

# UMA ABORDAGEM TRANSPESSOAL DO REIKI

**ANA CLAUDIA VENTURA**

**2005**

## INDICE

### 1. Reiki – Sistema Usui Shiki Ryoho de Cura Natural.

- Um Sistema Dinâmico .....

### 2. Os Nove Elementos que Formam a Dinâmica do Sistema.

- Tradição Oral .....
- Linhagem Espiritual .....
- História .....
- Iniciação .....
- Símbolos .....
- Tratamento .....
- Forma de Ensino .....
- Dinheiro .....
- Cinco Princípios .....

### 3. Os Quatro Aspectos de Base.

- Prática de Cura .....
- Desenvolvimento Pessoal .....
- Disciplina Espiritual .....
- Ordem Mística .....

## **REIKI :**

### **1. Reiki – Sistema Usui Shiki Ryoho de Cura Natural.**

- **Um Sistema Dinâmico:**

O Reiki – Sistema Usui Shiki Ryoho é um caminho de desenvolvimento espiritual e uma prática de cura, para tratar a si mesmo e qualquer outro ser vivo através do contato com as mãos.

Dr. Mikao Usui, professor e monge japonês, no final do sec. XIX, empreendeu uma jornada pessoal de busca e indagações no mistério da cura com as mãos. Encontrou resposta no estudo de diversas tradições espirituais, mais especificamente nas antigas escrituras budistas escritas em sânscrito, e fundamentalmente, dentro de si mesmo através da meditação e do silêncio.

Depois de colocar em prática o conhecimento recebido e de observar os efeitos desta prática, sistematizou este conhecimento em uma forma de ensinamento e tratamentos, criando assim o Reiki - Sistema Usui de Cura Natural, que se é transmitido oralmente de mestre à discípulo desde então até os dias de hoje. Esta transmissão oral tem sido sustentada por uma Linhagem Espiritual de Grandes Mestres até o presente: Mikao Usui, Chujiro Hayashi, Hawayo Takata e, atualmente, Phyllis Lei Furumoto.

Em japonês, a palavra Reiki representa a energia vital universal. *Rei* se refere à totalidade energética do universo (uni-verso: “um verso”), enquanto *Ki* se refere à manifestação particular da energia de vida. No Sistema Usui de Reiki o contato com a energia vital se realiza através das mãos ativando-se a disposição natural dos seres vivos de buscar um estado de equilíbrio.

Na língua japonesa a palavra “mente” tem a mesma raiz que “coração”, o centro daquilo que não é material, e um dos propósitos da prática do Reiki é simplesmente buscar esta harmonia (ou cura) entre mente/coração.

O ensinamento do Sistema Usui tem três etapas: a primeira chamada Primeiro Grau, onde os estudantes aprendem o conceito da energia curadora e a história do Sistema Usui. O aluno participa de quatro cerimônias de iniciação que foram transmitidas por Mikao Usui. Se ensina o posicionamento das mãos para o auto-tratamento assim como o tratamento em outras pessoas. Depois de um período de prática, o aluno pode receber o Segundo Grau, e com esta etapa se ampliam e aprofundam as possibilidades de prática. Aqui se incorpora o conhecimento de símbolos e com eles outras formas de tratamento. O aluno participa de uma cerimônia de iniciação.

A Maestria, que corresponde ao Terceiro Grau, implica em um chamado a ensinar e transmitir os ensinamentos do Sistema. Se contempla então a eleição do mestre(a) iniciador/a um tempo de formação mínima de um ano e finalmente uma cerimônia de iniciação.

A prática constante e disciplinada deste Sistema nos convida às vias de autoconhecimento (ou contato) de nosso Ser, gera um sentido de fazer parte de uma “teia” de praticantes e reforça a conexão espiritual com as forças da vida.

É através dessa forma particular, desse Sistema, que os praticantes do Reiki tomam contato com a energia Reiki, como veículo dessa relação e podem observar por si mesmo quais as transformações em cada um. A forma desse Sistema é muito simples, é um número específico de coisas que se fazem, modos de praticar, que quando se juntam, formam uma **dinâmica**. E esta dinâmica sustenta o caminho para contactar e trabalhar com a energia Reiki. É uma dinâmica com uma ressonância própria, traz em si uma sabedoria, que, cada um a seu tempo, vai descobrindo e “sintonizando” à medida em que vai se relacionando, permitindo se aprofundar, permitindo ser tocado(a) e transformado(a), vai descobrindo nuances, ou seja, deixa-se criar intimidade com a prática e com a própria energia Reiki. Na verdade aí está a jornada, aí está a transformação.

Esse Sistema é composto por uma Forma, dinâmica, que compreende 9 elementos (cada um dos quais propicia um aprendizado específico). A partir desta dinâmica, observam-se 4 aspectos significativos – prática de cura, desenvolvimento pessoal, prática espiritual e ordem mística. Para que se manifestem os benefícios do conjunto, deve-se procurar sustentar esses quatro aspectos de forma balanceada. A combinação dos nove elementos específicos com os quatro aspectos, e suas interrelações, criam o Sistema. É o que veremos a seguir.

## **Os Nove Elementos que Formam a Dinâmica do Sistema :**

### **Tradição Oral:**

A habilidade de praticar o Reiki se recebe somente na presença física de um Mestre de Reiki, e implica numa comunicação verbal e não verbal. É também uma transmissão energética.

Além deste momento específico, da habilitação, a prática desta tradição oral está presente de outras formas, na forma de se reunir, de estar junto, de estar reunido em “círculo”, onde se compartilham experiências, conta-se história e estórias, aprende-se a ouvir, a estar aberto e receptivo ao outro, a ser tocado pelas energias compartilhadas, se reunir em círculo torna-se um grande veículo de troca, de aprendizado e de vivência desta prática. É como uma mandala que vai se constituindo a cada encontro, a cada troca.

### **Linhagem Espiritual:**

A Linhagem Espiritual do Reiki- Usui Shiki Ryoho está formada por Mikao Usui, Chujiro Hayashi, Hawayo Takata e Phyllis Lei Furumoto (que é hoje a portadora em vida desta linhagem).

Tenho observado que participar de uma prática onde a linhagem espiritual é presente, se torna algo especial, pois o “cuidado” com o sagrado (aqui como que a Divindade que somos) é preservado em cada gesto, é nutrido, é inspirado, ele não se perde de vista. Há um equilíbrio entre mistério e técnica. Aliás a técnica é muito simples, e o mistério é o grande “sopro”. O Reiki não é uma técnica de cura e sim uma **arte de cura**. Neste estado de equilíbrio, de cuidado e inspiração, não há o risco da técnica se dissociar do sagrado, nem de ocupar uma posição supervalorizada e autônoma, como muitas vezes se vê em outras práticas, como por exemplo a acupuntura, onde em alguns lugares, infelizmente, ela é ensinada basicamente como ferramenta, destacada da grande sabedoria holística da Medicina Tradicional Chinesa. Nesse caso ela tratará somente de um sintoma.

Além do que, numa linhagem espiritual fluída e viva há sempre a questão da transmissão energética, que de forma sutil, pode ser apreendida, onde as experiências ancestrais com a energia Reiki, suas relações e transformações ao longo do caminho formam uma espécie de “organismo sutil vivo”, uma possibilidade de abertura, contato e inspiração para quem está com o coração aberto.

## **História :**

A história do Reiki, a partir da inquietação de Mikao Usui até os dias de hoje, é compartilhada por todos, não como puramente informação, mas sim como forma dessa tradição oral, onde a origem, a biografia dos portadores da linhagem e os elementos chaves do desenvolvimento do Reiki se apresentam como uma espécie de ensinamento, de contato, pois acima de tudo trazem uma mensagem.

Para quem não conhece, aqui segue um pouco da história do Reiki:

Mikao Usui dirigia uma escola cristã em Kyoto, Japão, no final do sec. XIX. Um dia seus alunos lhe perguntaram: “na Bíblia, é dito que Jesus curava os doentes. O senhor aceita isso como está escrito, o senhor já presenciou uma cura como essa ?” Dr. Usui disse que aceitava plenamente mas que nunca havia presenciado. Os estudantes então disseram que esse tipo de fé cega talvez fosse suficiente para um homem vivido e experiente, mas, que para eles que ainda começavam suas vidas, cheios de indagações, era importante assistir a uma cura com seus próprios olhos.

Nodia seguinte, Dr. Usui renunciou à sua posição na escola e partiu para os Estados Unidos, para a Universidade de Chicago, com o objetivo de aprofundar seus conhecimentos da Bíblia, o que não trouxe respostas às suas questões.

Resolveu então dirigir suas buscas para as escrituras budistas, pois sustentava-se que Buda também realizava curas. Voltou ao Japão e, instalado num mosteiro Zen estudou os Sutras em japonês, em chinês e nada encontrando, aprendeu sânscrito para poder pesquisar as escrituras na língua em que foram escritas originalmente. É quando descobre referências aos métodos e símbolos utilizados por Buda na realização da cura.

Embora tivesse encontrado o que buscava, sabia que ainda lhe faltavam peças importantes para que ele próprio pudesse também curar. Decide-se a jejuar e meditar por 21 dias numa montanha considerada sagrada nos arredores de Kyoto. Avisou aos mais próximos, que se ele não voltasse ao final dos 21 dias, que poderiam ir buscar o seu corpo na montanha. Juntou 21 pequenas pedras e, a cada dia que passava, atirava fora uma delas.

Ao 21º dia, antes do amanhecer, uma luz muito brilhante veio de longe e foi-se aproximando até ir de encontro a sua testa. Num primeiro impulso, Usui pensa em desviar, aí ele pensa nos anos que passou procurando a resposta. Aí ele fica quieto e sente-se preparado para passar por esta experiência. Usui cai e fica “inconsciente”, e quando volta a si, o sol já estava alto, e ele tinha toda a memória do que ocorreu durante todo esse período de tempo. Quando a luz bateu em sua cabeça, ele viu lindas cores, uma depois da outra e as cores do arco íris. Ele ficou banhado por uma intensa luz branca (talvez a mesma visão da “Clara Luz” descritas pelos lamas tibetanos no momento da transição, ou nesses momentos de salto para elevação de consciência), depois, grandes bolhas de luz contendo os símbolos descobertos nos Sutas passavam na frente de seus olhos.

Usui vai recebendo as informações de como utilizar cada um deles. Enquanto as bolhas se movimentavam no campo de sua visão, as instruções de uso dos símbolos foram-lhe dadas. Assim que ele retinha a informação na memória, a bolha se movimentava indo embora e outra com um símbolo diferente se aparecia no seu lugar. Dessa maneira ele recebeu os ensinamentos e significado dos símbolos

Na verdade Usui estava ali sentado, presente...nada mais. Estava também entregue, entregue ao mistério, ao universo, estava decidido, contemplando a si mesmo com tanta profundidade que podia contemplar a Consciência Universal, e recebeu assim, seu presente. Para ver a verdade Usui se silenciou como ela, se moveu como ela, dançou sua dança entre o desejo pela cura da vida e o risco da morte na montanha. **Curar-se é caminhar em direção a si mesmo.**

Voltando do transe, não se sentia mais exausto ou faminto como nos últimos dias de jejum. Havia encontrado o que buscava.

Da montanha até o mosteiro teve várias chances de experimentar aquilo que chamou de Reiki. Cuidou de um ferimento no próprio dedo do pé, fruto de um tropeção na descida da montanha, aliviou uma forte dor de dente de uma menina que lhe servia a primeira refeição após o jejum e, finalmente, tratou do monge que dirigia o mosteiro de grande sofrimento causado por artrite.

Dr. Usui decide-se por viver entre os mendigos na esperança de ajudá-los a reintegrar-se ao trabalho e à comunidade, mas sete anos depois percebe que sua tentativa for a em vão, já que, mesmo fortalecidos, eles preferiam voltar à mendicância ao invés de trabalhar.

É nesse momento que Usui cria os chamados cinco princípios espirituais do Reiki e passa a viajar, ensinando e tratando com Reiki.

Um de seus alunos mais aplicados Chujiro Hayashi, envolve-se profundamente com a prática do Reiki e é ele, que na transição de Mikao Usui, assume a responsabilidade de manter a essência dos ensinamentos intacta. Torna-se Grão Mestre de Reiki e abre uma clínica em Tóquio, onde se aplica e ensina Reiki.

Um dia, em 1935, uma jovem vinda do Havaí, foi trazida para a clínica por um funcionário de um hospital. Essa mulher, Hawayo takata, tinha vindo para o Japão para ser operada, mas, ouvindo a um chamado interno, desiste da cirurgia minutos antes de entrar na operação e acaba sendo conduzida à clínica de Hayashi, onde, através de um tratamento intensivo vê-se livre da doença que portava.

Encantada, Takata é iniciada em Reiki, trabalha na clínica por um ano e volta ao Havaí onde continua, intensamente, seu trabalho. Em 1938 é iniciada como Mestre de Reiki pelo próprio Hayashi em sua visita ao Havaí.

Algum tempo depois que Hayashi volta a seu país, Takata tem um sonho com ele que a leva de volta ao Japão onde o encontra muito preocupado com a situação da guerra que se aproximava. Ele sabia do envolvimento do Japão e dos riscos que o Reiki poderia correr. Transmitiu todos os seus conhecimentos para Takata e a tornou Grã Mestre de Reiki. Logo depois faz sua transição, de forma consciente.

E foi Hawayo Takata que de volta ao Havaí difunde o Reiki pelo Ocidente, iniciando muitas pessoas principalmente nos Estados Unidos e Canadá, durante 40 anos de muito trabalho.

Somente no fim da década de 70 Takata inicia 22 mestres que mantiveram e difundiram o Reiki aos quatro ventos.

Em 1980 era a vez de Takata fazer sua transição. Phyllis Furumoto, sua neta, cumpre hoje a função de Grã Mestre de Reiki.

### **Iniciação:**

A iniciação é um ritual secreto transmitido de Mestre(a) à Mestre(a). Quando transmitido a um aluno, seu resultado é a capacidade de praticar Reiki. O Mestre “empodera” o estudante através de transferência de energia durante quatro (1º Grau) pequenas cerimônias chamadas iniciação. Essas iniciações abrem certos centros internos do corpo e daí a energia pode ser canalizada facilmente e com segurança. “Canal” como “leito”, parte navegável de um rio. Porém, somente a iniciação não é suficiente, ela é associada à prática. Reiki não é técnica, método ou processo, Reiki é.

Uma iniciação acima de tudo é uma “purificação”, uma integridade maior, um momento de deixar-se inundar-se pelo novo, pelo mistério, e no caso do Reiki, banhar-se por uma grande energia, a energia primordial vital – nossa essência!

E essa chegada, dessa grande energia muitas vezes é percebida de forma singular, é o novo chegando, se amalgamando ao nosso ser, nos transformando. Para cada um essa experiência será percebida de um modo. Uma iniciação é também uma transição. Depende de nós, da nossa “hospitalidade” e receptividade ao

novo, e ao mesmo tempo, àquilo que é nosso desde os primórdios, pois na verdade somos todos compostos por essa energia –vital universal, ou seja, é também um recordar!

### **Símbolos:**

É no 2º Grau do Reiki que são apresentados 3 símbolos tal como foram recebidos por Mikao Usui, junto a um ritual e uma forma específica de prática. Os símbolos são como “chaves” energéticas, para ascender à comunicação mais profunda com si mesmo, com os outros e com o mistério da vida.

O 2º Grau é como uma nova “iniciação” na jornada do relacionamento com a energia Reiki, uma possibilidade de aprofundamento da prática de cura, um mergulho nas profundezas de nosso Ser, uma mergulho seguro e sagrado. A Luz e o Amor vibrando para nossas sombras, nossas projeções.

**Uma possibilidade de maior integração, de maturidade, onde nossa luz não é mais tão superficial, mas pode possuir a profundidade da escuridão, assim como a escuridão começa a ter o brilho da luminosidade! É a jornada da cura.**

O 2º Grau envolve também uma responsabilidade maior, um cuidado e zelo com o sagrado, com o mistério, assim como no relacionamento com tudo o que é vivo, uma vez que a comunicação energética entre os seres, “nossas divindades internas” podem ser aproximadas. Aqui é possível o Reiki à distância.

Quanto ao 3º Grau, o chamado para ser Mestre(a), envolve também os símbolos, porém ainda não os conheço diretamente, talvez, de alguma forma sutil, no contato com meu Mestre Reiki...

### **Tratamento:**

O tratamento básico de si mesmo e de outros é o fundamento da Forma, o fundamento da prática de cura, onde basicamente as mãos se apoiam por vários minutos em uma sequência de posições sobre a cabeça e o corpo. Quanto mais se pratica e se pratica, mais profunda é a exploração, a prática nos leva à raiz de nossos problemas.

O tratamento na verdade é um aprendizado, é deixar-se cuidar-se de si, é deixar-se cuidar do outro, através de uma grande amorosidade e desta energia que é Mestra, é sabedoria, é uma entrega. É também, e principalmente, um aprendizado de equilíbrio. Um equilíbrio entre cuidar de si, cuidar do outro e deixar-se ser cuidado pelo outro!

No tratamento há um grande tripé de sustentação da prática: o auto tratamento (aliás como diria a Sra Takata, “o Reiki é antes de tudo para você mesmo”), o tratamento do outro e o receber Reiki do outro.

São tratamentos diferentes e interrelacionados. Uma grande saúde, uma saúde profunda se dá quando esse tripé está balanceado entre suas partes. Aprendemos a nos cuidar, nos tratamos com Reiki, aprendemos também e, principalmente, a “pedir” e “receber” Reiki, aprendemos a estar receptivos e em silêncio e, por outro lado também, chega um momento em que “transbordamos” Reiki e somos inspirados a

doá-lo, a cuidar do outro. Quando essas partes estão acontecendo de forma muito desproporcional, chega o momento de observarmos o que está acontecendo, por que às vezes não conseguimos cuidar de nós mesmos, de dedicarmos um tempo à nós como parte de nossa rotina diária, ou simplesmente, temos dificuldade em pedir ou receber Reiki, será que essa dificuldade é somente com o Reiki ou também com nossas relações afetivas ou materiais por exemplo!? Será que às vezes nos desequilibramos por que damos mais do que recebemos, ou vice-versa? O Reiki nos faz perguntas! Nos convida a olhar, sem julgamento, a nós mesmos. Esse é o verdadeiro tratamento.

### **Forma de Ensino:**

A forma de transmissão dos ensinamentos também é sistematizada. Abrange tanto uma estrutura energética como física das "classes" nos cursos de Reiki. O 1º Grau se ensina em quatro sessões diárias e consecutivas de três horas cada uma, com uma iniciação em cada sessão. Os estudantes recebem os elementos e os aspectos do Reiki e aprendem a tratar-se a si mesmo e aos outros.

O 2º Grau, que requer um maior compromisso, as pessoas se aprofundam no Sistema. Há uma iniciação e o estudante recebe os três símbolos que aprende a usar como ferramentas sagradas. Se recomenda que se transcorra um período mínimo de prática do Reiki I antes de se iniciar em Reiki II. E a Maestria, o 3º Grau, é para aqueles que reconhecem um chamado em assumir um compromisso de vida maior com a prática e os ensinamentos do Usui Shiki Ryoho. Se recomenda que os estudantes pratiquem Reiki pelo menos três anos antes de iniciar-se como Mestre e que sejam iniciados por um Mestre com no mínimo cinco ou mais anos de experiência ensinando o Reiki.

A primeira vez que ouvi falar em Reiki, faz aproximadamente uns dez ou onze anos atrás. Na época não me tocou, hoje vejo que ainda não era o momento, não havia a maturidade para sustentar esse trabalho. Bem mais tarde, em uma época de forte resgate de minha espiritualidade e formas de lidar com ela, uma época de uma nova busca, e também de muita transformação pessoal, voltei a contatar novamente o Reiki através de pessoas muito próximas, e aí foi um momento em que deixei-me encantar por essa possibilidade. Mesmo assim demorou um pouco até que eu o procurasse de fato. Particpei em Outubro de 2003 de um Ritual de Lua Cheia, onde foram invocados muitos dos Mestres Ascencionados e ali passei por uma profunda limpeza e pude ver com clareza o que meu Ser pedia. Um "servir", uma saudades, uma entrega ao trabalho de cura, ou seja, uma volta para casa. Saí de lá com este compromisso e aí sim fui buscar o Reiki, que talvez estivesse me esperando. Encontrei um Mestre maravilhoso, mais um "ponto de luz" na minha jornada, encontrei também uma comunidade de prática e compartilhamento de Reiki. Me iniciei em Reiki I em Dezembro de 2003 e me senti ganhando um presente! Logo depois comecei a ampliar minha prática de Reiki entrando para um Círculo de Voluntários em Reiki com atendimentos clínicos e fazendo parte de grupos de troca de Reiki.

Chegou um momento em que a energia do Reiki II começou a chegar, tive alguns sonhos, aos quais relatei com o Reiki, onde recebi uma aproximação de um dos símbolos, através de seu nome. Em algum momento recebi também um mantra pessoal, de força e centramento. Obviamente, “recebi” também alguns questionamentos, nada do que já não estivesse dentro de mim, como por exemplo será que tudo isso é verdade - é só apoiar as mãos que flui Reiki? Eu confio no que eu sinto? Posso cobrar pelo Reiki, teria essa coragem e preparo! Como eu faço para juntar U\$ 500,00 para pagar pelo curso de Reiki II ? Honro meu Mestre que trabalha dentro desse Sistema? Sim! Teve um momento em que um enorme sim começou a me contagiar e percebi que estava ali exatamente para lidar com todas essas questões, que estava sendo trabalhada pela energia do Reiki. Em Maio de 2005 me iniciei em Reiki II, fui banhada, purificada e fortalecida por essa maravilhosa energia e na mesma semana chega para mim uma primeira cliente para receber Reiki de forma profissional. Por um outro lado, cada vez mais, vou dando expressão a uma vontade e sensibilidade de trabalhar mais com as mãos, seja de forma corriqueira em tarefas domésticas, em trabalhos artísticos e artesanais descompromissados até o trabalho corporal através de massagens e do Reiki. Nesse momento também, a Transpessoal e a Terapia Corporal como sustentação e vivência para essa nova jornada.

São muitas as formas e os ensinamentos do Reiki!

### **Intercâmbio Monetário (Dinheiro) :**

Dentro deste Sistema, cada etapa no caminho do Reiki tem uma valorização. Materialmente esse valor se expressa de forma financeira, o 1º Grau equivale a U\$ 150,00, o 2º Grau equivale a U\$ 500,00 e a Maestria equivale a U\$ 10.000.

Os valores implicam um compromisso do estudante com cada nível e o levam a uma compreensão mais profunda sobre a energia do dinheiro.

Na verdade, a nossa relação com o dinheiro é basicamente uma “relação”, uma relação de troca. Ela nos leva a refletir como nos relacionamos conosco, com os que estão ao nosso redor, com nossos parceiros(as), com o nosso trabalho, o quanto nos sentimos valorizados, quais emoções ou sensações atuam mais constantemente nas nossas relações (será o medo, o apego, o entusiasmo, a indiferença, o equilíbrio, o reconhecimento dos limites, uma boa auto estima, o prazer, a fluidez, etc) .

Como “ganhamos” dinheiro, ou como ganhamos a “vida”, estamos vivendo em plenitude, estamos abertos em aprender a buscar e aprender a receber aquilo que precisamos na nossa vida? Seja em termos financeiros, afetivos ou profissionais... Como aprendemos a lidar com o dinheiro dentro da nossa família, como nossos familiares e nossos ancestrais lidavam com o dinheiro? Tenho o costume de dar mais do que receber, costume somente pedir, sei pedir e receber, estou aberto(a) ao merecimento? Estes são alguns questionamentos que a relação com o dinheiro nos trás.

A prática do Reiki nos leva a cuidar de uma relação, de uma troca (algo bom vai em direção à alguém, algo tem que vir em troca!), é uma dinâmica energética, uma busca de equilíbrio. O dinheiro é uma das facetas.

### **Cinco Princípios :**

Mikao Usui, a partir de suas experiências com alguns mendigos, que se fortaleciam com o Reiki e tempos depois voltavam à mendicância, resolveu criar ensinamentos espirituais e um código de ética para o viver diário. Cada um encontrará a sua forma singular de se relacionar com eles. São também um convite a observar mais detalhadamente essas questões.

Os cinco princípios são os seguintes:

1. Só por hoje, não te preocupes : a preocupação nos tira do momento, que na verdade, é o único momento em que podemos viver. Os momentos que passamos preocupados são momentos perdidos. Quando pensamos sobre o passado ou nos preocupamos sobre o futuro, não estamos vivendo. Estamos recordando ou projetando. Mesmo que sejam recordações ou projeções que achamos significativas, não estamos vivendo, não estamos presentes. A quietude e a felicidade no coração não serão possíveis se não soubermos experimentar o momento.

Quando estamos pré-ocupados, vale nos questionarmos, por exemplo, como nos sentimos quando estamos assim, quais as coisas que nos preocupam em geral, como trato os outros quando estou preocupado, o que podemos fazer para diminuir nossas preocupações, podemos ser compassivos conosco nesses momentos?

2. Só por hoje, não tenhas raiva: a raiva, na verdade, não é uma "raiz", é uma reação. Por trás da raiva, geralmente há alguma dor, e por sua vez, por trás da dor escondem-se traços da nossa personalidade que não puderam se desenvolver plenamente, há aqui um acolhimento, há também um encontro com algum talento ou criatividade ainda não totalmente expressos. Mais uma vez, é um convite a olharmos para nós mesmos com maior profundidade. Sabemos também que a raiva nos tira do nosso juízo, do nosso equilíbrio, é uma lente turva. Quando estamos sentindo raiva e temos a habilidade em contatá-la e observá-la sem nenhum julgamento, podemos, quem sabe, liberá-la e não nos aprisionarmos a ela. Da mesma forma quando nos pertimimos contatá-la simplesmente em nós, podemos, a partir daí, sermos capazes de percebê-la no outro, podemos ver o outro além da raiva.

3. Honra teus pais, professores e mais velhos: somos evolução, transmissão e troca, somos todos um. Recebemos muito de nossos ancestrais, ancestrais familiares, ancestrais "mestres", ancestrais que esbarramos pelos nosso caminho, alguém que simplesmente trilhou sua jornada e em algum momento nos

mostra sua presença. Recebemos dons, talentos e, inclusive, muitas possibilidades de Cura, às vezes uma cura muito profunda realmente, de traumas ou dores que caminham por gerações. Em cada momento, em cada encontro, a possibilidade do aprendizado, do encontro, do afeto, da gratidão.

4. Ganha tua vida honestamente: em primeiro lugar, “ganha” a vida. O que significa ganhar a vida, senão vivê-la em toda sua plenitude e presença. Viver com a vibração do coração, estar entregue à jornada do Ser. Ter vitalidade e sabedoria para “ganhar” o que é essencial para o viver bem, seja em termos de relacionamentos, afetos, trabalhos ou recursos financeiros. Ganha sua vida mantendo-se íntegro com o seu Ser.

5. Seja gentil com todos, demonstra gratidão a tudo o que é vivo: há uma expressão usada dentro do xamanismo, antes de se iniciar alguns rituais, onde se diz “ por todos nossos relacionamentos”. Uma gratidão profunda por todos os seres vivos (inclusive animais, plantas) com os quais nos relacionamos em qualquer momento de nossas vidas. Todos os encontros, todas as trocas são, na verdade, trocas e experiências entre divindades, quer estejamos conscientes ou não.

### **3. Os Quatro Aspectos de Base.**

#### **Prática de Cura:**

O fundamento do Reiki é o tratamento, através do toque das mãos, em si mesmo e nos outros. Tudo o que diz respeito aos tratamentos, diz respeito à prática. Como o próprio nome diz, é uma prática, é uma vivência, uma vivência que leva à exploração, à navegação, em silêncio, da nossa origem, é um caminhar em direção a si mesmo.

A própria palavra “cura”, vem da raiz grega que significa “íntegro”. Na verdade, Reiki cura fazendo com que as coisas voltem a ser íntegras! No plano físico, essa busca, esse regresso à integridade se torna mais visível, uma boa saúde e vitalidade podem ser expressas num estado de bem estar físico, facilmente reconhecido por muitas pessoas. Porém, uma prática mais profunda nos leva a questionar se estamos de fato íntegros como seres humanos, seres holísticos! Além do físico, somos também corpo emocional, mental e espiritual (entre outros).

Como diria a Sr<sup>a</sup> Takata, “ o Reiki nos leva à raiz de nossos problemas”, ou seja, muitas vezes a cura não é um fenômeno imediato e sim um processo de toda uma vida. Curar-se é quase como educar-se.

A prática em si é Mestra, num primeiro momento somente na observação em como nos relacionamos com o auto tratamento (por exemplo, tenho dificuldade em reservar esse tempo para mim?), o tratamento de outras pessoas ( o quanto tenho consciência de minhas expectativas, do meu ego atuando enquanto trato de outras pessoas) e o recebimento de um tratamento (com que frequência recebo Reiki), já nos dá várias pistas de nossa integridade, de nosso centro. Na medida em que nos aprofundamos na prática, muitos

insights e sinais de transformação vão surgindo. Transformações às vezes dolorosas, porém valiosas e profundas.

A prática do Reiki nos permite um mergulho seguro e sagrado em direção à profundidade do nosso Ser. É como enviar vibrações de Luz e Amor para nossas sombras, nossas projeções. Podemos iluminá-las, observá-las de um lugar seguro, sem nos identificarmos com elas, ou seja, podemos nos acolher em toda nossa plenitude.

Um outro ponto que também observo, em relação à Transpessoal, é dentro do “espaço” do Reiki, dentro deste momento sagrado e seguro onde contactamos com a energia Reiki, é como se estivéssemos em um estado alterado de consciência, saímos da vigília, acessamos outros níveis de consciência, mais sutis de fato. Depois de um tratamento de Reiki podemos ver certas circunstâncias de outra forma, ou seja, podemos acessar a “raiz” de fato, e aí a integridade e força natural.

### **Desenvolvimento Pessoal:**

O Reiki, através da sua jornada de cura, jornada de retorno à origem, nos leva naturalmente por um caminho de desenvolvimento pessoal. Uma possibilidade de nos conhecermos mais profundamente, de nos aceitarmos (inclusive nossas vulnerabilidades ou nossas patologias) e nos expressarmos com maior autenticidade. O processo de cura é também um processo de compreensão.

A jornada nos demanda um maior nível de consciência, exige uma observação constante às nossas motivações, atitudes, reações ou nossos preconceitos. Nos pergunta também o quanto estamos dispostos a curar-nos, o quanto estamos dispostos a mudarmos nossas vidas, nossos relacionamentos.

### **Disciplina Espiritual:**

A prática do Reiki nos coloca em contato com o mistério. Nos regressa a um sentimento de milagre, e acima de tudo de respeito frente àquilo que sabemos que transcende o campo da mente humana. Quando nos colocamos em relação com o mistério, o sentido do sagrado desperta nos nossos corações e nos nutre como seres humanos. Percebemos o quanto a vida é sagrada.

Acho que este é o princípio de qualquer prática espiritual, a comungar com a Divindade presente em cada ser.

A cada preparação, a cada minuto reservado ao Reiki, a cada toque de mão, a cada contato consigo e com os outros, a cada calor, ao silêncio...a cada momento que se vive o Reiki na vida diária, percebe-se que aos poucos ele vai sse tornando a sua meditação, o seu momento de forte conexão com tudo o que é vivo. Nesse momento ele torna-se uma prática espiritual, uma disciplina espiritual.

Desde que li um comentário do mestre Osho sobre o significado da palavra “disciplina”, sempre a emprego nesses termos. Osho nos lembrou que a raiz da palavra disciplina vem de “discípulo”, aquele que está aberto a aprender, aberto ao novo, ao desconhecido. Acho que aqui, disciplina espiritual é exatamente o sentido de estar aberto(a) ao mistério, ao sagrado, ao transcendente, a cada dia, a cada toque de mão. É despertar pouco a pouco o sagrado de cada momento, de cada encontro, de cada relação que se tem com tudo o que é vivo e está ao redor. Isso é um trabalho.

### **Ordem Mística:**

De uma forma espontânea, através das iniciações recebidas, dos tratamentos, do contato com os Mestres, das experiências, todos os praticantes de Reiki, de alguma forma, encontram-se unidos, formam uma comunidade, o que faz gerar uma grande força sutil. É uma teia, uma teia de Energia Vital Universal, é uma força, uma teia de Amor. É como um Círculo, um Círculo de Reiki. Um Círculo é uma forma mais abrangente do que um grupo, o Círculo é presente no plano sutil, e podemos senti-lo **dentro de nós** mesmos a cada experiência de toque das mãos. Essa é uma experiência em comum e é uma força que une mais fortemente do que qualquer crença ou definição do que esteja ocorrendo.

#### IV. BIBLIOGRAFIA :

- ATREYA, Smith. *Os Segredos da Massagem Ayurvédica*. Ed Pensamento, SP, 2003.
- ATREYA, Smith. *Prana – Os Segredos da Cura pela Yoga*. Ed. Pensamento, SP, 2001
- CAMPADELLO, Pier. *Massagem Ayurvédica*. Ed. Madras, SP, 2005.
- DOSSEY, L. *Reinventando a Medicina - Transcendendo o Dualismo Mente-Corpo para uma Nova Era de Cura*. Ed. Cultrix, SP, 1999.
- FRAWLEY, David – LELE, Avinash – RANADE, Subhash. *Ayurveda e a Terapia Marma – Pontos de Energia no Tratamento por Meio da Ioga*. Ed. Madras, SP, 2005.
- GERBER, Richard. *Medicina Vibracional*. Ed. Cultrix, SP, 1988.
- GLAS, Norbert. *Os Temperamentos, a Face Revela o Homem - II*. Ed. Antroposófica, SP, 4ª Ed., 2002.
- HABERLY, Helen. *Reiki – Hawayo Takata's Story (1900-1980)*. Ed. Archedigm, 4ª Ed., USA, 1992.
- JOHARI, Harish. *Manual de Massagem Ayurvédica – Técnicas Indianas para o Equilíbrio do Corpo e da Mente*. Ed. Ground, SP, 2001.
- KESSLER, Upanishad. *Reiki – o Caminho do Coração*. Ed. Ground, SP, 1998.
- LAD, Vasant. *Ayurveda - A Ciência da Autocura*. Ed. Ground, São Paulo-SP, 1997.
- OSHO. *Coragem, o Prazer de Viver Perigosamente*. Ed. Cultrix, SP, 2004.
- OSHO. *O Tarô Zen, de Osho – O Jogo Transcendental do Zen*. Ed. Cultrix, 2003.
- RESENDE, Leyde Christina R. R. *Psicologia Transpessoal: uma Psicologia da Alma*. Apostila Humanitatis. Módulo IV, 2004.
- RIBEIRO, Zilda. *Doença e Saúde Segundo a Transpessoal*. Apostila Humanitatis. Módulo VII, 2005.
- \_\_\_\_\_ *USR - Usui Shiki Ryoho, La Revista de Reiki en Español*. Nº 1 à nº 6, 2000 à 2001.
- \_\_\_\_\_ *Usui System of Reiki Healing: Aspects & Elements* (Fita de Vídeo). Apresent. p. Phyllis Lei Furumoto e Paul David Mitchell.

## **Currículo:**

Ana Cláudia Ventura

Terapeuta Reikiana e Corporal (CRT 41.569).

Formação em Abordagem Transpessoal e trabalho com ênfase na condução de trabalhos corporais e energéticos. Atendimentos individuais em Massagem Ayurvédica (método Kusum Modak), Massagem Harmonizante e Reiki.

Desenvolvendo Curso de Formação em Terapeuta Ayurveda (Clínica Dhanvantari - SP) e Curso de Reeducação do Movimento (Escola Ivaldo Bertazzo – SP).

Caminho de auto-conhecimento pautado em psicoterapia (psicodrama, terapia artística antroposófica e terapia energético-corporal), participação em Escola Iniciática, cursos e workshops de cura nativa e práticas de meditação ligadas ao Budismo Tibetano.

Formação inicial, graduação e pós-graduação(mestrado), em Arquitetura e Urbanismo, com atuação profissional como sócia-titular em escritório de arquitetura e como docente universitária.

contatos: [claudiav@uol.com.br](mailto:claudiav@uol.com.br) (11) 3811-9905 e 8103-5015.

