

Reiki Tradicional - Introdução

Reiki é uma técnica simples e ao alcance de todos.

Podemos praticá-la em nós ou noutras pessoas, e proporciona paz, bem-estar e equilíbrio.

O Reiki purifica, dissolve bloqueios emocionais, reforça e restabelece os circuitos normais da energia. Facilita o fluxo da força vital necessária ao reequilíbrio do organismo.

Aplicado sem necessidade de retirar qualquer vestuário, é no entanto importante que a pessoa esteja em posição confortável para facilitar o desenrolar do processo.

Ao transmitir Reiki a outras pessoas, a energia que flui através do terapeuta é captada pela pessoa que a recebe em função das suas necessidades, sem interação entre as energias individuais de cada um.

A aprendizagem desta técnica é geralmente dividida em 3 níveis "praticante" e 1 nível formador; "Mestre".

Cada nível é aprendido em um ou dois dias, seguido de um tempo de prática que poderá variar de três meses a um ano ou mais, antes de fazer o nível seguinte.

O que é Reiki?

Reiki é a antiga arte tibetana de canalizar energia vital pela imposição das mãos, redescoberta no Japão, em meados do século XIX pelo Dr. Mikao Usui e introduzida na América (USA), por volta de 1940, pela Senhora Hawayo Takata, uma americana de origem japonesa.

A palavra japonesa "Reiki" poderá ser traduzida por "energia vital do universo" ou "força da energia vital do universo".

Os antigos sábios acreditavam que a energia envolvia e penetrava tudo o que vive. Hoje, cada vez mais pessoas, incluindo cientistas, estão convencidas de que assim é. O corpo utiliza energia vital para se reconstituir em caso de ferimentos ou doenças. Quando há redução ou bloqueio na circulação dessa energia, o corpo enfraquece, as funções vitais deixam de se processar ao ritmo apropriado e poderão aparecer desordens físicas ou mentais.

A energia vital é de suma importância e a sua carência poderá estar na origem de grande parte dos conflitos, grandes ou pequenos, com os quais somos confrontados no nosso dia-a-dia. Esses conflitos provêm da tenta-

tiva de desviar em proveito próprio, muitas vezes de forma inconsciente, energia vital de outros seres, humanos ou não, os quais, por sua vez, tentam defender-se.

A quantidade de energia vital existente no universo é ilimitada; se aprendermos a captá-la a partir dessa fonte inesgotável, podemos colmatar todas as nossas carências, quer sejam físicas, mentais, espirituais ou materiais.

Reiki é um dos métodos para captar essa energia. Não é o único; é, no entanto, um dos mais fáceis de praticar.

Como funciona o Reiki?

Estamos vivos porque a força vital flui em nós e nutre os órgãos e células do nosso corpo. Quando esse fluxo é impedido ou reduzido, a actividade de um ou vários órgãos ou tecidos do corpo físico, fica debilitada.

O Reiki, ao fluir através das zonas afectadas, vai remover bloqueios e restabelecer o fluxo normal da energia vital que, por sua vez, reparará os órgãos danificados. Ao aumentar a frequência de vibração dos campos energéticos, dentro e à volta do corpo físico, quebra os campos de energias discordantes ou agressivas, acabando por destruí-los ou dissolvê-los.

Dessa forma, o Reiki limpa, reforça e restabelece os circuitos normais da energia, permitindo que a força vital circule de novo e desempenhe o seu papel de protecção e nutrição do organismo.

Como é praticado?

Qualquer pessoa pode receber energia vital através do método Reiki e daí retirar benefícios substanciais.

Reiki é aplicado sem necessidade de retirar qualquer vestuário, no entanto, é aconselhável roupa confortável - se possível em tecido não sintético - para que o receptor se sinta bem.

O praticante limita-se a ser um canal pelo qual flui a energia do Universo. Não dá nem transmite a sua própria energia ao receptor. Não intervém nem influencia directamente os resultados obtidos. Não tem qualquer poder para curar. Não consegue obrigar o receptor a aceitar energia se este, consciente ou inconscientemente, a recusar.

O receptor absorve a energia vital através do praticante. Só aspira as frequências e polaridades de que necessita em cada momento. O seu "Entendimento Interior" utilizará o complemento de energia assim dispo-

nível, para dissolver, rápida e suavemente, os bloqueios que, ao impedirem a livre circulação da energia vital, provocam entre outras coisas, dores e problemas agudos.

O que pode ser tratado?

Os praticantes de Reiki não fazem diagnósticos, devem abster-se de o fazer; não têm capacidade para tal e nunca poderiam adquiri-la num ou dois fins-de-semana.

A energia Reiki tem inteligência própria e dirigir-se-á infalivelmente para os pontos onde é mais necessária.

Na já longa história da sua utilização, sem necessidade de qualquer diagnóstico, o Reiki foi útil pelo contributo prestado no alívio das mais diversas doenças conhecidas, incluindo alguns problemas graves, tais como: esclerose, problemas de coração, cancro, doenças de pele, cortes, ferimentos, ossos partidos, dores de cabeça, febres, constipações, gripes, rouquidão, queimaduras, cansaço, impotência, falta de memória, complexos de inferioridade, etc. Um tratamento é como um delicioso banho de luz, que beneficia as pessoas nele envolvidas e proporciona, por vezes, expansão de consciência e experiências espirituais.

Em caso de graves problemas de saúde é aconselhável que o tratamento de Reiki seja feito sob a supervisão de um médico ou outro profissional de saúde. O Reiki reforça os resultados de todos os outros tratamentos, reduzindo efeitos negativos paralelos, encurtando o tempo de cura, diminuindo ou eliminando dores, stress e criando optimismo.

Reiki não é uma religião

Apesar de o Reiki ser de natureza espiritual não é uma religião. Não tem dogmas e não precisa fé ou crença para que o seu uso seja eficaz. Mas, se já é praticante de uma religião, qualquer que seja, continue a sê-lo. Nada há de contrário na sua prática. O Reiki é energia; energia fornecida pela fonte universal e origem de todas as coisas. Há mesmo quem pense que estando mais em contacto com a energia estamos, também, mais ligados à nossa religião.

Como se aprende Reiki?

Para aprender a canalizar Reiki basta ter o desejo de aprender e praticar.

Seria, no entanto, ilusório pensar, que num ou dois dias se pode aprender a fazer "milagres"; o próprio Dr. Usui, após mais de vinte anos de pesquisa e depois de ter descoberto as chaves que permitiam canalizar a ener-

gia, ainda teve de passar 21 dias em jejum e oração no Monte Koryama para perceber como funcionava esta técnica. Hoje, graças à experiência e ao conhecimento que esse pioneiro nos legou, tudo é mais fácil para nós. No entanto, a prática, será sempre o mais precioso dos mestres.

Não basta ler livros, quaisquer que sejam, para aprender Reiki. O ensino desta arte é feito por aqueles que após três a quatro anos de aprendizagem e prática, recebem de um Mestre qualificado, a sintonização ao 3º nível e a autorização para ensinar; tornando-se por sua vez, Mestres/Instrutores.

No sistema Tradicional há, basicamente, três níveis de ensino prático mais o nível de Mestre.

Primeiro Nível

No primeiro nível, o candidato recebe:

- Uma série de tratamentos ou sintonizações, que harmonizam alguns Chakras e purificam determinados canais chamados "nadis" nos sistemas orientais por onde circula a energia vital;
- Aprende as técnicas básicas, as posições das mãos, como tratar-se a si mesmo e a outras pessoas, animais ou plantas. Embora as aplicações neste nível sejam apenas na parte física, as implicações estendem-se indirectamente ao espiritual e mental. Dar Reiki a si mesmo é o primeiro passo para o compreender.

Segundo Nível

No segundo nível, o candidato recebe:

- Uma nova série de tratamentos ou sintonizações;
- Aprende três chaves (símbolos) para trabalhar com a energia de forma mais eficaz.

Essas chaves permitem, entre outras coisas:

- Entrar em contacto com o subconsciente;
- Enviar Reiki à distância, no espaço e no tempo;
- Eliminar vícios e hábitos indesejáveis;
- Potenciar a realização de objectivos;

- Tratar directamente situações;
- Ajudar a resolver problemas de vária ordem relacionados ou não com a protecção e bem estar de cada um.

Com o 2º nível, o Reiki, para além de abrir novas perspectivas de tratamento, inclusive o envio da energia a qualquer distância, transforma-se numa espécie de canivete suíço apto em circunstâncias tão inimagináveis como reduzir as toxinas da comida ou arranjar estacionamento para o carro. O crescimento espiritual acelera-se, novas ideias e oportunidades começam a surgir; basta estar atento.

Terceiro Nível

Com o terceiro nível abre-se uma nova porta. A sintonização ao 4º símbolo Usui, bem como o ensino da sua utilização, permite um considerável alargamento das possibilidades de canalização energética.

Fazem ainda parte do ensino: novas técnicas de meditação Reiki, grelha de cristais para nos alimentar em energia ou para acelerar a realização de projectos, cirurgia psíquica Reiki para eliminar negatividade e um exercício especial para aqueles que pretendem encaminhar-se para o mestrado.

Nível de Mestre

Neste nível, para além da iniciação, aprende as diversas técnicas de iniciação utilizadas no método.

Tempo entre Iniciações

Depois de cada iniciação é necessário praticar durante um certo tempo para aceder ao nível seguinte. A prática deve ser constituída por: auto-Reiki diariamente, dar Reiki a outros sempre que possível, receber Reiki de outro praticante, sempre que possível.

Receber a iniciação a um nível superior sem essa prática, é um pouco como querer entrar para a faculdade antes de aprender a ler; os resultados serão bem decepcionantes.

Tempos e aulas práticas entre iniciações:

Entre o 1º e o 2º nível:

Mínimo 3 meses. Recomendado 6 meses.

3 a 6 aulas práticas

Entre o 2º e 3º nível:
Mínimo 6 meses. Recomendado 1 ano.
6 a 12 aulas práticas

Entre o 3º e o nível de Mestre:
Mínimo 1 ano.
12 a 20 aulas práticas

É evidente que os tempos recomendados serão função do empenho e dedicação de cada pessoa, bem como da sua vontade em evoluir.

O processo de limpeza

Cada sintonização ou tratamento completo poderá dar início a um profundo processo de purificação, que afectará todo o ser: corpo físico e espiritual. Quantidade de toxinas acumuladas durante anos poderão ser expulsas, os intestinos preguiçosos poderão ser activados, a urina poderá adquirir cheiro forte ou apresentar suspensão semelhante a pó. Pensamentos negativos serão julgados inúteis e despejados; várias coisas poderão acontecer durante dias ou mesmo semanas depois da sintonização. Tudo isto poderá trazer alguma perturbação e turbulência passageira. É uma reacção benéfica do corpo que se adapta aos novos níveis de energia disponível.

Aquisição permanente

Uma vez recebida a sintonização, a possibilidade de transmitir energia permanece toda a vida. Nada poderá fazer perder esse magnífico "Dom". Mesmo que não seja utilizado durante vários anos, logo que se pretenda, estará de imediato à disposição.

Resumo da história

Na vivência dos povos, tem havido acontecimentos e factos que empolgaram a fértil imaginação dos historiadores, tomando depois na sua pena, formas épicas ou lendárias.

Algo de semelhante parece ter acontecido na história do Reiki.

Conta-se que, em meados do século XIX, o Dr. Usui foi provocado pelos seus estudantes na Universidade Católica, Doshisha, em Kyoto, Japão. Eles quiseram saber porque falava sempre, mas nunca demonstrava, o fenómeno de cura relatado nas histórias de Jesus. Sem resposta credível, perante a desconfiança desses jovens, demitiu-se do cargo de reitor que desempenhava e decidiu procurar esses métodos de cura.

Depois de muitos anos de laboriosas pesquisas, encontrou algumas chaves mas não o método para as utilizar. Resolveu ir para o monte Koryama, montanha sagrada do Japão - e aí permaneceu em meditação e jejum durante 21 dias. Teve várias visões sobre o método de cura e da maneira de utilizar determinados símbolos para manipular a energia com esse fim. Assim nasceu o sistema Usui de Reiki.

A escola que o Dr. Usui criou, a que chamou Usui Shiki Reiki Ryoho, da qual foi o primeiro presidente, continua activa e é hoje presidida pelo Sr. Kimioko Koyama.

Reiki é, também, uma excepcional ferramenta de evolução pessoal, de remoção de bloqueios emocionais e de eliminação de hábitos indesejáveis.

A possibilidade de tratar situações do presente, mas igualmente do passado ou mesmo do futuro, abre perspectivas extraordinárias a todos aqueles que se preocupam com a sua evolução espiritual.

Bloqueios de origem kármica podem também ser dissolvidos pelo método Reiki.

Reiki em Portugal

1988 marca a chegada do Reiki a Portugal pela mão de alguns mestres alemães e holandeses. Tal como a maior parte das novas técnicas deste género, foi pelo Algarve que o Reiki chegou até nós.

Por volta de 1992 vieram até nós alguns mestres de outras nacionalidades, havendo notícia de pelo menos um Italiano, um Canadiano e um Suíço. Os primeiros mestres de nacionalidade portuguesa, apareceram em Portugal em 1994, também estes residentes no estrangeiro mas ensinando esta técnica quando cá se deslocavam. 1996 marca o início do desenvolvimento do Reiki entre nós, pela mão dos primeiros mestres residentes em Portugal, porém, também eles formados no estrangeiro.