

**JOÃO MAGALHÃES**

Presidente da Associação Portuguesa de Reiki

Prefácio de **FRANK ARJAVA PETTER**



# REIKI

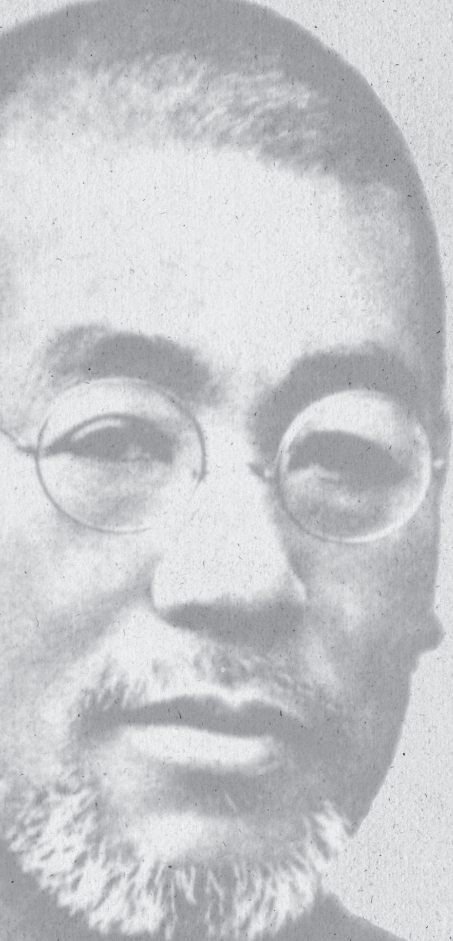
## A ARTE DE SENTIR

UM GUIA PARA NOS AJUDAR A  
COMPREENDER O NOSSO INTERIOR,  
OS OUTROS E A VIDA

# ÍNDICE

Agradecimentos	13
Prefácio	17
Introdução	21
A importância da espiritualidade e do Holístico	29
Pré-condições para sentir	47
Reiki, a arte de sentir	59
O diário do meu sentir	95
Byosen Reikan Ho	111
Sentir a «doença»	157
Como é que sinto o <i>byosen</i>	159
Alguns casos práticos de <i>byosen</i>	167
As técnicas, o sentir e a percepção	183
A sintonização e as suas percepções	186
Sentir os símbolos de Reiki	188
Técnicas de Reiki para a limpeza e a purificação	193
Desenvolver a percepção da energia	196
Desintoxicação	200
Técnicas de tratamento	203
Técnicas para a mudança de comportamento	211
Desenvolver o sentir do autotratamento	213
O autotratamento dos chakras	215

Desenvolver a atenção e o sentir interior pela meditação	233
A meditação	235
Kokyu Ho — a nossa forma de contemplar	243
O sentir de Mikao Usui	251
1. Cultural — Xintoísmo	254
2. Cultural — Budismo	260
3. Prática terapêutica — Kiko	275
4. Vivencial — Retiros	278
Reflexões finais	285
Bibliografia	289
Sobre a Ser — Cooperativa de Solidariedade Social	297
Sobre a Associação Portuguesa de Reiki	299



# INTRODUÇÃO

鹽  
氣

*A lei natural do Grande Universo  
e cada espírito humano, como Pequeno Universo,  
devem ser constantemente unidos,  
existindo como um.*

MIKAO USUI

**A**ntes de iniciar a minha jornada pelo maravilhoso mundo do Reiki, fiz o meu percurso por muitas práticas. Desenvolvi a meditação, uma espécie de toque terapêutico, que não era Reiki, e fui aprofundando o meu caminho de bússola interior através do Budismo, Sufismo, Cristianismo, Hermetismo e outras vivências transmitidas pelo meu avô. Sempre senti...

Este sentir era uma percepção do que estava ao meu redor e também no meu interior. No exterior compreendia que havia outras energias, umas boas e agradáveis, outras nem tanto e que provocavam desconforto, peso, ou chegavam mesmo a alterar o meu humor ou os pensamentos. O meu sentir interior era também importante e ajudou-me a regular muitos desequilíbrios que poderiam originar doenças mais graves. Também tinha nas mãos sensações muito semelhantes àquelas que o Mestre Usui indicava como *byosen*.

Fiz ainda muitas práticas que me levaram ao aumento da percepção, como por exemplo Hatha Yoga e Raja Yoga, com a sua peculiar forma de meditação que traz um desenvolvimento da terceira visão, apesar de não ser essa a intenção primordial da prática. Anos mais tarde compreendi que esta percepção na terceira visão, nas mãos, no corpo, na aura, estava tudo interligado e tudo fazia parte de mim mesmo.

Ao longo dos meus anos de prática de Reiki, senti dificuldade na percepção da energia e no seu entendimento. Na verdade, quando comecei não havia este conceito do *byosen* como o Mestre Usui e Hayashi ensinavam. O Reiki foi tão

simplicado que correu o risco de ter ficado demasiadamente descaracterizado.

Um dos momentos curiosos em que senti a dificuldade no sentir foi principalmente do nível 1 para o nível 2 de Reiki. Foi muito cómico até, pois de um momento para o outro deixei completamente de sentir... que situação!!!

Uns meses depois compreendi que foi positivo ter deixado de sentir, isto porque o nível 2 de Reiki trouxe-me outros recursos para a percepção, que se manifestavam nos símbolos... Caminhos misteriosos para o entendimento e a resolução da energia. Este mistério nada tem que ver com coisas esotéricas, mas com o nosso próprio mistério enquanto pessoas, de mim para mim. Na verdade, creio que este é o maior mistério que existe... não querer compreender a vida, ou o que é Deus, ou o Universo, mas sim, afinal, quem sou eu. Quando chego a mim tudo se torna mais claro e todos os outros mistérios ficam mais leves. Este deixar de sentir permitiu-me fazer um recomeço e aprofundar a forma como sentia. Já te aconteceu o mesmo?

Na verdade, este tipo de situações não é má, é muito boa, permite-nos crescer imensamente e a vida tem sempre inúmeras situações destas para nos apresentar à profundidade do que somos e à grande ligação que devemos ter com o Universo, como o Mestre Usui recomendava.

Então, o que é este livro *Reiki, A Arte de Sentir*?

É um aprofundamento da prática na direção de compreender o *byosen*, a irradiação do desequilíbrio e ao mesmo tempo da nossa percepção. Isso quer dizer que teremos exercícios que irão ao encontro do exercitamento da terceira visão e da nossa percepção sensível na pele, em relação à energia.

Vou partilhar contigo os vários truques que fui desenvolvendo, e também aprendendo ao longo do tempo, que nem sempre consigo transmitir em todos os cursos. O Reiki é uma vivência cumulativa e vamos abordar isso de formas muito

interessantes. Creio que não conseguirei tratar de todos os temas do sentir, acho que isso seria impossível, mas, da melhor forma possível, vou tentar colocar aqui o máximo para crescermos juntos nesta prática.

## **TODOS OS PRATICANTES SÃO IGUAIS PELA SUA NATUREZA**

Algo que para mim é um tesouro valioso é considerar que todos os praticantes são iguais, que não existem distinções entre eles devido a níveis, a mestres, linhagens, tempo, país ou cultura. Se o Mestre Usui dizia que tudo no Universo é composto por Reiki, sem exceção alguma, significa que todos nós temos algo em comum — a vida — e como tal não devemos colocar-nos acima ou abaixo dos outros.

Neste campo do sentir vejo muitas vezes os praticantes a ficarem frustrados porque não veem coisas e outros relatam que as veem. Outros sentem muito e outros nada. O correto é reconhecer que cada um de nós tem uma forma própria de sentir, pois o Reiki é para todos e está em todos.

## **COMO O REIKI NOS FAZ SENTIR EM CASA**

Não há melhor sensação do que aquela que nos faça sentir em casa. É uma sensação de regresso, de segurança, de conforto, de bem-estar e estar bem. Sentir que regressamos a casa é uma percepção que muitas vezes temos ao praticar... E porquê?

No seu poema 34, «Pássaros», o Imperador Meiji diz o seguinte:

*Mesmo um pássaro,  
a voar livremente no grande céu,  
nunca se esquece da sua casa.*

Também nós temos interiormente uma sensação de necessidade de regresso a casa. Este estar em casa mostra-nos muitas vezes a segurança e o saber que estamos no sítio certo. É o que muitos praticantes sentem quando regressam à sua escola, ou mesmo ao fazerem autotratamento ou tratamento a outros — um sentir estar de regresso a casa, um sentir que estão no caminho, no tempo e no espaço certos. Isto acontece porque o Reiki toca-nos interiormente e promove a nossa coerência, e isso significa que o que pensamos, sentimos e fazemos está alinhado num mesmo propósito.

Assim, ao praticar compreendemos que estamos no sítio certo, na vida certa, porque tudo nos trouxe a um momento em que tivemos entendimento.

Nem sempre conseguimos manter esta sensação, mas isso é bom, isso pede-nos que continuemos a praticar e que não nos desleixemos no que devemos fazer — dessa forma estamos também a cumprir os cinco princípios que o Mestre Usui nos ensinou.

Antes de começares a tua jornada por este *Reiki, A Arte de Sentir*, porque não nos dedicarmos desde já um pouco ao sentir?

Então quero convidar-te a colocar as mãos juntas, em *gassho*, como indicava o Mestre Usui. Vamos fazer algo muito simples, apenas estar um pouco de tempo com nós próprios, sentir como estamos, a nossa respiração. Quando quiseres, sente o que se passa no teu corpo: está tudo bem? E os teus pensamentos? O que sentes nas mãos?

Aqui tem início o nosso caminho neste maravilhoso mundo do sentir.



«Nas páginas que se seguem, o João vai levar-te numa viagem em direção a uma maior consciência das tuas capacidades naturais. Ele vai mostrar-te o teu tesouro perdido há muito, que estou convencido que irás encontrar, apreciar e celebrar.»

Frank Arjava Petter, *in* Prefácio

Para sentir, precisamos de chegar a nós próprios. Parece algo inato. No entanto, muitas das nossas vivências vão-nos afastando de nós mesmos e preenchem-nos de preocupações, preconceitos e irrealidades. Quando queremos olhar para nós, já não nos vemos, apenas encontramos algo «desfigurado», que é uma ilusão que criámos. A nossa tristeza, as mágoas, os traumas, o orgulho e tantas outras emoções sobrepõem-se ao nosso verdadeiro ser.

O Reiki — a Arte Secreta de Convidar a Felicidade — foi criado pelo Mestre Usui com o propósito de podermos regressar a nós mesmos, de fazermos o trabalho de arqueologia espiritual, mental e emocional sublimando as nossas questões e trazendo ao aqui e agora a nossa essência, que tanto procuramos, de olhos vendados, pelo exterior.

Um livro fundamental, que aborda, entre outros temas: a importância da espiritualidade e do holístico; as pré-condições para sentir; o diário do meu sentir; desenvolver a atenção e o sentir interior pela meditação; o sentir de Mikao Usui.

LEIA TAMBÉM, DO MESMO AUTOR:



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)

[f](#) [@](#) [penguinlifestylept](#)

[penguinlivros](#)

ISBN 9789897872006



9 789897 872006 >