



www.omyori.net

documento informativo sobre

REIKI

*uma prática milenar de
Cura e Auto-conhecimento*

OMYORI, Academia Holística

2009

REIKI

uma experiência transformadora

Felicidade.

No interior de cada um de nós há uma Força que nos chama, que nos convida e anima em busca da felicidade. Não como um fim, pois a vida não tem fim. Mas como um estado de Alma, uma maneira de Ser e Estar no presente e encarar de frente, com sabedoria e alegria, os nossos desafios evolutivos.

São infinitos os caminhos que nos vão aproximando desse nível de consciência. São tantos ou mais como as gotas do Mar.

Evolução. Aprendizagem. Transformação.

A nossa evolução é uma espiral infinita de experiências e de aprendizagens. A cada dia recriamos e recriamos o mundo e o Universo, a partir do nosso interior. Ciclicamente passamos por experiências semelhantes às que já tínhamos vivido. Mas nunca iguais. Ciclicamente temos à nossa disposição uma infinidade de opções a tomar perante essas mesmas experiências.

A nossa evolução é um processo de Criação e Transformação constantes. Como um escultor molda a sua obra de Arte, somos nós os artesãos de nós próprios. E essa Mestria é tanto maior quanto maior for a nossa comunhão com a Alma - o nosso centro de Luz mais pura e cristalina.

Quando acolhemos a prática do REIKI na nossa vida, abraçamos esse processo de transformação com uma Paz e Serenidade crescente. Tornamo-nos cada vez mais conscientes do nosso próprio processo e das opções a tomar a cada instante.

Cada vez que nos ligamos à energia REIKI e abrimos o nosso coração para a verdade da nossa Alma, todo o nosso Ser fica com mais Luz. Transformamo-nos positivamente. E é com esse processo de transformação que a nossa vida se torna cada vez mais feliz, em todos os sentidos.

Que “energia” é essa?

O REIKI é uma prática de Cura e Auto-Cura que consiste na transmissão de energia pela imposição das mãos.

A energia que falamos é a Energia Universal. A palavra REIKI é a junção das palavras japonesas REI (Energia Universal) e KI (Energia Vital). Quer isto dizer que REIKI é a ponte que se estabelece entre o enorme campo de energia que unifica o Universo e a energia vital que compõe cada Ser individualizado.

Na actualidade, é uma verdade científica aceite que tudo no Universo se encontra interligado, por um campo unificado. A Física Quântica Avançada fala-nos das super-cordas (uma teoria avançada que explica a conexão entre todos os átomos do Universo) e da inter-influência que existe entre tudo no Cosmos. Sob um ponto de vista empírico, esotérico ou metafísico, podemos considerar a Energia Universal como a Força Criadora de tudo o que existe. A força que faz mover planetas, ventos e mares...

O Campo de Energia Vital de cada Ser individualizado é composto pelos fluidos electromagnéticos que cada um de nós tem. O nosso Campo de Energia está em permanente contacto e inter-acção com o Campo de Energia Universal. Existem hoje já imensos aparelhos medidores da frequência do nosso campo de energia (aura, chakras, meridianos, etc.) como sejam as fotografias Kirlian, os aparelhos de bio-ressonância e de bio-feedback, entre outros.

Como funciona o REIKI?

em cada pensamento, em cada gesto, em cada emoção, há uma infinidade de eventos energéticos a acontecer em simultâneo.

O nosso Corpo funciona numa extraordinária complexidade de acontecimentos eléctricos e bio-químicos. Estes eventos têm a si associados eventos energéticos. Os nossos pensamentos e emoções têm também eventos energéticos, naquilo que podemos designar por Campo Quântico da Consciência.

Tudo no nosso Ser está em permanente trabalho sinérgico. As trocas de informação entre todos os aspectos do nosso Campo de Energia são feitas por canais de energia.

Quando os canais ficam bloqueados ou vazios de energia, todo o metabolismo é afectado. Com o tempo os sintomas de desequilíbrio aumentam e a doença cristaliza-se. Todo o mal-estar físico, emocional, mental e/ou espiritual tem a ele associado uma dificuldade no fluxo de energia.

O REIKI actua corrigindo esse fluxo de energia, removendo bloqueios, energizando zonas fragilizadas do Ser.

Breve História do REIKI

Transmitir energia pelas mãos é uma prática ancestral de Cura, em muitas civilizações e culturas. O REIKI, tal como conhecemos hoje, é fruto do trabalho de pesquisa, redescoberta e divulgação de Mikao Usui.

Mikao Usui nasceu no Japão em 15 de Agosto de 1865 numa pequena vila chamada Taniai. Usui praticou Kiko desde muito jovem (a versão japonesa do Chi Kung), num templo de Budismo Tendai, no monte Kurama. No Kiko usa-se a própria energia vital da pessoa para a cura, o que desvitaliza o dador. Foi exactamente este aspecto que fez nascer em Usui a vontade de encontrar outra técnica que não use a energia da pessoa que transmite.

Assim, Usui viajou por todo o Japão, China e Europa em busca de conhecimento nas áreas da medicina, psicologia, religião e desenvolvimento espiritual. Durante anos pesquisou em diversas Universidades e Templos a resposta, até que descobriu, no Tibete, já como budista, os antigos Sutas de Mahayana e as antigas doutrinas secretas dos monges budistas desse local. Entre essas sutras encontrou alguns símbolos, que detinham o poder de activar poderosas energias telúricas e cósmicas que poderiam levar à cura. Na posse desta informação, Usui meditou e jejuou durante 21 dias no monte Koryama, montanha sagrada do Japão e, na madrugada do 21º dia, o conhecimento do REIKI foi-lhe entregue pela Hierarquia Espiritual. Usui recebeu do seu próprio mestre de REIKI, no plano da 5ª dimensão, o conhecimento e a reconexão directa com um novo trabalho que receberia o nome de REIKI.

Foi nesta altura que Usui começou a ensinar de forma sistemática o REIKI em todo o Japão e a escola que o Dr. Usui criou, nessa altura, (Abril de 1922), Usui REIKI Ryoho Gakkai em Tokyo, ainda continua a funcionar. O Dr. Hayashi foi o seu discípulo mais devoto tendo-se depois afastado da escola Usui REIKI Ryoho Gakkai, criando o seu próprio método “REIKI Hayashi Shiki Ryoho”. Assim, Hayashi abriu uma clínica de cura em Tóquio, e foi exactamente aqui que Hawayo Takata (americana de origem japonesa) recorreu após de lhe ser diagnosticado um cancro. Após 4 meses e vários tratamentos de REIKI, Takata ficou curada, já não necessitando de ser submetida a uma intervenção cirúrgica.

Impressionada com a sua cura, decidiu aprender REIKI, mas rapidamente descobriu que o REIKI era vedado às mulheres. Determinada e com perseverança acabou por conseguir a formação do 1º e 2º grau do REIKI, e mais tarde o grau de mestre. Nos anos 70, Takata começou a formar outros mestres e quando desencarnou tinha iniciado 21 mestres e deve-se a ela a chegada do REIKI ao Ocidente.

O REIKI chega a Portugal em 1988 pela mão de alguns mestres alemães e holandeses. A partir de 1992 vieram alguns mestres de outras nacionalidades: um italiano, um canadiano e um suíço.

Os primeiros portugueses residentes obtiveram a sua qualificação de Mestre de REIKI em 1993 e 1994, havendo desde então várias pessoas aptas a ensinar esta técnica.

Visto tratar-se de uma técnica de desenvolvimento pessoal - e não só - muito fácil, eficaz e acessível a toda a gente, é natural que cada vez mais pessoas estejam interessadas na sua prática.

o REIKI e a Saúde

O nosso Corpo tem mecanismos naturais de equilíbrio e regeneração. O REIKI actua corrigindo, curando e reequilibrando esses mecanismos.

A prática do REIKI está inserida no contexto das práticas terapêuticas alternativas reconhecidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS). É comum em alguns países da Europa e nos EUA, praticantes de REIKI trabalharem em hospitais ou em centros de saúde, juntos dos médicos, complementando os tratamentos alopáticos, principalmente nos períodos de convalescença pós-operatórios e nos serviços de oncologia. O REIKI reforça os resultados dos outros tratamentos, reduzindo os efeitos secundários paralelos, encurtando o tempo de cura e criando optimismo.

Em termos práticos o REIKI é uma terapia de toque, no qual o terapeuta coloca levemente as mãos sobre o paciente. As mãos são colocadas em diversas posições muitas delas coincidindo com os chakras. O REIKI actua directamente sobre os chakras e estes por sua vez sobre as glândulas emitindo um fluxo de energia para dentro do organismo do paciente. A canalização de energia REIKI provoca uma correcção dos fluxos electromagnéticos no organismo, recuperando as funções do Sistema Nervoso Central, para que este actue na plenitude das suas faculdades. Directa e indirectamente, o REIKI activa e equilibra ainda todos os sistemas do nosso organismo permitindo que ele próprio encontre a sua homeostase.

Fácil de aplicar é extremamente eficaz no alívio de dores de cabeça, stresse, insónia, depressão e como complemento à medicina convencional.

o REIKI e o dia-a-dia

a prática de REIKI é sempre um momento único de alívio, equilíbrio, relaxamento e cura.

O REIKI pode ser aprendido e praticada por todas as pessoas (inclusive por crianças) no dia-a-dia, em auto-tratamentos ou aplicações a terceiros (inclusive em grávidas, bebés, plantas, animais e projecto) sem qualquer risco.

O seu alcance é muito variado, desde o alívio de sintomas mais agudos, até à resolução de situações crónicas.

Podemos aplicar REIKI em situações de auto-tratamento, fazendo disso uma meditação, descansando e revitalizando os nossos centros de energia.

No contexto familiar ele é extremamente útil no bem-estar das crianças, quando manifestam algum tipo de desconforto (emocional ou físico).

Pode ser também usado noutros Seres Vivos, como animais e plantas, aumentando a sua vitalidade.

A prática do REIKI melhora também a concentração, a memória, a harmonia emocional e a boa disposição anímica.

Os benefícios do REIKI são infinitos, pois actuando no Ser de uma forma holística e integral tudo pode ser por ele melhorado, directa ou indirectamente.

Aprender Reiki

o REIKI está acessível a todos... o “único” requisito é a vontade!

aprender a canalizar REIKI é o início de uma nova jornada de aprendizagem, pois a aprendizagem do REIKI é uma constante, através da sua prática regular

O REIKI é uma terapia muito fácil de aprender e sua aprendizagem costuma estar dividida em 3 níveis mais o mestrado. Actualmente, o Reiki está já muito divulgado no mundo, existindo mais de 100 variantes.

Através de uma Sintonização Energética (que dura cerca de 5/10 minutos) a pessoa passa uma limpeza profunda do seu canal de energia e é ligada à Fonte de Energia Universal, tornando-se um canal de luz. Em apenas algumas horas de curso a pessoa fica apta a transmitir energia REIKI a si própria e aos outros.

Não é obrigatório a pessoa fazer todos os níveis de REIKI. Algumas pessoas contentam-se com o nível 1, enquanto que outras enveredam por um Caminho de auto-cura e auto-conhecimento fazendo todos os níveis.

Cada nível traz ao praticante de REIKI novas ferramentas energéticas para melhorar a sua prática.

os princípios

A nossa conduta diária contribui decisivamente para o nosso bem-estar e para a nossa saúde. Mikao Usui compreendeu desde logo a importância da reflexão interior sobre isso mesmo.

Mikao Usui adaptou os pensamentos do governante do Japão da época, o Imperador Meiji, criando aquilo que se conhece hoje em dia como os princípios do REIKI. Estes princípios são básicos para qualquer Ser Humano que busque viver em paz com o Universo à sua volta, assim como aquele que busca a Mestria na sua jornada terrena e anseia voltar ao seu lar celestial.

Uma das coisas que aprendemos durante a nossa senda é que devemos viver no presente; que o único momento de poder é no presente, no agora. Os princípios do REIKI demonstram isso mesmo ao começarem todos pela palavra “hoje”. Cada dia a sua lida, o ontem é hoje e o futuro é agora. Todo o tempo se resume a este instante. Cada vez que o sol nasce representa um novo começo, a esperança de uma nova vida, de uma nova tentativa de fazer o “correcto”. Tal como no filme “o feitiço do tempo” estamos “presos” no dia de hoje até o vivermos na perfeição. Claro que o filme é metafórico e o protagonista acorda sempre no mesmo dia. Nós não acordamos sempre no mesmo dia, no entanto, em cada dia estamos sempre no dia de hoje e só hoje importa. Se a nossa energia fica presa naquilo que fizemos ou não fizemos ontem ou naquilo que temos que realizar amanhã, perdemos uma boa oportunidade para vermos realizadas as tarefas de hoje. Porque o tempo não é linear e em última análise só o agora é que existe. Existem inclusive alguns pensadores que não vêem necessidade de fazer regressão a vidas passadas, uma vez que o presente bem vivido limpa qualquer karma passado.

Sabendo da importância e do poder do agora, Usui começa todos os princípios com a palavra “Hoje”. Estes princípios podem ser utilizados como meditação diária até estarem integrados na nossa conduta. São eles:

“Hoje, sê grato pelas múltiplas bênçãos que recebes”

Estar grato pelo que a vida nos dá e continua a dar faz a nossa vida fluir e viver em abundância. A abundância é o nosso estado natural. Só o sentimento de escassez impresso na nossa consciência pela programação enganosa a que fomos submetidos pela nossa sociedade, nos impede de aceitar tudo a que temos direito pela nossa condição de seres do Universo. Jesus Cristo disse: “Vós sereis aquilo para que olhais”. Ou seja, se ao olhar, vemos apenas aquilo que nos falta, então continuaremos no caminho da necessidade... Se, em vez disso, estivermos conscientes da infinita abundância que nos rodeia e estando gratos pelo que temos o Universo continua retribuindo com mais. É essencial sermos gratos mesmo antes de receber o que desejamos, pois um coração grato é um coração aberto e por isso está livre para receber. Faça, por isso, da gratidão uma prática.

“Hoje, não te zangues nem critiques.”

As emoções e pensamentos negativos criam no nosso campo de energia bloqueios e consequentemente obstáculos na nossa vida. Este princípio, como todos os outros, está virado para nós. Ou seja, é claro que não é correcto nem agradável para o outro que nós o critiquemos.

No entanto, essa crítica não só é enviada ao outro, como é criada no nosso campo de energia um duplo dessa crítica. Por isso, aquilo que damos recebemos; o que não significa que isso provenha dos outros. O que acontece é imediato: nós recebemos (de nós mesmos) aquilo que damos aos

outros. Esta é a retribuição e a lei de causa efeito. Somos vítimas e vilões de nós próprios. Assim, tratar bem os outros é antes de mais tratarmos-nos bem a nós próprios.

“Hoje, não te preocupes.”

A palavra “preocupação” é isso mesmo “pré” “ocupação”. Ou seja, ocuparmo-nos de algo que ainda não surgiu na nossa vida, tendo em conta o tempo linear. Quando nos “ocupamos” estamos a viver no presente e temos energia para lidar com o assunto. Se nos “pré” “ocuparmos” estamos a canalizar energia para algo que ainda não existe e dispersamos o nosso foco energético que deveria estar no momento presente. Além disso, o enfoque no lado negativos dos acontecimentos (que a palavra preocupação sugere) cria essa mesma realidade, aquela que tentamos a todo o custo evitar. Quanto mais fixamos a nossa atenção num determinado assunto mais energia lhe damos e mais aceleramos a sua manifestação.

“Hoje, faz honestamente o teu trabalho.”

Da forma como está escrito este princípio pode levar-nos a pensar em duas coisas. Primeiro, que a palavra “trabalho” está ligada à nossa vida profissional. No entanto, neste princípio a palavra “trabalho” significa muito mais que o nosso emprego, é a nossa vida, a nossa senda, a nossa missão. A segunda sub interpretação deste princípio é a importância de sermos honestos com os outros naquilo que fazemos, ou seja, não enganar os outros e dar o nosso melhor. Sem dúvida que esta perspectiva está correcta. Mas, o mais importante é a honestidade connosco próprios. Sermos fiéis a nós mesmos, respeitando e honrando a nossa essência.

Infelizmente, é muito comum comportarmo-nos como os outros querem que nos comportemos, porque desde a infância não fomos aceites tal como somos. Ao crescermos entre críticas e “amor” condicional, a nossa essência perde-se pelo caminho e criamos uma série de máscaras que utilizamos em vários contextos. Rapidamente aprendemos com o exemplo e começamos a não nos aceitar a nós próprios, perdendo a noção daquilo que somos e da nossa missão. Entramos em relações kármicas e desgastantes, fazemos determinado tipo de curso porque consciente ou inconscientemente é isso que esperam de nós, por fim aceitamos empregos que nada têm a ver connosco e instalamo-nos numa vida medíocre aceitando tudo com resignação.

Sermos aquilo que somos por vezes leva a que os outros próximos de nós fiquem desiludidos, incomodados até. Isso é natural pois também eles habituaram-se a olhar-nos de outras formas. No entanto, esse mal-estar é sempre mais ou menos temporário, pois com o tempo quem nos ama aceita-nos como somos (e conhecendo melhor acaba por preferir assim). É importante fazermos a distinção entre o direito a sermos aquilo que somos do ter uma postura egocêntrica. São coisas totalmente distintas pois quando nos “re-encontramos” com a nossa essência estamos automaticamente a vibrar no Amor e, como tal, respeitamos profundamente os outros nunca fazendo nada que os possa prejudicar verdadeiramente.

A prática diária do REIKI bem como de outras técnicas de auto-conhecimento, permite-nos, gradualmente, limparmos os nossos bloqueios e acedermos ao nosso âmago, começando a romper padrões antigos e criando uma vida mais harmonia com aquilo que somos e nos propusemos fazer nesta vida. Desta forma, a cada dia que passa, faremos o nosso trabalho de forma cada vez mais honesta.

“Hoje, respeita o teu semelhante e tudo o que vive.”

Neste princípio vem-nos à memória a máxima de Jesus: “Faz aos outros o que queres que te façam a ti”. Respeitarmos todos os seres permite criar à nossa volta uma aura que emana respeito, logo, como o semelhante atrai semelhante, seremos respeitados. Mas o que é o respeito? É a aceitação da essência do outro e a não interferência no seu caminho e livre arbítrio. Já dizia o velho adágio “a nossa liberdade acaba onde começa a dos outros”. Na nossa sociedade é muito difícil aplicarmos este princípio pois ela, como sociedade machista e tecnocrática, tende a não respeitar os seres que considera inferiores: a mulher, a criança, os animais, outra raça, outra

religião, outro país, etc. etc. etc. Habitamo-nos a crescer na energia competitiva e dual de “perde/ganha” e pensamos que a vida é uma luta em que para ganhar é preciso alguém perder. Eventualmente, aprendemos que não tem que ser assim e que é possível uma forma de viver neste planeta onde todos ganhem! É evidente que, tal como em tudo, este respeito tem de começar por nós próprios. Um ser que se respeite na sua totalidade naturalmente respeita o mundo à sua volta. Começemos, então, por respeitar o seu corpo e os seres que vivem consigo. O resto virá naturalmente por acréscimo!