

REIKI INTEGRAL



Elias Abrão Neto

INTA 007

CTH 11071/06 CRK 10195



Terapeuta Instrutor credenciado

USUI SHIKI REIKI RYOHO

NÍVEL I

O CORPO TEM SUAS RAZÕES

Thérèse Bertherat

“Neste instante, esteja onde estiver, há uma casa que tem seu NOME.

Você é a única proprietária, mas faz tempo que perdeu as CHAVES. Por isso, fica de fora, só vendo a fachada. Não chega a morar nela. Essa casa, teto que abriga suas mais recônditas e reprimidas lembranças, é o seu CORPO.

Nessa casa que é o seu corpo, as PAREDES ouvem, elas tudo OUVIRAM e nada esqueceram, são seus MÚSCULOS (ande assim; não se mexa; tire a mão daí; fique quieto).

Para conformar-se, você se deformou. Seu corpo de verdade – HARMONIOSO, DINÂMICO, FELIZ POR NATUREZA – foi sendo substituído por um corpo estranho, duro, inflexível, que você ACEITA com DIFICULDADE.

É a vida! Diz você – não há outra saída!

SER e NASCER continuamente. E quantos deixam-se morrer pouco a pouco... mas você pode REENCONTRAR as CHAVES do SEU CORPO, tomar POSSE dele, HABITÁ-LO”.

Mikao Usui



Hoje viverei com uma atitude de
gratidão

Hoje não me preocuparei,
terei fé

Hoje farei meu serviço
Honestamente

Hoje mostrarei amor e respeito
por todos os seres vivos

A HISTÓRIA DE MIKAO USUI

Sempre ouvimos falar de curas efetuadas por pessoas como BUDA, JESUS e seus discípulos e que para tanto usavam de forma simples, somente as MÃOS. Nossos avós e bisavós herdaram esses hábitos nos dando bênçãos; colocavam suas mãos sobre nossas cabeças e sabemos o quanto nos sentíamos mais vitalizados, mais tranquilos e mais felizes.

Essa curiosidade mobilizou um japonês chamado MIKAO USUI, cuja história, passada oralmente, permanece envolta em mistérios e controvérsias. Muitas alterações foram feitas com o passar do tempo, suprimindo a necessidade de introduzir o método decodificado por ele, no Ocidente. As bases que temos são de resíduos de antigos textos, informações verbais de antigos mestres e parentes, a lógica e visão da época, como também as pesquisas atuais sobre os fatos.

Mikao nasceu no Japão em meados do século XIX. Enquanto crescia, ouvia histórias sobre BUDA, ficando fascinado com a capacidade que ele tinha para ajudar outras pessoas, suas habilidades metafísicas e que, assim como Buda, muitos de seus discípulos apresentavam essas mesmas habilidades. Percebia que a maior parte dos seres não tinham uma vida produtiva e feliz, devido a constantes estados depressivos e doentios.

Conversando com diversos professores e monges budistas, teve comprovação de que a técnica de cura executada por Buda fazia parte de ritos sagrados tibetanos, zen e outras correntes budistas e que, no entanto, haviam se perdido pelo desuso, estando apenas preservado conhecimento parcial, na medicina tradicional tibetana. Começou a buscar, nos vários mosteiros budistas, alguém que se ocupasse de cura física. Ao encontrar, pediu para ser aceito no mosteiro, para poder acessar os documentos antigos.

Aprendeu chinês e sânscrito e através de textos de ritos tibetanos descobriu fórmulas para captar uma energia poderosíssima, que poderia levar a um ilimitado poder de cura.

No entanto, uma simples fórmula, sem a devida capacidade de ativação, não o habilitava a curar; buscando soluções, viajou ao Monte Koriyama, onde se recolheu em jejum e meditação por 21 dias.

No 21º, à noite, não tendo obtido o conhecimento que procurava, permaneceu olhando o horizonte, absorto, a se perguntar o que faria a seguir. Então vislumbrou um ponto de luz vindo em sua direção e, ao olhar essa luz atentamente, sentiu uma profunda consciência em comunicação com seu EU mental. Decidindo deixar-se invadir por esse contato, projetou-se para fora de seu corpo e pôde ver muitas luzes em formas de bolhas coloridas, contendo em seu interior símbolos sagrados (os mesmos das escrituras que ele havia acessado em seus estudos).

Ao contemplá-los, Mikao recebeu sua iniciação, o conhecimento de como ativar tal poder em outras pessoas e como usá-los.

Descendo do Monte Koriyama, MIKAO havia conseguido decodificar, reestruturar e resgatar o método milenar de terapia REIKI; não sentia mais frio ou fome e nos 7 anos seguintes trabalhou com pedintes e doentes de Kyoto. Antes de morrer, em 1930, deu o mestrado de REIKI a 16 pessoas, entre as quais Dr. Chujiro Hayashi, a quem passou a responsabilidade de transmitir e manter intacta a tradição REIKI.

MIKAO praticava o método imbuído somente de ideais amorosos; o tratamento consistia apenas do uso da energia, dos símbolos e do processo de iniciação.

Dr. Hayashi desenvolveu e sistematizou o método de cura natural a que denominou

USUI REIKI; abriu uma clínica em Tokyo e manteve detalhados comprovantes de tratamentos, usando as informações obtidas para repensar as posições e o sistema de níveis. Em 1938, Dr. Hayashi pressentiu que uma grande guerra estava começando e que muitos homens faleceriam; decidiu então passar o mestrado para sua esposa e para HAWAYO TAKATA.

Nascida em 24/12/1900 no Hawaii, Takata era filha de imigrantes japoneses. Desde cedo trabalhou como bóia-fria na cultura de cana de açúcar e aos 30 anos ficou viúva, com duas filhas pequenas. Com 35 anos havia desenvolvido problemas pulmonares, tinha severas dores abdominais e estava completamente desestruturada psicologicamente.

Uma de suas irmãs havia falecido e Takata foi ao Japão para comunicar a morte e para

procurar tratamento médico. Foi descoberto tumor abdominal e a necessidade de cirurgia. Na mesa de operação, pouco antes desta se iniciar, Takata ouviu uma voz que dizia “a cirurgia não é necessária”. Foi um fato tão forte, que ela sentiu necessidade de dividir com o cirurgião; este, ao ser questionado, indicou a clínica de Dr. Hayashi.

Takata começou a receber tratamento diário, sem mesmo saber do que se tratava; somente foi informada de que era REIKI e de como funcionava no final de 4 meses de aplicações, quando obteve a cura total. Determinou-se então a aprender REIKI, que até então era ensinado apenas no Japão e inacessível a pessoas estrangeiras.

Takata recebeu o NÍVEL I na primavera de 1936, trabalhou com Hayashi por um ano; recebeu o NÍVEL II e, no inverno de 1938, Dr. Hayashi a iniciou como Mestre.

O método Japonês possui 3 níveis e o método Tibetano 4 níveis. Takata levou o Método Reiki ao Ocidente, primeiramente para os Estados Unidos e, após mais de 30 anos ministrando cursos e curando pessoas, ela sentiu necessidade de passar a totalidade dos ensinamentos de Reiki e então trinou 22 mestres:

GEORGE ARAKI
 BÁRBARA MacCULLOGH
 BETH GRAY
 URSULA BAYLOW
 PAUL MITCHELL
 IRIS ISHIKURA
 FRAN BROWN
 BARBARA WEBER RAY
 ETHEL LOMBARDI
 WANJA TWAN
 VIRGINIA SAMDAHL
 PHYLLIS LEI FURUMOTO
 DOROTHY BABA
 MARY MacFADYEN
 JOHN GRAY
 RICK BOCKNER
 BETHEL PHAIGH
 HARRY KUBOI
 PATRICIA EWING
 SHINOBU SAITO
 BARBARA BROWN
 KAY YAMASHITA

Após o falecimento de Takata, em 1980, esses 22 mestres se organizaram para a troca de experiências e apoio mútuo, fundando a “The Reiki Alliance”, primeira organização dedicada ao estudo e divulgação do método tradicional REIKI. Outros mestres sentiram a necessidade de trabalhar de forma diferenciada em outros aspectos da técnica não tão desenvolvidos e muitas outras associações e escolas se formaram.

Há também um grande número de Mestres que preferem permanecer independentes de qualquer associação ou grupo, apenas se mantendo fiéis aos princípios originais de MIKAO USUI. Desenvolveram-se, com o passar dos anos, muitas variantes do método tradicional de REIKI MIKAO USUI; algumas variações foram realizadas para adequar tempo e espaço ou aprimorar certos aspectos da técnica pouco explorados. Outras, vieram no sentido de restringir o acesso a níveis mais elevados, principalmente o Mestrado. Atualmente já existe uma grande diferença entre o sistema do método REIKI e o método tradicional de REIKI de MIKAO USUI, no que toca à simplicidade da aplicação, número, níveis e princípios ideais na aplicação e divulgação.

PRECEITOS ESPIRITUAIS DE REIKI

Reiki na vida diária by
Earlene F. Gleisner

Apenas por hoje... NÃO SE ENRAIVEÇA
Apenas por hoje... NÃO SE PREOCUPE
HONRE seus PAIS, MESTRES E IDOSOS
Ganhe sua vida HONESTAMENTE
Mostre GRATIDÃO a TODOS OS SERES VIVOS.

...o fraseado é transmitido diferentemente por cada Mestre que ensina os preceitos de Reiki. No entanto, na forma originalmente fraseada por Takata, sinto que essas diretrizes conservam seu maior valor, representam atitudes relativas à vida.

1. Apenas por hoje, não se enraiveça.
2. Apenas por hoje, não se preocupe.
3. Devemos contar nossas bênçãos e honrar nossos pais e mães, nossos mestres e vizinhos, e honrar nosso alimento não o desperdiçando, e mostrar gratidão por tudo isso, também.
4. Ganhe sua vida honestamente.
5. Seja bondoso para com tudo que possui vida.

Como já era de se esperar, preocupação foi o preceito em que comecei a trabalhar. Descobri que preocupar-me era um hábito para mim, assim como parece ser para a maioria da sociedade.

Escolha um assunto! Qualquer um! Aposto que tanto eu como você podemos encontrar ao menos um aspecto dele que funcione como uma forte fonte de preocupação. Você já prestou atenção ao que acontece em seu corpo ou em sua vida quando começa a se preocupar com algo no passado, presente ou futuro?

Tente isso. Por apenas um momento, focalize uma das suas preocupações e preste atenção em como seu corpo se sente.

O meu sente-se como se as células tivessem se amontoadas, agarrando-se umas às outras, não permitindo espaço entre elas. Sinto-me fechado em mim mesmo, incapaz de enxergar o mundo a minha volta. As palavras (ameaça e medo) aparecem em meu cérebro, contorcendo-se através de minha consciência, não deixando espaço para outros pensamentos, quanto mais para outras possibilidades.

A preocupação empurrou tudo o mais para fora do caminho e me fechou para o mundo exterior. *** O ato de preocupar tem o efeito colateral de me fechar para a fonte de Reiki e também como canal.**

Se preocupação é internalização do Medo, então Raiva e a exteriorização dele.

Agora escolha um tópico de Raiva. E sinta o seu corpo.

O meu sente-se como se todas as células tivessem sido represadas e tornadas reservatórios de sangue, sufocando respiração e gritos. Minhas células passam o sentimento de estarem inchadas e comprimidas, não há espaço entre elas. Eu me sinto apertado por dentro e cada parte de mim está tremendo com a tensão.

Novamente, sinto-me preso, fechado. ***Somente quando escolho abandonar o total envolvimento com ambas essas emoções é que sinto minha respiração fluir para dentro e para fora e começo a perceber de novo minha abertura para Reiki e para a vida*.**

No entanto, segundo Dr. Hayashi:

“Esses dois preceitos – Não se enraiveça e Não se preocupe – não nos pedem que engulamos nossas emoções ou que as empurremos para longe a fim de não reconhecermos suas presenças. Esses preceitos de Reiki nos convidam a observar essas emoções e investigar as fontes de suas influências em nós; então, a nos encaminharmos para a compreensão de suas origens. Dessa maneira, nos capacitamos a reconhecer suas presenças e a fazer alguma coisa a respeito, antes que interfiram em nossas vidas”.

Quando descobri que preocupação e raiva eram versões do MEDO, pedi que ele então se tornasse um “poste de sinalização”, que simplesmente me diga para rever a situação.

Estou mais capaz de sentir e lidar com as minhas emoções, e definitivamente abandoná-las pela ação de lidar com as várias situações que haviam inspirado os sentimentos. Percebo que fui aliviado do peso de enraivecer-me com isso. Sinto que aprendi como “sair do caminho” de problemas em minha vida, e seguir em frente. Estou mais capaz de conduzir-me por uma crise, com poucos momentos de emoção incapacitante e com sensações mais honestas de sentimentos. *A maior parte do tempo, medo e raiva não mais interferem em minha vida e em minha atenção, ou, mais importante, no fluxo de Reiki*.

O terceiro preceito, segundo Tanaka, nos torna HONRADOS. Tem o poder de fortalecer nossos laços com nossas **origens** e nos dar algum conceito sobre de onde viemos. Quando também honramos aqueles que fazem parte de nossa linhagem como praticantes de Reiki, nós então fortalecemos nossa ligação com a passagem dessa energia.

Honrar nosso alimento é mais do que ser grato pela graça de nossas vidas.

O que escolhemos para alimentar nosso corpo, mente e espírito e uma DECLARAÇÃO DE COMO DESEJAMOS CRESCER E DE COMO HONRAMOS A NÓS MESMOS.

Não desperdiçar é pedir que saibamos o quanto necessitamos, quanto estamos dispostos a compartilhar, e o quanto estamos cuidando bem daquilo que possuímos.

Não há desperdício quando também compomos e reciclamos. Tudo é usado e honrado e isso faz enorme sentido nesses dias de fome, desabrigados e contaminação.

Mostrar gratidão por tudo também se refere a AGRADECER todas as experiências (boas, ou aparentemente más), bênçãos e oportunidades que fazem nossas vidas. Quando me esqueço de mostrar gratidão ou reconhecer cumprimentos ou experiências gratificantes, perco esses fatos de vista e eles não ficam registrados em minha consciência. Se me esqueço disso com frequência, descubro que perco também um pouco do senso da bênção de minha vida e tendo a ficar deprimida.

Contar as bênçãos, então, torna-se um meio de voltar minha atenção para uma moldura de referência mais POSITIVA. Mostrar gratidão conscientemente parece trazer-me à mente mais coisas pelas quais SER GRATO. Fortalece minha conexão com a ABUNDÂNCIA do Universo. A separação desaparece e eu me sinto UNO com todas as coisas, conseqüentemente mais DIVINO.

“Ganhe sua vida honestamente” – divide-se em dois níveis: trabalhar para se sustentar. E fazê-lo de modo a reconhecer a abundância e o potencial. Quando conseguimos realizar nossas vidas com o melhor de nossa habilidade e com honestidade, ficamos mais capazes e mais abertos para atrair HONESTIDADE nos outros e trazer PROSPERIDADE para nós mesmos. Então não possuir um trabalho ou não fazê-lo honestamente cria sentimentos de negação e desespero – que leva a ações negativas como mentiras e roubos – que leva a nos afastar do DIVINO.

O preceito final “Seja bondoso para com tudo que possui vida”, lembra-me que não estou só, que SOU UMA PARTE DO TODO, O UNIVERSO VIVO, que não estou acima ou abaixo de nada ou ninguém. Lembra-me que somos todos iguais e me coloca em contato com a essência viva de energia que flui através de todos os seres e coisas, seja árvore, flor ou animal. Mesmo os elementos da terra que se tornaram químicos e agora formam plásticos ou tapetes têm energia. Sou agora mais capaz de entender a filosofia do índio americano: **“TUDO QUE PROJETA SOMBRA POSSUI ESPÍRITO”**.

Quando leio esses preceitos para uma classe nova, agora o faço mais vagarosamente.

Descobri que eles incorporam um elemento de razão e segurança em seu fraseado que me ajudam a lembrar que não posso fazer mais nada além de VIVER ESTE DIA. Se cometo algum erro, sei que terei a oportunidade de tentar novamente.

A responsabilidade de incorporar esses preceitos em nossas vidas é decisão exclusivamente NOSSA. Eles são apenas cinco sugestões ou diretrizes que gentilmente são solicitadas para nos tornarmos NOSSO PRÓPRIO CENTRO, para sermos mais MADUROS EMOCIONALMENTE, para termos mais CLAREZA MENTAL e definitivamente, para nosso TOTAL BEM ESTAR.

EFEITOS DA APLICAÇÃO DE REIKI

- 1 - Relaxamento neurológico profundo
- 2 - União do lado esquerdo e direito do cérebro (inconsciente e consciente)
- 3 - Ativação do sistema imunológico
- 4 - Regularização do funcionamento das glândulas
- 5 - Regularização do funcionamento dos órgãos
- 6 - Eliminação de substâncias tóxicas do corpo
- 7 - Limpeza dos meridianos
- 8 - Controle de sensações desagradáveis
- 9 - Desbloqueio dos chakras
- 10 - Limpeza do campo eletro-magnético
- 11 - Eliminação de emoções tóxicas
- 12 - Insights
- 13 - Visão diferenciada do EU
- 14 - Equilíbrio das emoções
- 15 - Revisão dos padrões de crenças
- 16 - Visão diferenciada do Outro
- 17 - Transmissão ao ambiente

A HISTÓRIA DE FERNÃO CAPELO GAIVOTA

Jonathan Seagull

Richard Bach

... Nos dias que se seguiram, Fernão verificou que neste lugar havia tanto para aprender acerca do vôo como houvera na vida que deixara para trás. Mas com uma diferença. Aqui havia gaivotas que pensavam como ele. Para cada uma delas o mais importante na vida era olhar em frente e alcançar a perfeição naquilo que mais gostavam de fazer: VOAR. Todas elas eram aves magníficas e passavam hora após hora praticando vôo, fazendo experimentos de aeronáutica avançada.

Durante muito tempo Fernão esqueceu-se do mundo de onde viera, daquele lugar onde o BANDO vivia com os olhos completamente cerrados à felicidade de voar; usando as asas APENAS como um meio de encontrar alimento e lutar por ele.

.....Quase

todos nós percorremos um longo caminho. Fomos de um mundo para outro, que era praticamente igual ao primeiro, esquecendo logo de onde viéramos, não nos preocupando para onde íamos, vivendo o momento presente.

Tem alguma idéia de por quantas vidas tivemos de passar até chegarmos a ter a primeira intuição de que há na vida algo mais que comer, ou lutar, ou ter uma posição importante dentro do bando? Mil vidas, Fernão, dez mil! E depois mais cem vidas até começarmos a aprender que há uma coisa chamada PERFEIÇÃO, e ainda outras cem para nos convenceremos de que nosso objetivo na vida é ENCONTRAR essa PERFEIÇÃO e levá-la ao extremo. A mesma regra mantém-se para os que aqui estão agora, é claro: escolheremos o nosso próximo mundo através daquilo que aprendermos neste. Não aprender nada significa que o próximo mundo será igual a este, com as mesmas limitações e pesos de chumbo a vencer.

.....As gaivotas

que desprezam a perfeição por AMOR AO MOVIMENTO, não chegam à parte alguma, devagar.

As que ignoram o MOVIMENTO POR AMOR À PERFEIÇÃO, chegam a toda parte instantaneamente. Lembre-se Fernão, o paraíso não é um lugar nem um tempo, porque lugar e tempo não significam nada. Segundo Chiang (a gaivota mais velha do bando), o truque estava em Fernão deixar de se ver aprisionado dentro de um corpo LIMITADO cujas asas abertas abrangiam a distância de um metro e cuja eficiência podia ser traçada num mapa. O truque estava em saber que a sua verdadeira natureza vivia tão PERFEITA como um número não escrito, em toda parte e ao mesmo tempo, através do espaço e tempo.

.....À medida

que os dias se passavam, Fernão surpreendia-se pensando no tempo e na terra de onde viera... pensando se haveria alguma gaivota lá atrás lutando por QUEBRAR os seus LIMITES, compreendendo o que realmente significa voar: não um simples meio de locomoção para arrancar migalha de pão a um barco a remos...

E quanto mais Fernão treinava seus exercícios de bondade, mais desejava regressar à terra. Porque, apesar do seu passado solitário, Fernão Capelo Gaivota nascera para ser instrutor, e a sua maneira de demonstrar o AMOR era dar um pouco da verdade que ele próprio descobrira a uma gaivota que apenas pedisse uma oportunidade para vislumbrar essa verdade... e ele não podia impedir-se de pensar que talvez houvesse uma ou duas gaivotas na terra que também pudessem aprender as lições.

Retornou... Foi um mês após o regresso que a primeira gaivota venceu a barreira e pediu para aprender a voar. Ao fazê-lo, Teseu Sousa Gaivota passou a ser um pássaro condenado, portador de uma etiqueta que dizia: BANIDO. E passou também a ser o oitavo aluno de Fernão. Na noite seguinte foi Virgílio Gaivota quem deixou o bando.

Aproximou-se cambaleante, arrastando a asa esquerda pela areia, caiu aos pés de Fernão.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

