



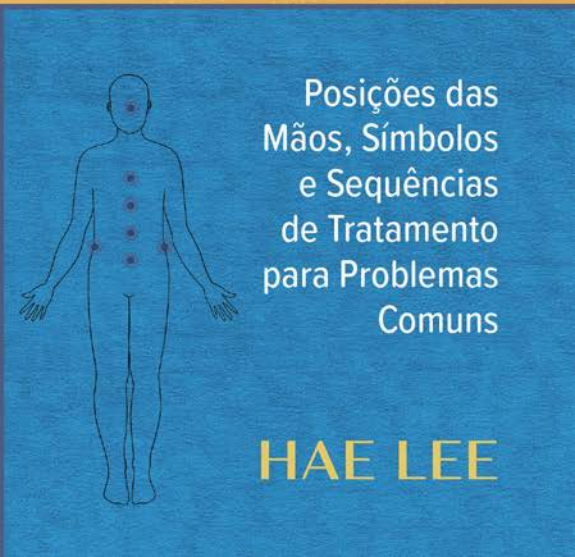
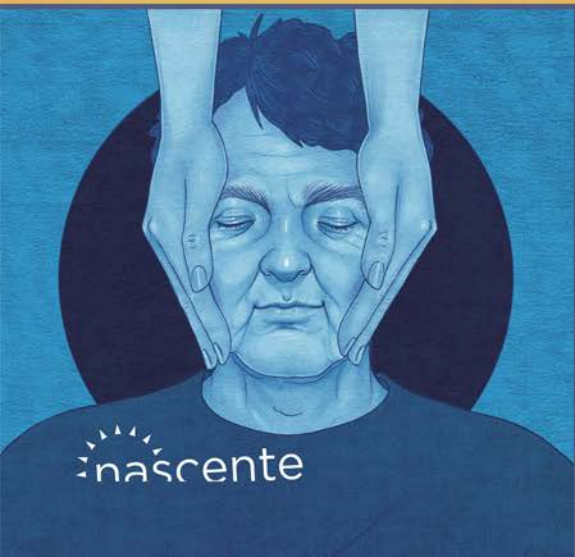
# Reiki

## ILUSTRADO

GUIA DE  
REFERÊNCIA  
VISUAL

«Um livro inspirador, um guia ilustrado para  
o teu autocuidado e o cuidado dos outros.»

João Magalhães, Presidente da Associação Portuguesa de Reiki



Posições das  
Mãos, Símbolos  
e Sequências  
de Tratamento  
para Problemas  
Comuns

 nascente

HAE LEE

# Índice

INTRODUÇÃO 6

## **Parte I: Posições das Mãos e Símbolos** 8

Capítulo 1: Conceitos e Práticas Fundamentais 11

Capítulo 2: Posições das Mãos 43

Capítulo 3: Símbolos de Reiki 81

## **Parte II: Sequências de Tratamento** 88

Capítulo 4: Preocupações e Problemas  
Físicos Comuns 93

Capítulo 5: Problemas e Preocupações Mentais,  
Emocionais e Espirituais 155

ANEXO 184

ÍNDICE REMISSIVO 185

# Introdução

Em 1922, um monge budista japonês chamado Mikao Usui partiu numa busca espiritual para o monte Kurama, no Japão, durante a qual alcançou a iluminação. Depois de jejuar e meditar durante 21 dias, Usui recebeu a revelação de que poderia canalizar a energia curativa através das mãos. A sua experiência ajudou-o a desenvolver o sistema de cura a que damos hoje o nome de Reiki. De acordo com várias fontes e a inscrição no seu túmulo, Usui ensinou cerca de 2000 alunos.

Depois de me licenciar, passei muito tempo sozinha a refletir sobre o meu propósito de vida e percebi que o meu dom foi sempre, e será sempre, ajudar os outros a recuperarem. Lembro-me de ter pedido orientação ao Universo, tendo sido conduzida por inúmeras sincronicidades e sinais até ao Reiki, uma modalidade de cura energética a respeito da qual praticamente nada sabia. Havia uma voz indescritível na minha cabeça que me instruiu a seguir a minha curiosidade e a obter uma certificação em Reiki. Seguindo as migalhas do Universo, criei uma prática curativa baseada no Reiki denominada STAY+VIBE. Olhando para trás, estou muito grata por ter ouvido o meu chamamento interior numa idade tão jovem, porque partilhar e ensinar esta modalidade de cura tem sido uma das experiências mais gratificantes da minha vida e não a trocaria por nada.

Talvez consiga identificar-se; talvez o Reiki, de alguma forma milagrosa, o tenha chamado e encontrado. Acredito que a inteligência universal está sempre a conspirar para responder às nossas perguntas, mas é uma tarefa nossa olhar profundamente

e para dentro, para que possamos encontrar e honrar a nossa voz interior.

Aplaudo-o por seguir a sua intuição e curiosidade, de mente e coração abertos — aquilo que o trouxe até aqui. A minha esperança é que utilize este livro para atualizar o seu conhecimento, complementar os seus materiais de aprendizagem e fortalecer a sua confiança e ligação com esta modalidade de cura.

Este livro segue o sistema de cura Usui Shiki Ryoho/Holy Fire® III e os ensinamentos de William Lee Rand, fundador do International Center for Reiki Training (ICRT), de quem tive o prazer de receber formação e estágios.

PARTE I

# Posições das Mãos e Símbolos

Esta parte do livro cobre conceitos-chave e as melhores práticas, no sentido de relembrar quando canalizar Reiki, quer pratique em si ou noutros, presencial ou remotamente. Inclui uma lista de habituais posições das mãos, para ser utilizada como um guia quando não se sentir seguro sobre onde posicionar as mãos, bem como os símbolos de Reiki, por forma a ajudá-lo a estabelecer uma melhor ligação com a energia da força vital do Universo e elevar a sua experiência de cura. Espero que lhe seja útil!

## CAPÍTULO 1

# Conceitos e Práticas Fundamentais

---

Neste capítulo revejo as informações básicas e os conceitos fundamentais – os princípios do Reiki, os três pilares e o corpo energético no que toca ao Reiki. Também incluo técnicas úteis, sequências e dicas a recordar durante a realização de tratamentos presenciais e à distância. Incluo etapas específicas sobre como realizo os meus tratamentos do início ao fim, por forma a demonstrar o que funcionou comigo e com os meus clientes ao longo dos anos.

# Princípios do Reiki

O Reiki não é apenas uma modalidade de cura, mas também uma parte integrante do desenvolvimento pessoal e do crescimento espiritual. Pode infundir-se em todos os aspetos da nossa vida, se o permitirmos. O mestre Mikao Usui afirmou que os cinco princípios de Reiki são as bases da essência da prática espiritual do Reiki. No entanto, quer pratiquemos Reiki ou não, toda a gente é bem-vinda na incorporação destes princípios na sua vida, no sentido de alcançar uma existência plena e realizada.

Conforme verificará, cada princípio começa com «só por hoje». O mestre Usui descobriu que a chave para a felicidade é concentrarmo-nos no momento presente e darmos o nosso melhor todos os dias. Lembre-se, cada dia é um novo começo e pode administrá-lo dia após dia, onde quer que estiver. Eis aqui cada um dos cinco princípios, seguidos de algumas orientações:

- 1. Só por hoje, sou calmo.** É humano zangarmo-nos de vez em quando; todavia, tente perceber se está a criar sofrimento desnecessário para si próprio. Lembre-se de que abandonar a ira que sente relativamente a alguém não significa que aquilo que essa pessoa fez seja correto. Por vezes, pôr de lado a ira é uma questão de optar pela aceitação e a paz interior e criar espaço para o que nos aguarda.
- 2. Só por hoje, confio.** Confie no desenrolar da sua vida, mesmo não sabendo o que está ao virar da esquina. Pense em todas as vezes em que o Universo foi capaz de o ajudar e em que as circunstâncias trabalharam a seu favor.
- 3. Só por hoje, sou grato.** Quando estamos num estado de gratidão e apreço, vemos o mundo a partir de uma perspetiva diferente. Aquilo em que nos concentramos expande-se.



4. **Só por hoje, trabalho honestamente.** Viver com propósito passa por honrarmos os nossos valores e moral. Quando fazemos o nosso trabalho honestamente, e nos sentimos bem com a forma como nos manifestamos no mundo, o contentamento é alcançado.
5. **Só por hoje, sou bondoso.** Todas as pessoas com quem nos cruzamos estão a passar pelas suas próprias batalhas e a tentar navegar pela vida; assim, demonstre bondade e compaixão por si e pelos outros. Lembre-se, o que vai, volta – dez vezes mais.

## Os Três Pilares

O mestre Usui concentrou-se em três pilares essenciais no seu sistema de Reiki – meditação *Gassho*, *Reiji-ho* e *Chiryō*. Vejamos cada um.

1. **Meditação *Gassho*.** O primeiro pilar do Reiki é a meditação *Gassho*, que significa «duas mãos unidas». Esta é uma forma de meditação que o praticante de Reiki usa para desobstruir a mente, ou enraizar-se, antes de iniciar o tratamento.

Recomendo a meditação *Gassho* durante cerca de 15 a 30 minutos antes de cada tratamento de Reiki, pois é uma prática maravilhosa para ajudá-lo a entrar num estado mais consciente e centrado antes de canalizar o Reiki. Praticar a meditação *Gassho* também o ajudará a desobstruir a mente, a abrir o coração e a purificar o seu recetor antes de canalizar. Pode voltar à meditação *Gassho* em qualquer momento durante o tratamento para se sentir mais enraizado e ligado.

Para esta meditação feche os olhos, junte as palmas das mãos no centro do coração, com os polegares a tocarem no coração, e concentre-se no espaço onde as pontas dos dedos médios se encontram. Descontraia, entre no estado meditativo e deixe a energia fluir através de si.

- 2. Reiji-ho.** O segundo pilar do Reiki é o *Reiji-ho*, que se traduz como «indicação dos métodos de poder do Reiki». Durante o *Reiji-ho* está a invocar a energia do Reiki e a pedir orientação ao Espírito, ou Fonte, para que as suas mãos e o Reiki sejam direcionados para servir o bem maior do recetor.

Pode dizer algo semelhante a «peço que o Reiki seja usado para o bem maior de (*nome do recetor*)». Pode dizê-lo em voz alta ou mentalmente, solicitando a orientação do Espírito.

Depois de passar vários minutos em meditação *Gassho*, e quando se sentir ligado à energia do Reiki através do *Reiji-ho*, leve as mãos ao chakra do terceiro olho, localizado entre as sobrancelhas. Agradeça por esta prática, confie que a cura irá para onde for mais necessária e deixe as suas mãos serem conduzidas intuitivamente.

- 3. Chiryō.** O terceiro pilar do Reiki é o *Chiryō*, que se traduz como «tratamento». Este pilar refere-se ao ato de posicionar as mãos sobre o corpo. O Reiki é canalizado do praticante para o recetor através das mãos.

Recomendo que comece o tratamento seguindo a sua orientação interior e depois recorrendo ao guia de posicionamento das mãos no Capítulo 2, conforme for necessário.

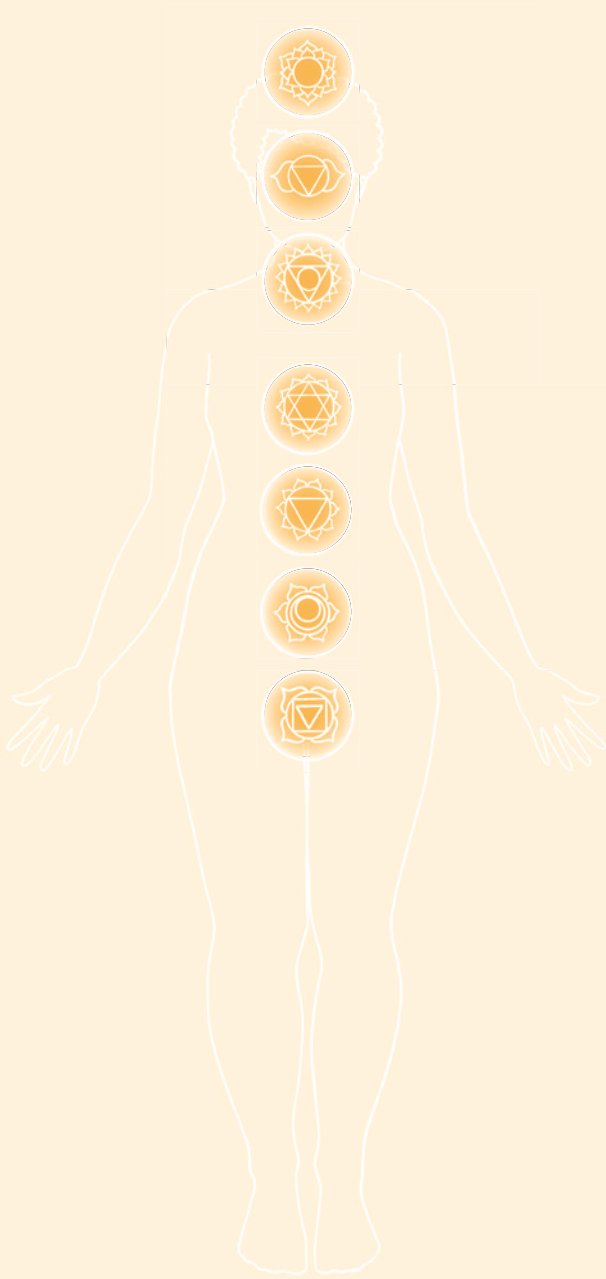
# O Corpo Energético

A palavra *Reiki* traduz-se como «energia da força vital universal» em japonês. *Rei* significa «universal» ou «espiritual» e *ki* quer dizer «energia da força vital». Este *ki* é o mesmo que *chi* na medicina chinesa, *prana* em sânscrito, *luz* na Bíblia e *dosha* na medicina ayurvédica. É a energia presente em cada um de nós e é responsável por nos manter vivos e a funcionar todos os dias.

Não é preciso ser espiritual ou praticar uma cura alternativa para compreender que tudo no mundo é composto por energia, inclusivamente o corpo humano. O corpo humano é um entrelaçamento de energia subtil e uma série de sistemas complexos. O corpo energético é complexo e tão inteligente que está constantemente a reorganizar-se para manter a homeostase – trazer o corpo de volta ao equilíbrio.

O nosso corpo tem sete centros principais de energia ao longo da coluna, que são conhecidos como chakras. *Chakra* traduz-se como «roda giratória de energia» em sânscrito, e o seu objetivo é mover e atrair *ki* para onde for necessário, por forma a manter em equilíbrio a saúde física, mental, emocional e espiritual do corpo.

Quando o *ki* está bloqueado ou restringido à volta dos e nos chakras, o nosso bem-estar é afetado de várias maneiras. O Reiki pode ajudar a resolver um bloqueio energético, movendo a energia e fazendo o corpo regressar ao alinhamento. Os sete chakras, juntamente com as suas associações e correspondências, são ilustrados na figura seguinte.



**Chakra da coroa — sétimo chakra (violeta):** associado à consciência da unidade, à nossa ligação e relacionamento com o Divino. Tem que ver com a nossa abertura espiritual para algo maior do que nós próprios e a sentirmo-nos interligados com o Universo.

**Chakra do terceiro olho — sexto chakra (índigo):** associado à intuição, consciência e imaginação. Está relacionado com a capacidade de nos vermos claramente e de vermos o mundo a partir de uma perspetiva mais completa.

**Chakra da garganta — quinto chakra (azul):** associado à comunicação e autoexpressão. Está relacionado com a nossa capacidade de dizer a verdade e comunicar de forma autêntica.

**Chakra do coração — quarto chakra (verde/rosa):** associado ao amor, à aceitação, alegria e compaixão. Tem que ver com a qualidade dos nossos relacionamentos e do amor-próprio e amor pelos outros.

**Chakra do plexo solar — terceiro chakra (amarelo):** associado à nossa autoestima, valor pessoal e limites. Está relacionado com o nosso poder pessoal, como nos sentimos a respeito de nós próprios e como interagimos no mundo.

**Chakra sacral — segundo chakra (cor de laranja):** associado à nossa sexualidade, prazer e criatividade. Está relacionado com a capacidade de exprimir as nossas verdadeiras emoções e desfrutar de prazeres simples na nossa vida.

**Chakra raiz — primeiro chakra (vermelho):** associado aos nossos alicerces e necessidades básicas. Está relacionado com o nosso sentimento de pertença a este mundo, incluindo questões de segurança e finanças.

# Noções Básicas de Tratamento Presencial

Durante um tratamento de Reiki, recorra a uma combinação entre a técnica terapêutica de posicionamento das mãos, os símbolos de Reiki e a sua intuição para promover o bem-estar físico, mental, emocional e espiritual do recetor. Não há uma regra rígida no que toca ao Reiki, pois existem várias técnicas e estilos de Reiki que diferem de acordo com o praticante e a linhagem em que foi ensinado.

Ao conceber as minhas sessões, perguntava-me muitas vezes: «Se fosse eu a receber, o que gostaria de receber num tratamento Reiki com uma hora de duração? Como é que gostaria de me sentir?» Ao criar as suas próprias sessões, pense no que gostaria de receber e crie exatamente isso!

## Preparação para o Tratamento

Partilho aqui o que aprendi com os meus professores e ofereço uma análise das etapas e melhores práticas para a realização de tratamentos de Reiki presenciais, do início até ao fim. Se o seu professor lhe tiver ensinado algo que não menciono, honre o que lhe foi transmitido. Se algo que menciono for novo, experimente para perceber se lhe parece bom e se faz sentido para si. Assimile o que ecoa em si, abandone o que não ecoa e sinta-se à vontade para acrescentar o seu próprio toque mágico ao tratamento para torná-lo seu. A minha sequência de tratamento presencial começa pelas etapas básicas seguintes.

## 1. ESPAÇO

Crie um espaço que transmita conforto e serenidade. Despenda algum tempo a assegurar-se de que o local onde pratica está fisicamente limpo e organizado. Lembre-se de que o objetivo é ajudar o recetor a sentir-se bem e enraizado neste lugar. Eis aqui algumas diretrizes:

- Prepare um sítio confortável para o recetor se deitar, como uma mesa de massagem; também pode utilizar uma cama, sofá ou almofadas no chão. Sinta-se à vontade para colocar um cobertor, almofada e venda para os olhos.
- Apague as luzes e acenda algumas velas com aromas naturais, por forma a criar ambiente e gerar um cheiro agradável.
- Ponha a tocar uma música de fundo calmante e curativa — ou seja, a sua música meditativa preferida, que o deixa à vontade. Recomendo que crie a sua própria *playlist* para os seus tratamentos de Reiki, pois é muito divertido. Utilizo o *Spotify*, mas também pode procurar «música Reiki» no *YouTube* e encontrar muitos recursos gratuitos.

## 2. LIMPAR + PROTEGER

Queime a sua planta seca favorita ou incenso natural para purificar o seu espaço e transmutar energia negativa ou estagnada. Culturas em todo o mundo utilizam plantas sagradas desde há milhares de anos para limpar pessoas e espaços da negatividade e promover a cura. Ao escolher uma planta para limpeza, compre apenas de vendedores que fornecem os seus produtos de forma sustentável e ética. Cultivar a sua planta também é uma ideia maravilhosa. Ao queimar estas plantas ou incenso, mantenha pelo menos uma janela aberta, pois é importante que a energia que está a remover tenha como sair.

Se não pretender realizar o ritual de limpeza com fumo, também não há qualquer problema. Se recebeu formação em Reiki

de nível dois, poderá irradiar o Símbolo do Poder (*Chokurei*; consulte a página 83) para os quatro cantos da divisão, por forma a limpar e proteger o seu espaço. Para o efeito, invoque o símbolo desenhando-o no ar e oriente as mãos por forma a «enviá-lo» em direção a cada um dos quatro cantos. Em alternativa, caso tenha recebido formação em Reiki de nível três, poderá emitir o Símbolo do Mestre (*Daikomyo*; consulte a página 86) para os quatro cantos da divisão.

**Dica de viagem:** pode utilizar a técnica do símbolo radiante para limpar, proteger e abençoar qualquer espaço ou divisão. Pessoalmente, gosto de o fazer quando fico hospedada em hotéis ou em arrendamentos de férias. Imagine a quantidade de pessoas que utilizaram o mesmo espaço! Esta é uma técnica ótima para empáticos que viajam com frequência e sentem facilmente as energias de outras pessoas.

### 3. MEDITAÇÃO GASSHO

Pratique a meditação *Gassho* durante pelo menos 15 minutos antes de iniciar o tratamento. Gosto de o fazer antes de o recetor entrar na sala, para conseguir entrar em contacto com a energia do Reiki antes de conhecer a pessoa. Também pode fazê-lo no início do tratamento, enquanto estiver com o recetor.

**Nota:** práticas como meditação e trabalho respiratório não são essenciais para que o Reiki corra bem, mas descobri que estas práticas criam um fluxo agradável que leva ao Reiki. Descrevo receber Reiki como algo semelhante a prepararmo-nos para dormir. Por exemplo, quando nos preparamos para dormir escovamos os dentes, vestimos um pijama confortável, apagamos as luzes, etc. Tais coisas não são necessariamente essenciais para adormecermos, mas certamente ajudam a adormecer mais rapidamente. A sua tarefa enquanto praticante de Reiki é ajudar o recetor a alcançar um estado mais aberto e recetivo, criando um ambiente que o ajudará a libertar-se da sua mente lógica e a permanecer presente no próprio corpo e coração, por forma a que o Reiki seja recebido e sentido.



# Estabelecimento de uma ligação com o recetor

Antes de cada tratamento conheço o recetor e converso com ele sobre as suas preocupações, objetivos ou intenções específicas, caso existam. Esta é uma boa altura para explicar o Reiki se for a primeira vez que recebe tratamento e partilhar o que poderá esperar durante o tratamento de Reiki. Estabeleça uma relação com o recetor, para que este se sinta à vontade consigo e seguro na sua companhia.

Caso o recetor não saiba o que pretende receber do tratamento, também não faz mal. Poderá incitá-lo a falar colocando algumas questões, de modo a obter uma ideia de como se sente e o que está a tentar curar, tais como:

- *O que tem funcionado?*
- *O que não tem funcionado?*
- *Do que mais precisa neste momento?*
- *O que sente neste momento?*
- *Qual é aquela coisa de que deseja libertar-se daqui para a frente?*
- *Qual é aquela coisa para a qual deseja criar espaço daqui para a frente?*

Por vezes não sabemos do que precisamos e a melhor forma de receber Reiki é começar por ter a mente aberta e considerar o que surge durante o tratamento.

## Início e Final dos Tratamentos

Não precisa de seguir exatamente as etapas aqui enumeradas para que o Reiki comece a fluir, e é possível que tenha aprendido algumas variações. Alguns praticantes dizem simplesmente «Por favor, deixe que o Reiki flua onde for necessário para o bem maior e mais elevado», para a seguir começarem imediatamente a canalizar. Efetue as etapas seguintes, porque me ajuda a estabelecer contacto com a energia do Reiki de uma forma mais poderosa e mantém-me plenamente consciente enquanto pratico.

1. Faça o Símbolo do Poder (*Chokurei*; consulte a página 83) nas palmas das mãos, levando-as depois ao centro do coração e a seguir ao chakra do terceiro olho.
2. *Reiji-ho*: peça ao Espírito e aos seus guias de Reiki para o orientarem a chegar às zonas que mais precisam de cura. Gosto de pedir bênçãos e proteção aos mestres de Reiki que existiram antes de nós. Digo algo como «Mestres Usui, Hayashi e Takata, invoco as energias do Reiki para o bem maior e a cura individual de (*nome do recetor*)».
3. Para começar, desenhe um grande Símbolo do Poder acima do corpo do recetor.
4. Irradie os três símbolos para o chakra da coroa enquanto entoa o nome do recetor.
5. Trate o corpo usando a sua intuição e o guia de posição das mãos (consulte o Capítulo 2) juntamente com os símbolos de Reiki sobre os quais recebeu iniciações/posições durante a formação.
6. Quando estiver pronto para terminar o tratamento, invoque um grande Símbolo do Poder acima do corpo do recetor, para selar o tratamento.

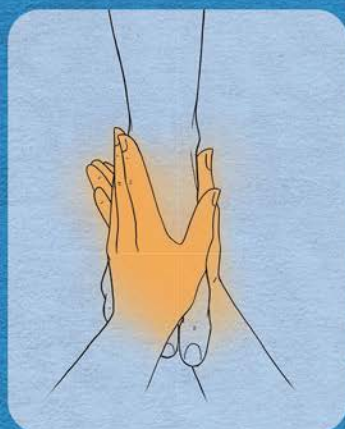
7. Agradeça pela prática. Gosto de selar o tratamento dizendo «Mestres Usui, Hayashi e Takata, invoco a energia do Reiki para o bem maior e a cura individual de (*nome do recetor*). Obrigada». Digo isto em voz alta para que o recetor saiba que o tratamento está quase a terminar.
8. Pergunte aos seus guias se há algo que desejem que partilhe com o recetor e, em caso afirmativo, faça-o.
9. Desobstrua o campo energético do recetor colocando as mãos alguns centímetros acima da sua cabeça e desça até à planta dos pés, como se estivesse a varrer. Repita mais duas vezes.
10. Avise o recetor de que o tratamento terminou, que sairá da sala para lhe dar um pouco de privacidade e que regressará em cerca de cinco minutos.
11. Na sala ao lado, execute *Kenyoku* (veja os passos e ilustrações seguintes) para desobstruir o seu campo energético e depois lave as mãos.
12. Volte à sala e peça ao recetor para partilhar a sua experiência consigo.

# Equilíbrio Corpo e Mente com o Poder Curativo do Reiki

*Reiki Ilustrado* é um recurso prático que apresenta os símbolos de Reiki, o posicionamento das mãos e seqüências de tratamento de uma forma acessível e eminentemente visual. Do aluno recém-iniciado ao mestre de Reiki, os praticantes de Reiki encontrarão aqui uma valiosa fonte de informações para fortalecer a sua conexão com esta modalidade de cura natural.






O livro apresenta:

- Ilustrações claras de 40 posições das mãos para se tratar a si mesmo e aos outros
- Uma visão geral dos símbolos de Reiki, e de como os ativar e desenhar
- Sequências de tratamento passo a passo para 80 problemas de saúde física, emocional, mental e espiritual, desde dor e fadiga até tristeza ou baixa autoestima
- Imagens comentadas para cada seqüência, incluindo marcações numeradas indicando a posição das mãos



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

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

    penguinlifestylept  
  penguinlivros

ISBN 9789897876400



9 789897 876400 >