso trabalho com projeção, parte da motivação para manter nossas janelas fechadas e nossas portas trancadas é a crença de que temos partes aceitáveis e partes inaceitáveis. Estes são empurrados para o subsolo do inconsciente e projetados para o mundo exterior. A ilusão de que essas coisas existem apenas em algum lugar chamado "lá fora" parece mais segura; impede-nos de ver que todas essas partes também existem dentro de nossa casa. Enquanto estivermos apegados a essa ilusão, mais trabalharemos para manter essas forças "fora". Esse esforço e tensão se manifestam rigidamente ligados às nossas crenças e opiniões e respondem às diferenças tentando converter as pessoas ao nosso modo de vê-las ou excluindo-as.

Esta coleção de peças é paralela a um processo metafísico que ocorre quando nossa alma entra na existência física (ou seja, quando nascemos). Quando encarnamos, a singularidade do espírito é dividida nos quatro elementos que dão origem à realidade física. Pense nesse processo como se a luz branca (espírito) se refratasse em um arco-íris de cores. Nossa alma está ciente de que na base da apresentação das diferentes cores existe uma única fonte, a luz branca do espírito. Como vivemos no mundo físico, muitas vezes é mais fácil identificar-se com as luzes coloridas – a matéria – do que se conectar com a coesa luz branca de nossa essência espiritual. A transformação não consiste em negar a existência de luzes coloridas: elas estão aqui, podemos vê-las ao nosso redor, e eles são um aspecto da realidade que devemos aceitar: trata-se de ser capaz de manter em nossa consciência a existência tanto do arco-íris quanto da luz branca, da matéria e do espírito, e entender que eles são, em última análise, Um. Não precisamos deixar nossa experiência física para nos unirmos ao divino; nossa experiência física é divina.

Entre na experiência enquanto você está vivo!

Pense... e pense... enquanto estiver vivo.

O que você chama de 'salvação' pertence ao tempo antes da morte.

Se você não quebrar as cordas enquanto estiver vivo

Pensar

Os fantasmas farão isso mais tarde?

A ideia de que a alma se juntará ao êxtase

Só porque o corpo está podre...

Isso é tudo fantasia.

O que é encontrado agora é encontrado então.

Se você não encontrar nada agora,

Você simplesmente acabará com um apartamento na Cidade da Morte.

Se você fizer amor com o Divino agora, na próxima vida você terá a face do desejo cumprida.

- Kabir (1977, 8)

No próximo exercício, você explorará seu relacionamento atual com os quatro elementos. Para nos lembrarmos completamente do nosso Verdadeiro Eu, devemos nos sentir confortáveis incorporando todos os elementos, mas na prática tendemos a favorecer um ou dois. Este exercício mostrará quais elementos precisam de mais atenção em sua vida, permitindo que você receba conscientemente esses elementos em sua casa, captando as cores refratadas na luz branca do espírito, seu Eu Verdadeiro.

Exercício trinta e quatro: O Quaternário

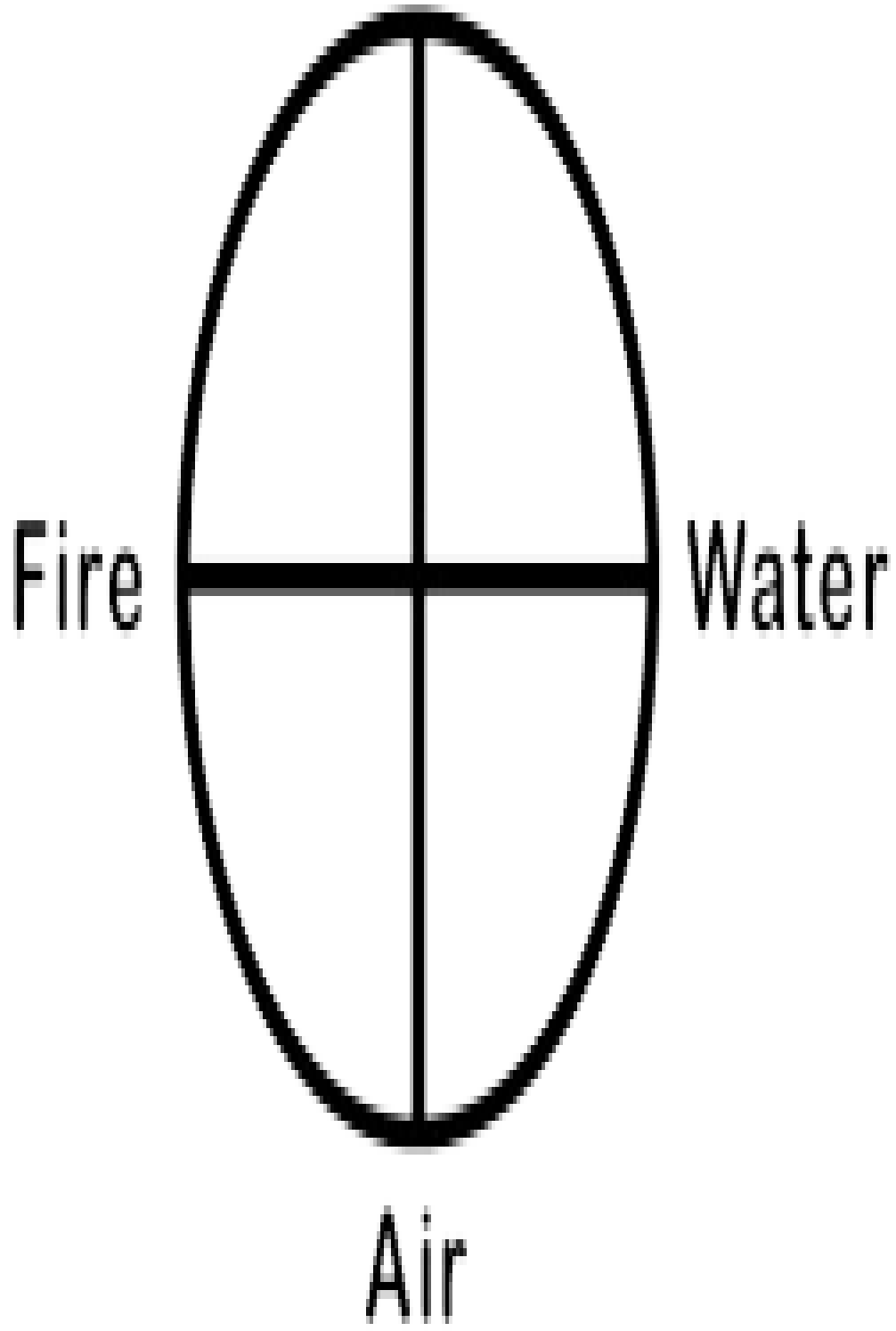
Entre em um estado meditativo.

Introduzir o fluxo de Reiki.

Crie em sua mente uma imagem do quaternário como se fosse pintado ou gravado no chão.

O Quaternino

Earth



Fire

Water

Air

Olhe para as quatro direções: norte e sul, leste e oeste. Veja-se de pé no centro do quaternum, voltado para o norte.

Começando no norte, sinta a presença da terra à sua frente. Observe as sensações em seu corpo. Surgem imagens, pensamentos ou emoções? Permita que a experiência se desenrole naturalmente enquanto você se conecta com a terra do norte.

Em sua mente, vire à esquerda, de frente para o oeste. Sinta a presença da água à sua frente. Observe as sensações em seu corpo. Surgem imagens, pensamentos ou emoções? Permita-se conectar com a água do oeste.

Em sua mente, vire à esquerda, de frente para o sul. Sinta a presença do ar à sua frente. Observe as sensações em seu corpo. Surgem imagens, pensamentos ou emoções? Permita que a experiência se desdobre enquanto você se conecta com o ar do sul.

Em sua mente, vire à esquerda, de frente para o leste. Sinta a presença do fogo à sua frente. Observe as sensações em seu corpo. Surgem imagens, pensamentos ou emoções? Permita-se conectar com o fogo do leste.

Vire-se de modo que você esteja voltado para o norte novamente e desta vez sintonizado com as energias dos quatro elementos ao seu redor sem se virar para enfrentá-los. Sinta a energia da terra à sua frente, a presença do ar atrás de você, a água à sua esquerda e o fogo à sua direita. Veja se você consegue manter a consciência de todos os quatro elementos ao mesmo tempo, talvez passando de um para o outro, repetidamente, até que eles comecem a fluir juntos.

Agora peça ao seu Verdadeiro Eu para indicar onde você está neste momento em relação aos elementos. Você está enfatizando um ou mais elementos? Se assim for, você sentirá uma mudança e talvez se veja sendo puxado para um lado do quaternum. Não resista, deixe a mudança acontecer.

Se você se mudou, para onde você se mudou? Você está firmemente localizado perto de um elemento ou a meio caminho entre dois? Se você está entre dois elementos, está um pouco mais próximo de um ou de outro? Pergunte ao seu Eu Verdadeiro todas as perguntas que você tem agora. Você pode pedir para ver o que está por trás do seu desequilíbrio básico e como pode retornar a um estado mais unificado.

Os elementos ao seu redor começam a brilhar com as cores do arco-íris e você está cercado por um círculo de luzes do arco-íris. Respire algumas vezes para se conectar com a imagem e sinta a sensação das luzes do arco-íris ao seu redor.

Mova sua consciência para o seu coração e sinta a energia do seu coração começar a se expandir. A energia do seu coração empurra para fora, passando pela sua pele nos quatro lados. Ele se move mais para fora, atingindo os limites de sua aura. Continue a expandir seu coração, usando sua respiração para guiar essa expansão. Cada respiração se expande um pouco mais. Veja como a energia do seu coração se expande o suficiente para abranger todo o círculo de cores do arco-íris... quando isso acontece, eles são transformados em pura luz branca. Descanse na presença desta pura luz branca por alguns minutos.

Quando você se sentir pronto, gradualmente traga a energia do seu coração para dentro, permitindo que ela retorne a um estado que faça você se sentir confortável e natural. Mais uma vez você está dentro de um círculo de cores do arco-íris, mas mantenha a consciência de que eles são simultaneamente a luz branca do Espírito, assim como são o espectro da matéria do arco-íris. Você é

simultaneamente a luz branca do espírito, assim como você é o espectro do arco-íris da matéria. Você tem a capacidade de transformar a energia como quiser, transmutando-a de espírito para matéria, de matéria para espírito. Mantenha essa consciência em todo o seu ser enquanto inspira e expira, para dentro e para fora, sentindo sua carne e seu sangue animados pela respiração do espírito.

Quando este processo parecer completo, agradeça ao seu Verdadeiro Eu, agradeça a cada um dos quatro elementos - terra, fogo, ar e água - e ao espírito. Comece a liberar a imagem quaternária de sua mente e traga sua consciência de volta para sua respiração.

Retorne a um estado normal de consciência.

Faça um diário sobre sua experiência, anotando quaisquer insights que você tenha recebido de seu Eu Superior. Como cada um dos elementos lhe pareceu? Quando você pediu para ver seu relacionamento elementar atual, o que aconteceu? Quais elementos você foi atraído e quais informações você recebeu sobre a causa subjacente dessa mudança? Após este exercício, comece a procurar associações para cada elemento. Um ótimo lugar para começar é com um livro de tarô. A parte do baralho conhecida como arcanos menores é dividida em quatro naipes que estão associados - você adivinhou - aos quatro elementos. Você pode pensar em cada semente como um mapa, o que Penzcak descreve em *The Witch's Coin* como “uma busca sagrada, uma jornada pela qual passamos várias vezes em nossas vidas no desejo de penetrar nos quatro mistérios.” (P 86) Se os elementos são os blocos de construção da vida, como explica a história da Criação Hermética, aprender a canalizar exclusivamente essas energias para criar sua vida é imensamente útil. Ao observar o fluxo dessas energias, você pode ver áreas onde tende a ficar preso ou áreas que vêm mais naturalmente para você. Juntos, vocês terão uma imagem mais rica de por que sua alma entrou neste corpo em particular nesta vida em particular. Jung acreditava que os arquétipos dos quatro elementos eram tão centrais para nossa experiência humana que todos tentamos (muitas vezes inconscientemente) equilibrar esses elementos ao longo de nossas vidas. Temos um senso inato de harmonia e unidade entre os

elementos, que acredito ser um lembrete de nossa existência pré-física como um todo e da ser luz branca auto-suficiente antes que a luz se separe nos quatro elementos, sinalizando nossa entrada no mundo físico. Vamos tentar retornar a esse estado de totalidade e unidade. Quão mais fácil seria nossa tarefa se tivéssemos informações sobre onde poderíamos estar fora de sincronia com um ou mais elementos específicos?

Exercício trinta e seis: O Hieros Gamos

Para o seu exercício final, ofereço-lhe inspiração. O que você faz com isso depende inteiramente de você. Como o mestre de seu destino, você é o governante de sua vida. Para honrar sua extraordinária passagem para a individualidade, realize uma cerimônia de casamento: uma coagulação de opostos internos, uma fusão de espírito e matéria, Uma Mente e Uma Coisa, ativa e receptiva. Esta união é o que os Herméticos chamavam de Hieros Gamos ou casamento divino. Deixo-vos os detalhes da cerimônia; esta é uma transição profundamente pessoal que merece uma celebração ritual igualmente pessoal. Certa vez li sobre uma mulher que saiu a pé para um lago remoto, vestiu um vestido de noiva e mergulhou na água, sendo batizada para renascer, inteira. Um amigo passou três dias em uma busca de visão solitária que culminou em um ritual nu e dançou sob a lua e as estrelas. Lembre-se das ferramentas e habilidades que adquiriu ao longo do caminho: meditação, o chamado de suas projeções, os preceitos do Reiki, símbolos, mantras. Talvez alguns ou todos eles sejam parte de sua cerimônia. Sem pressa; deixe que sua intuição e seu intelecto sejam parceiros na criação de seu rito de passagem. Faça você mesmo ou convide alguns de seus companheiros de viagem nesta rota. Permita que a criação e o ato deste ritual sejam uma expressão do seu Verdadeiro Eu. E, como sempre, anote em seu diário. Esta é uma experiência que você não vai querer esquecer. Deixe que sua intuição e seu intelecto sejam parceiros na criação de seu rito de passagem. Faça você mesmo ou convide alguns de seus companheiros de viagem nesta rota. Permita que a criação e o ato deste ritual sejam uma expressão do seu Verdadeiro Eu. E, como sempre, anote em seu diário. Esta é uma experiência que você não vai querer esquecer. Deixe que sua intuição e seu intelecto sejam parceiros na criação de seu rito de passagem. Faça você mesmo ou convide alguns de seus companheiros de viagem nesta rota. Permita que a

Use-os quando eles servirem à sua evolução e desdobramento contínuos, mas não permita que eles limitem a expansão de sua alma. Você é um ser divino lindamente tecido em uma tapeçaria física. Abrace sua natureza dual que é Una, abrace o paradoxo. Lembre-se do seu verdadeiro Eu.

Conclusão

Você conseguiu, você está aqui! Até o fim e o começo, tudo em um. E que melhor maneira de se despedir do que com a sabedoria atemporal do Dr. Seuss:

Parabéns!

Hoje é seu dia.

Você foi a ótimos lugares!

Você está fora e longe!

Você tem o cérebro na sua cabeça.

Você tem seus pés em seus sapatos.

Você pode liderar a si mesmo

qualquer direção que você escolher.

Você está sozinho. E você sabe o que sabe.

E VOCÊ é quem vai decidir para onde ir (Seuss 2011, 1).

Você percorreu um longo caminho, espalhando a luz da consciência pelos corredores ocultos e janelas gradeadas do inconsciente, tudo a serviço de lembrar seu direito inato: seu Eu Verdadeiro. Durante esta jornada, você reuniu ferramentas e conhecimentos valiosos para ajudá-lo a permanecer alinhado com esse eu e retornar quando vagar, como todos fazemos de tempos em tempos.

Essas práticas e princípios são projetados para ajudá-lo a encontrar plenitude e felicidade na desordem da vida cotidiana, pois, como você descobriu, não é necessário recuar até o topo de uma montanha para encontrá-los. E a palavra "encontrar" também é imprecisa: essa totalidade, essa felicidade nunca foi realmente perdida, simplesmente obscurecida pela desordem egóica. A qualquer momento, não importa onde você esteja, o que esteja fazendo ou com quem

esteja, você pode escolher lembrar quem você realmente é - você é uma energia divina luminosa habitando um corpo físico milagroso. Abrange ambos os aspectos de sua natureza, o físico e o espiritual, pois eles fornecem habilidades maravilhosas que nenhum de vocês pode alcançar isoladamente.

Como você, como um ser único, aprende a viver como físico e divino é o chamado de sua alma expresso através de seu trabalho, seus relacionamentos, sua saúde, seus hobbies, através de todos os aspectos de sua vida. Ninguém mais expressará essa dualidade do jeito que você faz, e o mundo precisa de sua contribuição única. A hora é agora. Reivindique seu trono interior. Ninguém mais pode ocupar este trono; Ele está esperando por você. Domine-se com compaixão: procure seus aspectos ocultos, seus aspectos rejeitados e receba-os em casa através da aceitação. Confie que todas as suas partes são dignas dessa aceitação, não apenas as brilhantes e bonitas. Quanto mais você for capaz de aceitar sua diversidade interna e seu paradoxo interno, menos tentará erradicar as diferenças nas pessoas e no mundo ao seu redor.

Lembre-se também que você tem o apoio das práticas e preceitos do Reiki, as orientações que Usui nos deixou para que possamos sempre encontrar nosso caminho quando os tempos escurecem e o caminho é difícil de ver. Use-os com frequência; torná-los parte de sua vida diária. Quanto mais você se conectar com o Reiki, mais fácil será lembrar que você é o Reiki e seus pensamentos, palavras e ações brotarão desse lugar de sabedoria e clareza, dando origem a uma vida alinhada com sua alma. Quando você se sentir preso, volte aos estágios de autotransformação: qual passo parece ressoar mais com você agora? Retorne a esse estágio e comprometa as práticas; faça os exercícios, pergunte e se abra para receber orientações. Você nunca está sozinho nesta jornada. Todos os seres que já trilharam este caminho e que o estão trilhando com vocês deixaram agora pegadas de luz, que marcam o caminho. Use as práticas deste livro para se reconectar com sua luz da consciência, e o caminho emergirá das sombras e você também adicionará suas pegadas à jornada coletiva para lembrar o Verdadeiro Eu.

Also by Amelia Teije

[Magia bianca & Rituali - Una guida completa ai segreti e alle tecniche di streghe e negromanti per attirare Amore, Prosperità, Denaro e Salute.](#)

[Magie Blanche - Rituels -Un guide complet des secrets et techniques des sorcières et des nécromanciens pour attirer l'Amour, la Prospérité, l'Argent et la Santé](#)

[Weißer Magie - Rituale - Ein vollständiger Leitfaden zu den Geheimnissen und Techniken von Hexen und Nekromanten, um Liebe, Wohlstand, Geld und Gesundheit anzuziehen](#)

[Magia Bianca e Incantesimi - Scopri il potere della magia applicando i rituali e gli incantesimi più efficaci. Una guida più completa ai segreti degli incantesimi delle streghe di negromanti e maghi](#)

[Magie Blanche Sorts - découvrez le pouvoir de la magie en appliquant les rituels et sorts les plus efficaces. un guide plus complet sur les secrets des sorts de sorcière des nécromanciens et sorciers](#)

[Weißer Magie und Zaubersprüche - Entdecken Sie die Macht der Magie, indem Sie die effektivsten Rituale und Zaubersprüche anwenden](#)

[Coltivare Marijuana per Principianti - La guida per il coltivatore principiante di cannabis indoor. Cura e raccogli Marijuana di alta qualità sicura per il consumo](#)

[Anbau von Marihuana für Anfänger - Der Leitfaden für den unerfahrenen Indoor-Cannabiszüchter. Pflegen und ernten Sie hochwertiges Marihuana, das sicher für den Verzehr ist](#)

[Cultiver de la Marijuana pour les Débutants - Le guide du cultivateur de cannabis. Entretenez et récoltez de la marijuana de haute qualité qui est sans danger pour la consommation](#)

[Cultivo de Marihuana para Principiantes - La guía para el cultivador de cannabis](#)

[de interior novato. Cuidar y cosechar marihuana de alta calidad que sea segura para el consumo](#)

[Cultivo de Marijuana para Iniciantes - O guia para o cultivador de cannabis indoor novato. Cuide e colha MARIJUANA de alta qualidade que seja segura para consumo](#)

[Chakra Manuale Pratico - Una guida completa alla guarigione, al recupero dell' energia positiva e all' eliminazione dell' ansia](#)

[Chakra Manual Prático - Um guia completo para curar, recuperar energias positivas e eliminar a ansiedade](#)

[Chakra Manuel pratique - Un guide complet pour guérir, récupérer de l'énergie positive et éliminer l'anxiété](#)

[Chakra Praktisches Handbuch - Ein vollständiger Leitfaden zur Genesung, Wiederherstellung positiver Energie und Beseitigung von Angstzuständen](#)

[Chakra Praktische Handleiding - Een complete gids voor genezing, het herstellen van positieve energie en het elimineren van angst](#)

[Magia Branca e Feitiços - Descubra o poder da magia aplicando os rituais e feitiços mais eficazes. Um guia mais completo para os segredos dos feitiços de bruxas de necromantes e magos](#)

[White Magic Wicca and Spells - Discover the power of magic by applying the most effective rituals and spells. A complete guide to the secrets of witch spells of necromancers and wizards.](#)

[Witte magie en Spreuken - Ontdek de kracht van magie door de meest effectieve rituelen en spreuken toe te passen. Complete gids voor de geheimen van heksenspreuken van necromancers en tovenaars](#)

[Magia Branca & Rituais - Um guia completo dos segredos e técnicas de bruxas e necromantes para atrair Amor, Prosperidade, Dinheiro e Saúde](#)

[White Magic & Rituals - Complete Guide to the Secrets and Techniques of Witches and Necromancers](#)

Witte Magie & Rituelen - Een complete gids voor de geheimen en technieken van heksen en necromancers om liefde, welvaart, geld en gezondheid aan te trekken

Reiki - Ein vollständiger und praktischer Leitfaden zur Selbstheilung, Reiki-Meditation und Visualisierung Ihrer Aura für das Streben nach Ihrem inneren Wohlbefinden

Reiki - Manuale Pratico per Principianti - Una guida completa e pratica all'autoguarigione, alla meditazione Reiki e alla visualizzazione della tua Aura per la ricerca del tuo benessere interiore

Reiki - Manual Prático para Iniciantes - Um guia completo e prático para a autocura, meditação Reiki e visualização da sua Aura para a busca do seu bem-estar interior

Reiki - Manuel pratique pour les débutants - Un guide complet et pratique d'auto-guérison, de méditation Reiki et de visualisation de votre Aura pour la poursuite de votre bien-être intérieur-

Reiki - Praktische Handleiding voor Beginners - Een complete en praktische gids voor zelfgenezing, Reiki-meditatie en visualisatie van je Aura voor het nastreven van je innerlijke welzijn