



REIKI NIVEL 01





AGRADECIMENTOS

Agradeço à **HIERARQUIA CRISTICA DO MESTRE JESUS**, a **HIERARQUIA DE MELQUISEDECK** e a **HIERARQUIA DO REIKI EM ESPECIAL O MESTRE USUI SHIKI RYOHU**.

Agradeço ao Universo por ter conspirado para que eu recebesse tantas dádivas que me permitiram compartilhar com você este momento.

Agradeço aos meus ancestrais, em especial meus queridos pais, que já se encontra em outro plano e que me ensinou que a vida dura o tempo, tanto quanto nossa dignidade e humildade permitirem.

Agradeço em especial a minha família, esposo Leonardo Ramos e minhas filhas Anna Carolina, Victoria e Priscila.

Agradeço meus cachorros, Oliver e Thor.

Agradeço a todos que participaram desta minha jornada, de uma forma ou de outra, contribuindo para que este momento se manifestasse.

Agradeço aos meus Mestres em Reiki, Maria das Graças e Candido Bertinatto, que tornou possível a manifestação deste mestrado em Reiki e, possibilitou que eu esteja, neste momento, transmitindo a você meu aprendizado.

Por fim, agradeço a **VOCÊ**, por estar aqui e por permitir que eu compartilhe essa dádiva.

Maria de Fátima Estanislau Ramos – Master Usui Shiki Ryoho Reik



1. INTRODUÇÃO

O **REIKI** É UMA PRÁTICA ESPIRITUAL com as dimensões baseadas na matéria e no espírito, caracterizada pela imposição das mãos com o objetivo de restabelecer o equilíbrio do corpo, mente e espírito.

Trata-se de um dos métodos de cura mais antigos de que a humanidade tem conhecimento, sendo originado no Tibete há dezoito séculos e redescoberto no século XIX por um monge japonês chamado Mikao Usui.

A tradição do **REIKI** remonta a escritos de 2.500 anos atrás, em sânscrito, a antiga língua da Índia.

Esta técnica japonesa é usada para a redução do estresse e relaxamento, que também promove a cura. É realizado por um profissional/terapeuta treinado através da imposição das mãos sobre o indivíduo. Baseia-se na idéia de que a energia flui através de nós como canais, e pode ser usada para estimular o processo de cura.

Até pouco tempo tais conhecimentos eram restritos a poucos, mas hoje o mundo passa por um processo de transformação. Neste quadro, os processos holísticos de manipulação da energia são cada vez mais solicitados no caminho do homem para sua cura integral. Como cura integral entende-se não somente o alívio às dores e enfermidades físicas, mas também às enfermidades da alma e do espírito. Para os monges tibetanos, o conhecimento e a aplicação do Reiki e de seus símbolos extrapolava a simples utilização para a cura das enfermidades em particular. Era utilizado como uma forma de evolução espiritual de uma forma muito mais abrangente.

Mesmo que todos possuam a capacidade inata de impor as mãos, no sistema Reiki o desbloqueio dos chakras, ocorre com o ritual de iniciação, momento em que canais de energia são abertos permitindo ao iniciado entrar em sintonia com a Energia Universal e assim transformar-se em um agente de cura, podendo atuar como **TERAPEUTA REIKI**.

Os chakras são chamados de “**RODA DE LUZ**”, que são pontos de energia de diferentes vibrações, representando diferentes aspectos do corpo, da alma e do espírito. Simbolizam a lei da natureza, estando em constante movimento.

Eles estão localizados ao longo da coluna vertebral do corpo humano, sua função é de receber e transmitir energia para as áreas afetadas do corpo físico, trazendo o equilíbrio.

Hoje o **REIKI**, pelas suas características, está amplamente difundido em diversas camadas sociais, inclusive contando com o reconhecimento da OMS - Organização Mundial de Saúde como prática terapêutica reconhecida.

É importante também reiterar que por mais que exploremos recursos pedagógicos e tecnológicos no aprendizado do Reiki, para se tornar um Reikiano, é necessário que o



aspirante passe pelo processo de iniciação, que só pode ser realizado por um **MESTRE HABILITADO**.

Portanto não se pode praticar o Reiki sem que seja realizada a iniciação.

Bons estudos...

2. O “KI” A ENERGIA VITAL

O “KI”, energia vital, entra pela nossa inspiração, percorre todo o nosso corpo revitalizando todas as células em todos os níveis, e ao expirmos, descarrega todo o estresse acumulado e energia estagnada, proporcionando uma harmonia perfeita.

Porém, através de nossos vícios, pensamentos negativos, alimentação inadequada, maus hábitos, vida atribulada, acabamos deixando que se formem alguns bloqueios, que se acumulam em certos pontos energéticos, que podem ser comparados com as comportas de uma represa, prejudicando a livre circulação da energia vital, e em consequência manifesta-se uma desarmonia em níveis físico, emocional, mental e espiritual, que pode ser detectada através de certas atitudes como: preocupação, medo, raiva, tristeza, baixa autoestima, estresse, depressão, desânimo, etc...

Devemos compreender nosso corpo de forma holística “total”, ou seja, não devemos dividi-lo em partes.

A verdadeira saúde se encontra na harmonia em níveis físico, emocional, mental e espiritual.

Já foi comprovado que na maior parte de nossas doenças no corpo físico, a causa encontra-se em nível emocional, mental e/ou espiritual.

Tudo o que acontece em algum nível, reflete-se nos outros. Por isso devemos procurar manter essa harmonia, para que nossa energia vital flua livremente, para que possamos estar em harmonia com o Cosmos compartilhando com a energia de todos os elementos do Universo.

Como tudo é formado de energia, devemos ter consciência de que tudo está interligado, que interagimos com tudo e com todos ao nosso redor. Dessa forma podemos afetar e sermos afetados: pelo ambiente, pessoas e elementos que contactamos. Devemos, então, mantermo-nos harmonizados para que essa troca seja positiva, e também para que tenhamos uma defesa caso entremos em contato com ambientes, pessoas ou elementos com a frequência vibratória inferior.

Para elevarmos nossa frequência vibracional, podemos procurar as várias ferramentas que se encontram a nossa disposição.

Podemos mudar os hábitos que bloquearam o livre fluxo energético, assim como podemos acolher novos hábitos que nos auxiliem a equilibrá-lo.



3. REIKI

A palavra **REIKI** é de origem japonesa e resulta da união dos fonemas REI e KI.

- ✚ **REI** significa a força cósmica; a energia essência energética cósmica que a tudo interpenetra.
- ✚ **KI** é a energia da força vital, sem o KI não ha vida.

Quando essas duas energias se encontram, a energia Cósmica com o processo de iniciação que é fundamental para a formação do novo

Quando acontece a iniciação, cada indivíduo torna-se um canal de energia cósmica.

Essa energia, que é uma energia inteligente, flui para onde é necessário, quer seja no local, momento ou até mesmo a distância, no passado ou no futuro. É necessário que o **REIKIANO** esteja devidamente sintonizado no **Nível 02 para poder trabalhar à distância ou no tempo**.

Através da técnica de utilização do Reiki, equilibram (Centros de Captação e Transformação de Energia) distribuídos harmonicamente entre a base da coluna e o ponto mais alto da cabeça.

A aplicação do REIKI nada mais é do que a **captação e a utilização da energia cósmica que traz de volta o estado pleno instrumento de transformação e realização**.

4. A COR

A **COR SIMBÓLICA DO REIKI** é o verde que é a cor da cura, assim como do amor; haja visto sua correlação com o Chakra cardíaco, responsável pelo nosso amor incondicional e sistema imunológico. Seus ideogramas são feitos em dourado, pois essa é a cósmica.

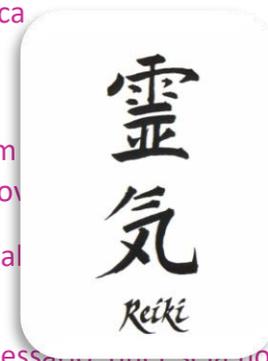
REIKI é luz que nos leva de volta à grande luz.

5. O BAMBU

Da natureza o Reiki tomou como símbolo o bambu que, em sua simplicidade, resistência ao vento (quando enverga), vazio, retidão e perfeição, pode representar, metaforicamente, o funcionamento da energia.

O bambu é flexível, apesar de forte; ele reverencia o vento que o toca soprando, ele se dobra à vida mostrando-nos que quanto menos um ser se opuser à realidade da vida, mais resistente se tornará para viver em plenitude.

O bambu é forte, servindo para construção de embarcações, móveis e construções, ou seja, todos que receberam o Reiki tendem a ficar fortes e resistentes.





Entre um nó e outro o bambu é oco, vazio; como vazio é o espaço entre o céu e a terra, representando os que escolheram ser canais de Reiki, os quais passam a funcionar nesse vazio como verdadeiros “tubos” direcionadores de energia cósmica.

A retidão sem igual do bambu, a perfeição do seu projetar-se para o alto, assim como seus nós, os quais simbolizam os diferentes estágios do caminho, simbolizam o objetivo do nosso itinerário interior, o nosso crescimento e a evolução em direção à meta.

No Japão, o bambu é uma planta de bons auspícios, ou sorte; pintar o bambu é considerado não só arte como também um exercício espiritual.

Em algumas culturas africanas o bambu é um símbolo de alegria, da felicidade de viver sem doenças e preocupações e é interessante observar como essa simbologia tem a ver com os princípios do Reiki.

Johnny De’Carli – Reiki Universal

6. CARACTERÍSTICAS DO REIKI

Algumas características tornam o **REIKI UMA TÉCNICA ÚNICA**. A seguir descrevo cada uma destas características dando uma breve definição:

- ✚ **DISPONIBILIDADE** - O **REIKI** esta disponível a tantos quantos queiram utilizá-lo;
- ✚ **SIMPLICIDADE** - Sua técnica é simples como o são todas as coisas verdadeiras e cada um de seus níveis pode ser passado em apenas algumas horas;
- ✚ **DURABILIDADE** - Basta uma iniciação ou sintonização e estará disponível ao novo **REIKIANO** pelo resto de sua vida;
- ✚ **UNIVERSALIDADE E ATEMPORALIDADE** - Pode ser aplicado no local ou a distancia, no passado ou no futuro, possibilitando a atuação direta do **REIKIANO** no Planeta, no País, sem fronteiras, indo para onde e para a época em que for enviado;
- ✚ **ENERGIZAÇÃO** - O **REIKI** não desgasta energeticamente o praticante, pois se utiliza da energia cósmica - **REI** e não da individual **KI**. Portanto o **REIKI, quanto mais usado, mais energiza o REIKIANO**;
- ✚ **EQUILÍBRIO E DESBLOQUEIO** - Equilibra energeticamente os **CHACRAS**, bem como **REMOVE BLOQUEIOS DOS CANAIS DE CIRCULAÇÃO DE ENERGIA**;
- ✚ **SAÚDE** - Promove o retorno ao estado original de **SAÚDE FÍSICA, EMOCIONAL, EXISTENCIAL E ESPIRITUAL**;
- ✚ **DIVERSIDADE** - Pode ser aplicado nos **REINOS ANIMAL, VEGETAL, MINERAL E ESPIRITUAL**.



7. FUNCIONAMENTO

Nos **SERES HUMANOS** a energia circula de forma livre pelos caminhos sutis: **CHAKRAS, MERIDIANOS E NADIS**. Também percorre nosso campo energético, nossa **AURA**. Essa energia alimenta órgãos e células, regulando ainda as funções vitais. Se há bloqueios na livre circulação energética, prejudicando o trânsito, advém o desequilíbrio e a consequência no corpo Físico. Esses bloqueios ocorrem muitas vezes por excessos cometidos de naturezas diversas quando o corpo libera energias que produzem barreiras impedindo o fluxo de energia vital, atuando no corpo físico e criando a “doença”.

O **REIKI** se utiliza da energia cósmica que é abundante no Universo. Após a iniciação, essa energia passa a ser captada e os chakras passam a ser dinamizados. **IMEDIATAMENTE APÓS A INICIAÇÃO, O REIKIANO PASSA A SER UM CANAL DE ENERGIA CÓSMICA QUE PASSA A APLICÁ-LA E DIRECIONÁ-LA ATRAVÉS DAS MÃOS, DILUINDO BLOQUEIOS ENERGÉTICOS E PRODUZINDO A CURA.**

A energia **REIKI** cura ao passar pelo bloqueio do campo energético, elevando o nível vibracional em todos os nossos corpos, dissolvendo barreiras formadas por nódulos originados em pensamentos e sentimentos prejudiciais, aumentando infinitamente a qualidade da vida.

Uma sessão de **REIKI** é um milagre de abundância:

- ✚ O **RECEBEDOR** puxa a energia que necessita,
- ✚ O **REIKIANO** é o canal de ligação e o **COSMOS DOA** infinitamente.

Por isso, quem quantifica a energia a ser recebida é o **RECEPTOR E NÃO O CANAL.**

CURA ENERGÉTICA

A palavra cura, sempre que utilizada nesta apostila, refere-se à cura na visão holística, a restauração do equilíbrio e harmonia em níveis físico, emocional, mental e espiritual.

8. HISTÓRIA DO REIKI

Colocar as mãos num corpo para afagar, confortar e amenizar dores físicas ou emocionais, como carências diversas, é um instinto humano que existe desde a idade mais remota.

As mãos, o Toque, transmitem cura, equilibram, acalmam. Transmitem energia vital, também chamada de Barraka pelos Islâmicos, Bioplasmática pelos Russos, CHI pelos chineses e Prana na Índia, entre outras denominações por diversos recantos do mundo.

Fixando os olhos no Céu Azul podemos ver pontos de Luz dispersos. Esses pontos são essa energia. Muitas vezes percebemos estes pontos de luz que se movem rapidamente deixando



um pequeno rastro de luz que logo se desvanece. Faça você à experiência: fixe os olhos no céu azul, tente não piscar e aos poucos você perceberá estes pequenos rastros de luz.

A Cura pelo toque é tão antiga quanto à história do homem.

**Essa nos mostra a prática do REIKI por
JESUS, BUDA e outros.**

**Também, na Índia,
MAHAVATAR BABAJI conhece o
REIKI e pode ter sido quem
passou os símbolos a MIKAO USUI.**



9. MIKAO USUI - O REDESCOBRIDOR DO MÉTODO

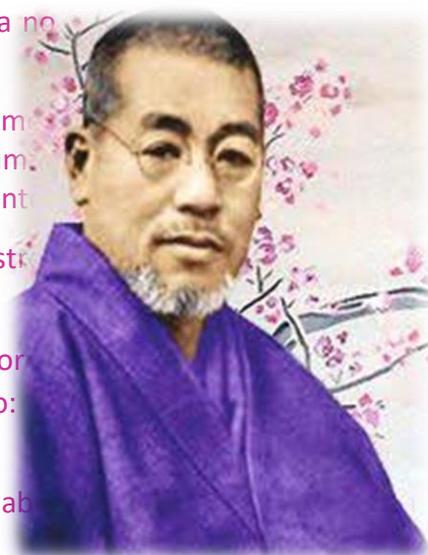
Indicam os registros históricos que em 1865, em Yamagata no Japão nasceu **MIKAO USUI**.

Apesar de sua trajetória ser um pouco controversa, tem algumas evidências de que o histórico de Mikao sofreu algumas “adaptações” quando da vinda da técnica Reiki para o ocidente.

Passaremos aqui a versão mais comumente aceita pelos mestres Reiki e explorada nos Seminários.

MIKAO USUI cresceu e tornou-se Padre Católico, professor e Reitor de uma pequena Universidade Cristã em Kioto: Doshisha University.

Desejoso de ajudar os que sofriam e sabendo das habilidades, ardentemente conhecer suas práticas de Cura.



Um dia, questionado por alunos se acreditava literalmente na Bíblia, respondeu que sim.

Então os alunos lembraram as curas de Cristo, mencionando suas palavras: **“VOCÊ FARÁ COMO TENHO FEITO E MESMO AS GRANDES COISAS”**.

Após essa colocação inicial perguntaram se no mundo ainda existiam curadores que trabalhassem com a mesma técnica de cura praticada por Jesus. Se existiam, queriam conhecer essa técnica.

Impedido de responder por desconhecimento sentiu-se também envergonhado e ultrajado em sua honra como Professor e Reitor. Demitiu-se de suas funções e passou a dedicar sua vida a achar as respostas. Tendo estudado com missionários americanos, e sendo os Estados Unidos um país com predominância cristã, viajou para esse país em 1898 e iniciou seus estudos na Universidade de Chicago, no Seminário Teológico. Após 7 anos, doutorou-se em Teologia, tornando-se também um grande conhecedor de línguas antigas, incluindo o Sânscrito.

Mas, não tendo encontrado as respostas a seu questionamento, viajou novamente para procurá-las em outras terras. Tendo conhecimento que Sidarta Gautama - O BUDA (620 - 543 AC) também havia sido conhecido por suas curas, retornou ao Japão para pesquisar nessa via. Uma vez no Japão, embora o Centro do Budismo ficasse em Nara, Mikao foi para Kioto onde havia cerca de 880 templos e mosteiros. Dentre esses, um Templo ZEN que tinha a maior biblioteca do Japão, onde foi pesquisar nos SUTRAS (Registros Antigos) sobre as curas de BUDA.



Então, novamente durante 7 anos pesquisou os SUTRAS de Monastério em Monastério; Nessa época, sempre que perguntava aos Abades Budistas sobre as técnicas que BUDA empregava em suas curas, recebia como resposta o fato de que estavam muito ocupados com o Espírito e sua Cura para se preocuparem com o corpo.

Após percorrer muitos caminhos, num Mosteiro Zen, conheceu um Abade que concordou ser possível curar o corpo como Buda havia feito, pois se já uma vez teria sido possível, poderia ser repetido. Então, a técnica poderia ser redescoberta. Mikao, encorajado, partiu para o TIBET a fim de continuar suas pesquisas. Viajou para a Índia e num antigo manuscrito, finalmente teve acesso aos símbolos sagrados usados por BUDA ao curar. Esses símbolos, com mais de 2500 anos potencializavam uma energia poderosíssima com um ilimitado poder de **CURA, TRANSFORMAÇÃO E REALIZAÇÃO**; nesse ponto, **MIKAO USUI** tinha os símbolos, mas não as chaves para sua utilização. Retornou ao Japão de posse dos símbolos e em 1908 decidiu usar a fórmula dos antigos mestres para o encontro de conhecimentos no Cosmos: empreender uma meditação em **JEJUM DURANTE 21 DIAS**. Essa prática poderia proporcionar uma visão que iria ajudá-lo.

Dirigiu se então a montanha sagrada, o **MONTE KURAMA**, levando apenas os **SUTRAS COM OS SÍMBOLOS SAGRADOS**, um cantil de pele de cabra com água e 21 pedras para medir o tempo. A cada dia, lançava uma.

Durante a passagem dos dias, **MIKAO OUVINDO O SOM DAS ÁGUAS, CERCADO DE ÁRVORES MEDITAVA E PEDIA AO CRIADOR QUE LHE ENSINASSE COMO USAR OS SÍMBOLOS**.

ESSAS PRÁTICAS NO DIA-A-DIA AMPLIARAM SUA CONSCIÊNCIA E NO 21º DIA, DE MADRUGADA, VIU UMA LUZ BRANCA FORTÍSSIMA E TAMBÉM OBSERVOU QUE HAVIA SIDO LANÇADO FORA DO CORPO. SENTINDO A COMUNICAÇÃO COM O EU SUPERIOR, TEVE SUA CONSCIÊNCIA TOTALMENTE ABERTA, LUZES ESPOCARAM EM FORMA DE BOLHAS EM SUA MENTE TRAZENDO EM SEU INTERIOR OS SÍMBOLOS SAGRADOS. ENTÃO, DURANTE ESSE PROCESSO APRENDEU COMO USAR OS SÍMBOLOS E SEU SIGNIFICADO.

MIKAO USUI ESTAVA INICIADO E PRONTO PARA USAR OS SÍMBOLOS E ATIVÁ-LOS EM OUTRAS PESSOAS.

O REIKI ESTAVA REDESCOBERTO!



S MILAGRES

Após sua visão no **MONTE KURAMA**, Mikao estava ótimo. Estava energizado, sem fome e resolveu caminhar até o Mosteiro onde ficava seu velho amigo Abade. Então, percebeu que **MESMO APÓS 21 DIAS DE JEJUM E MEDITAÇÃO, NÃO ESTAVA FRACO. ESSE FOI O 1º MILAGRE.**

Na **DESCIDA DO MONTE**, Mikao tropeçou, lesando um dedo de seu pé, o qual começou a sangrar e a doer bastante. Por instinto, como ser humano, colocou sua mão no local machucado, passando a dor e estancando a hemorragia. E esse foi o **2º MILAGRE.**

Na volta ao Mosteiro, resolveu se alimentar e, para isso, parou numa Pousada. O dono, por sua aparência viu que **MIKAO** havia jejuado por um longo período e propôs que comesse moderadamente tendo em vista suas condições. **MIKAO** pediu uma refeição completa, farta e alimentou-se bastante sem sentir nenhuma reação inconveniente. **ESSE FOI O 3º MILAGRE.**

AINDA NA POUSADA, vendo uma menina que chorava e estava com o rosto inchado e avermelhado, chamou-a e perguntou-lhe o motivo. A garota respondeu que estava com **DOR DE DENTE HÁ TRÊS DIAS E NÃO TINHA DINHEIRO PARA SE TRATAR. MIKAO COLOCOU SUA MÃO NO LOCAL DA DOR. A MENINA NÃO SENTIU MAIS DOR, E NÃO HAVIA MAIS INCHAÇO. ACONTECIA O 4º MILAGRE.**

A Divulgação e a criação dos **CINCO PRINCÍPIOS DO REIKI AO CHEGAR A SEU DESTINO**, o Monastério ZEN, o Abade que o havia ajudado, adoecera de artrite, dificuldade que o acompanhava há muitos anos. **MIKAO REPOUSOU SUAS MÃOS NO LOCAL AFETADO DO CORPO DO ABADE E AS DORES DESAPARECERAM. ENTÃO, FICARAM CONVERSANDO E MIKAO CONTOU-LHE SUA CAMINHADA ATÉ ALI E DENOMINOU A ESSA ENERGIA REIKI.**

O Abade ficou feliz e **MIKAO** decidiu começar a aplicar essa energia nos **MENDIGOS DE KIOTO**, para que ficassem sãos, trocassem o nome no templo e arranjassem um trabalho saudável.

PASSOU ENTÃO A TRATAR DOS MENDIGOS OBTENDO EXCELENTES RESULTADOS.

PASSOU 7 ANOS NESTA PRÁTICA, até que começou a notar que os rostos se tornavam cada vez mais familiares, e o número de mendigos não se reduzia. Até que encontrou um que, com certeza, tinha sido um dos primeiros mendigos de quem cuidou. Chamou-o e perguntou o que havia ocorrido que ele continuava mendigo. Este lhe respondeu que tinha sido curado, trocado de nome, arranjado emprego e até assumido outras responsabilidades. Mas que achava mais fácil ser mendigo. Daí para frente encontrou diversas situações similares, e inquietou-se: Aonde tinha errado? E então compreendeu que não os havia preparado para sentir prazer numa nova vida, que eles não haviam **APRENDIDO A GRATIDÃO.**



LEMBROU-SE DOS ABADES NO INÍCIO DE SUA PEREGRINAÇÃO quando colocavam a importância da cura do espírito. Então entendeu **O PRINCÍPIO DA TROCA DE ENERGIA. ELES TINHAM DE CORRESPONDER DE ALGUMA FORMA AO QUE ESTAVAM RECEBENDO, OU A VIDA NÃO TERIA VALOR.**

Nesse momento, **MIKAO CRIOU OS 5 PRINCÍPIOS DO REIKI...**

Os **REIKIANO JAPONESES DÃO GRANDE IMPORTÂNCIA À PREVENÇÃO DA SAÚDE**, ao contrário de nosso atual sistema de saúde, que mais promove a doença do que qualquer outra coisa.

O **MESTRE USUI** recomendava a **OBSERVAÇÃO DIÁRIA DOS SEUS CINCO PRINCÍPIOS**, a fim de evitar desequilíbrios energéticos e com isso as doenças.

O método desconhecido que convida à felicidade, a terapia espiritual para todos os distúrbios da mente e do corpo

O **MESTRE USUI** recomendava a observação diária dos seus cinco princípios, a fim de evitar desequilíbrios energéticos e com isso as doenças.

SHOUFUKU NO HIHOO

**O método desconhecido que convida à
felicidade**

MANBYO NO LEY-YAKU

**A terapia espiritual para todos os
distúrbios da mente e do corpo**



OS CINCO PRINCÍPIOS SÃO:

KYO DAKE WA

Só por hoje

OKURO-NA

Não se zangue

SHINPAI SUNA

Não se preocupe

KANSHA SHITE

Expresse sua gratidão

GYO WO HAGE ME

Seja aplicado em seu trabalho

HITO NI SHINSETSU NI

Seja gentil com os outros

ASA YUU GASSHO SHITE KOKORO NI NENJI, KUCHI NI TONAEYO

De manhã e à noite, sente-se em posição gassho e repita estas palavras em voz alta, para seu coração

SHIN SHIN KAIZEN, USUI REIKI RYOHO

Tratamento do corpo e da alma, Usui Reiki Ryoho

CHOSSO USUI MIKAO

O Fundador Mikao Usui



10. MEDITAÇÃO GASSHO (MUITO IMPORTANTE PARA ENTENDERMOS OS 5 PRINCÍPIOS DO REIKI).

GASSHO SIGNIFICA “DUAS MÃOS SE JUNTANDO, UNIDAS OU EM PRECE”.

A pronúncia correta é “**GÁSHÔ**”.

É colocar-se num estado receptivo para ouvir o Criador, promovendo um centramento, levando-nos em direção ao vazio.

- ✚ Sente-se o mais ereto possível, é bom apoiar as costas e relaxar os ombros, feche os olhos e respire profundamente três vezes;
- ✚ Mantenha as mãos relaxadas e unidas em frente ao peito ou garganta, com os dedos direcionados para cima;
- ✚ Focalize a atenção no ponto onde os dedos médios se tocam. A concentração no toque dos dedos ajudará a manter o tônus da meditação Gassho, sem grandes devaneios;
- ✚ Quando sentir um bom nível de tranqüilidade mental, repita pausadamente, refletindo suas palavras, os cinco princípios do Reiki.

APENAS HOJE, NÃO SE IRRITE

Só por hoje, agradecerei pelas minhas várias bênçãos e respeitarei pais, mestres e os mais idosos. Ao nos posicionarmos com uma atitude de gratidão pelo que recebemos, o universo, por sua vez, disponibilizará abundância. Nossas emoções nos pertencem, se alguém fizer ou disser algo que nos deixe irritado, enraivecido é porque essa emoção já existe. Essa pessoa apenas “acionou o interruptor” que a fez se manifestar. Nós somos a fonte dessa emoção. A melhor forma de agirmos nesta situação é agradecermos a essa pessoa por ter nos mostrado que essa emoção existe e desta forma daremos o primeiro passo para transmutá-la. Quando temos consciência de que somos a fonte de nossas emoções e de que elas, também, são energias, fica mais fácil nossa relação com elas, pois, podemos nos dirigir à fonte e transformá-las em amor. A única forma de se vencer uma guerra, é não entrarmos nela. Um grande exemplo disso é **Mahatma Gandhi** que libertou seu país sem o uso da violência, apenas o **AMOR**.

APENAS HOJE, NÃO SE PREOCUPE.

Só por hoje, não me preocuparei. A preocupação com acontecimentos passados é totalmente inútil, visto que deles só aproveitamos os ensinamentos, aprendizados, enfim as lições aprendidas. Nossa energia é direcionada ao nosso foco. Se nos preocupamos com algo, direcionamos nossa energia para essa preocupação. No entanto, ela poderia ser mais bem aproveitada para a superação deste desafio. Quando a ansiedade e a preocupação estão presentes, as dimensões são distorcidas, os desafios sempre parecem maiores do que



realmente são. A “pré-ocupação” não irá evitar um acontecimento, ao contrário, ela poderá torná-lo mais extenso, pois ele já estará causando sofrimento mesmo antes de se manifestar. Nossa vida acontece em ciclos, portanto, projetemos nossa energia na sementeira, desta forma e a colheita será sempre abençoada.

APENAS HOJE, AGRADEÇA A SUAS BÊNÇÃOS E SEJA HUMILDE.

Só por hoje, não me aborrecerei, não sentirei raiva nem zanga. A raiva gera energias que criam doenças em nosso corpo físico. Diariamente, a cada momento, temos uma razão para expressar nossa gratidão. Todo momento tem um potencial criador, transformador. E mesmo determinadas situações que nos parecem um castigo, futuramente, poderemos reconhecê-las como uma bênção. Cada momento é um momento único e uma fonte de aprendizado. Se tivermos essa consciência, reconheceremos os “presentes divinos” que estão presentes em cada momento. A humildade é a consciência de que tudo é parte do Todo. Tudo no Universo tem a mesma importância. Pois somos todos, manifestações da mesma energia. Sermos humildes é fazermos nossa parte sem nos preocuparmos com o reconhecimento, apenas pela satisfação de estarmos cumprindo nossa missão e termos consciência de que a nossa é, não mais e nem menos importante, que a missão de nossos semelhantes.

APENAS HOJE, GANHE A VIDA HONESTAMENTE.

Só por hoje, trabalharei honestamente. O trabalho apresenta as circunstâncias através das quais, podemos criar e evoluir, se fizermos isto honestamente, a autoestima será alta e isto cria as condições ideais para uma conexão com o nosso Eu Superior. Fazermos o que deve ser feito é gratificante. Aprendermos amar o que fazemos uma bênção. Sermos corretos em nossas atividades é mostrarmos nossa gratidão e reconhecermos essa bênção. A honestidade é uma semente preciosa, entre seus frutos estão a tranquilidade e a abundância. Quando trabalhamos honestamente somos abençoados com o suprimento de todas as nossas necessidades.

APENAS HOJE, SEJA GENTIL E AMÁVEL COM TODOS OS SERES VIVOS.

Só por hoje, serei gentil com todos os seres vivos. A gentileza é o sinal sagrado do Reikiano, a chave dos cinco princípios. “Não somos ondas, somos parte do oceano. Embora indivíduos, afetamos o universo à nossa volta”. Tendo consciência de que tudo no universo é manifestação de uma mesma energia, ao projetarmos nosso amor aos nossos semelhantes e/ou à natureza, estaremos sendo beneficiados, também, com isso. Muitas vezes, o simples ato de sorrirmos para alguém que encontramos a caminho do serviço, estudo, etc... é capaz de transformar inteiramente o dia dessa pessoa. E isso, não nos custa nada, ao contrário, nos beneficia, pois, o amor é uma energia ilimitada, inesgotável. Quanto mais a projetamos, mais temos a nossa disposição e, sempre reflete-se em nossa direção. Existem várias versões



dos Cinco Princípios do Reiki, porém todas com a mesma essência. Esta é a com que mais me sintonizo e minha forma de compreendê-los.

11. LINHAGEM DE REIKI APÓS A INICIAÇÃO

O reikiano passa a pertencer a uma árvore ou linhagem de mestres que o leva até Mikao Usui. A cada novo mestre iniciado, a cadeia se expande. Os alunos iniciados pelo Mestre de Reiki Maria de Fátima passam a fazer parte desta linhagem, e todas elas têm origem em Mikao Usui. Conhecer a linhagem de Reiki a que você passa a pertencer, é uma forma de você saber o caminho que este conhecimento percorreu para chegar até você. Isto não significa que a linhagem de um mestre é mais importante que a de outro. Mas ao constatar que sua linhagem tem origem em Mikao Usui você saberá que tanto o ensino quanto a sintonização recebida estão de acordo com a tradição ensinada por Mikao Usui. Significa também, que você passa a pertencer à família desses mestres, que passam a auxiliá-lo e orientá-lo, quando solicitados. Veja abaixo na tabela a linhagem a qual a partir de agora você passa a fazer parte.

SUA LINHAGEM – SISTEMA USUI SHIKI RYOHO REIKI MIKAO USUI
Mikao Usui
Chujiro Hayahi
Hawaio Takata
Phyllis Lei Furumoto
Pat Jack, Carol Farmer
Cherie A. Preshn, Lean Smith
Willian Lee Rand
Gisele Dhe Simoni
Nelson Pereira dos Santos
Marcos Tarier Fernandes
Candido Bertinatto
Maria de Fátima Estanislau Ramos
Você

12. O APRENDIZADO

A metodologia de ensino de **REIKI** respeita a sistematização elaborada por Mikao Usui e Chujiro Hayashi, conservando, assim, a essência do Reiki.

Originalmente o aprendizado era dividido em **3 NÍVEIS**, porém, para tornar o terceiro nível (o nível de mestre) acessível a um maior número de pessoas, este foi dividido, por vários mestres em "mestre interior" e "mestre professor".

A diferença está na autorização ou não de fazer sintonizações e transmitir esse aprendizado. O primeiro nível é completo em si mesmo, o aluno terá a sua disposição essa dádiva 24 horas



por dia pelo restante de sua vida, podendo compartilhá-la amorosa e compassivamente, com seus semelhantes e a natureza, mesmo que por algum tempo não utilize.

Porém, se desejar, poderá continuar seu aprendizado, acessando a cada nível, novas ferramentas sagradas.

13. A INICIAÇÃO

- ✚ **A INICIAÇÃO** é uma **CERIMÔNIA SAGRADA** feita por um **MESTRE** devidamente habilitado que restabelece o ser humano como um canal livre de energia e cria o **REIKIANO**. Por isso a necessidade do Mestre, que recebe transmissões muito fortes de energia e esta apto a ativar, aplicar, iniciar e ensinar as outras pessoas.
- ✚ **NA INICIAÇÃO** somos religados a **ENERGIA VITAL DO UNIVERSO**. É um processo de sintonização ou ajustamento com a energia **REIKI**.
- ✚ É também um processo de comunhão entre nossos corpos físico, energéticos e o **TODO**.
- ✚ **NA INICIAÇÃO**, todos os canais de força são ativados, os responsáveis pela captação e distribuição de nossa energia são reativados e passam a funcionar na sua forma original, na sua vocação plena, restaurando o poder de curar e harmonizar, a nós e aos que tocamos.
- ✚ **REALIZADA A INICIAÇÃO**, os **CANAIS DE ENERGIA ESTARÃO ABERTOS PARA TODA A VIDA. COM A INICIAÇÃO AS MÃOS IRRADIAM VIBRAÇÕES QUE FLUEM ATRAVÉS DA CABEÇA, QUANDO EM CONTATO COM ÁREAS EM DESARMONIA. AS MÃOS ESTARÃO PRONTAS PARA PROPORCIONAR CURA, TRANSFORMAÇÃO E REALIZAÇÃO.**

Esse processo é complementado através do uso de uma combinação de...

- ✚ **YANTRAS - FORMAS;**
- ✚ **MANTRAS - SONS DE ALTO PODER VIBRATÓRIO...**

Que potencializam energias e quebram limitações de tempo e espaço.

- ✚ **A INICIAÇÃO** ativa os Centros Energéticos Superiores (CHACRAS), aumentando e transformando nossas vibrações e freqüência, fazendo com que passemos a trabalhar em níveis mais elevados. Nesse processo, nosso centro passa do **Plexo Solar para o Chakra do coração**.
- ✚ **A INICIAÇÃO do Nível I** faz o corpo físico receptivo à grande energia vital que recebe.

Nessa **INICIAÇÃO OCORREM 4 SINTONIZAÇÕES** que potencializam a vibração dos 4 **Centros Energéticos (Chacras)** superiores do ser humano.

- ✚ Na **1ª SINTONIZAÇÃO** são harmonizados o Coração e o Timo, e simultaneamente o Chakra do Coração é sintonizado ao corpo etérico



- ✚ A **2ª SINTONIZAÇÃO** afeta a tireóide e ajuda a abrir o Chakra da Garganta, nosso Centro de Comunicação.
- ✚ A **3ª SINTONIZAÇÃO** afeta o terceiro olho, a glândula pituitária, nosso Centro de alta intuição e consciência, assim como o hipotálamo que funciona nas atividades referentes ao controle e a temperatura do corpo.
- ✚ A **4ª SINTONIZAÇÃO** aumenta a abertura do Chakra Coronário, nossa ligação com a consciência espiritual e corresponde a nossa glândula Pineal. Essa sintonização complementa o processo, sela o canal aberto para que fique aberto pelo resto da vida, mesmo que por durante longo tempo não seja usado.

DURANTE A INICIAÇÃO PODEM SER SENTIDAS MUITAS SENSações, podem-se ver outras vidas, outros mestres, locais, cores, caminhos, dentre outros fenômenos que variam enormemente de pessoa para pessoa. Há alguns que não sentem absolutamente nada, mas o que não significa que a sintonização não tenha sido recebida, muito pelo contrário. Já vimos **REIKIANOS** que não sentiram nada em suas iniciações e nas **PRIMEIRAS APLICAÇÕES DE REIKI EM OUTRAS PESSOAS, QUE SE TORNARAM GRANDES CURADORES.**

14. OS 21 DIAS DE LIMPEZA ENERGÉTICA

Depois de termos sido iniciados pode parecer que nossa condição física ficou pior ou que houve um agravamento em nossos problemas, mas o que esta acontecendo na verdade é um fortíssimo processo de limpeza.

A NOSSA TAXA VIBRATÓRIA ESTARÁ MAIS ELEVADA NOS CORPOS FÍSICOS E ETÉRICO E A ENERGIA DENSA É EMPURRADA PARA FORA, LIBERANDO SE.

As vibrações positivas e de **AMOR DO REIKI LIBERAM ANTIGAS VIBRAÇÕES DE PADRÕES NEGATIVOS DE PENSAMENTOS E SENTIMENTOS QUE SÃO LIBERADOS E EMPURRADOS PARA FORA.** Essa mudança é súbita, mas seus ajustes são lentos (**APROXIMADAMENTE 3 DIAS DO CHACRA CORONÁRIO AO CARDÍACO, E, POR SEREM MAIS DENSOS, 18 DIAS NOS OUTROS CHACRAS**).

Nesse processo, apesar da abertura do **CANAL DO REIKI** acontecer entre o **CHACRA CARDÍACO** e o **CORONÁRIO**, os outros Chacras são importantes e igualmente ajustados em sua vibração correspondente.

DURANTE ESSE PERÍODO É EXTREMAMENTE IMPORTANTE QUE FAÇA A SÉRIE COMPLETA (AUTO-APLICAÇÃO) DO REIKI TODOS OS DIAS. É ACONSELHÁVEL NESSAS 3 SEMANAS EVITAR O USO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS, CARNE VERMELHA E ENLATADOS.

RECOMENDA-SE QUE SEJAM INGERIDAS BASTANTE ÁGUA, FRUTAS, LEGUMES, VERDURAS E FIBRAS.



15. OS NÍVEIS DO REIKI

O **DR. MIKAO USUI** nos legou três graus de REIKI que devem ser mantidos intactos em sua essência. Cada nível é ativado por iniciações e são independentes entre si, ou seja, o aluno que recebe o **1º NÍVEL** pode parar ou aprender os outros níveis de acordo com sua conveniência.

- ✚ **NÍVEL 01: O DESPERTAR (FÍSICO)** Nesse nível, também chamado de físico, a transmissão da energia REIKI I acontece pelo contato direto através das mãos do Terapeuta para o Paciente. Os iniciados nesse nível podem captar a energia cósmica através das mãos apenas colocando-as naqueles que devem recebê-la, sejam outras pessoas, em si próprio, animais ou plantas. Nesse nível, o tratamento completo ou auto-tratamento leva de 60 a 90 minutos.
- ✚ **NÍVEL 02: A TRANSFORMAÇÃO (MENTAL)** Nesse nível, também chamado de mental, o iniciado irá trabalhar com situações mentais e emocionais. Na sua iniciação são utilizados os 3 símbolos sagrados do REIKI, que são ensinados e sintonizados nas mãos do participante. Nesse nível, as diferentes situações que serão vivenciadas determinam a combinação que faremos com esses símbolos. O segundo nível é feito quando se sente uma necessidade maior de crescimento e um maior conhecimento com relação a energia. A iniciação nesse nível fornece um salto no nível vibratório no mínimo 2 vezes maior do que experimentamos no nível 1. Nesse nível são usados símbolos sagrados para o envio da energia a distância, ao passado e ao futuro. Nesse nível, a ênfase recai no corpo sutil (mental/emocional) e não no corpo físico. Nesse período, o processo de limpeza pode variar entre 21 dias e 4 meses. No nível 2 o tempo necessário para as aplicações da energia REIKI se reduz substancialmente, mais ou menos 15 minutos para aplicação a distancia. Também aplicado o nível 2 no corpo físico, a energia passa a ser muito potencializada, trabalhando em grande intensidade. Nesse nível, revemos nossa forma de conceituar tempo e espaço, pois com os símbolos passamos a trabalhar no continuum de tempo e espaço.
- ✚ **NÍVEL 03-A: A REALIZAÇÃO (CONSCIÊNCIA)** Esse é o grau de mestre interior ou consciência. Nesse nível, o aluno recebe o símbolo do Mestre e pode realizar na vida seus desejos e sonhos. Nesse nível, que manipula uma quantidade de energia muito forte, o aluno recebe um símbolo sagrado que potencializa, amplificando e intensificando os efeitos dos símbolos recebidos no 2º nível, capacitando-o a harmonizar e curar um grande número de pessoas, uma multidão, estados e países. Nesse nível, o aluno pode tocar seu próprio Karma e encontrar sua verdade mais interna.
- ✚ **NÍVEL 03-B: MESTRADO** É o nível também chamado de Espiritual ou do Mestre. É este o nível que habilita a iniciar e ensinar o REIKI as outras pessoas.



16. O CONCEITO HOLÍSTICO

“**HOLÍSTICO**” deriva do vocábulo grego “**HOLOS**”, que traz em si a idéia do todo. Então o conceito de visão holística indica a visão total, do todo, por inteiro.

É uma visão sistêmica, em que tudo se relaciona e influencia, de tal forma que por menor que seja a atuação ou o fenômeno, esse atingirá atingir o todo.

Na saúde, a visão de grande parte das pessoas, ainda hoje, é influenciada pelo mecanicismo e pelo relacionamento causa efeito, achando que as reações físicas tem em sua base apenas uma causa física. Isso é até fácil de entender: a princípio, torna-se mais fácil explicar o universo e avaliar as situações dessa forma. Por isso, tantos hoje procuram profissionais, principalmente na área de saúde, como procuram um mecânico de automóveis, querendo reparos mecânicos, físicos e imediatos.

Albert Einstein nos trouxe com suas teorias, mudanças em nossa forma de pensar - A Visão holística - tão antiga no Oriente e, tão jovem no Ocidente. A física atômica apresenta a matéria como composta de átomos, e esses de partículas atômicas como prótons, nêutrons e elétrons. A partir daí foram descobertas partículas subatômicas ainda menores: o “quanta” com formas de ondas ou energias.

A Teoria da Relatividade e a equação $E = M \times C^2$ (E = Energia, M = massa dos corpos físicos e C = a velocidade da luz) nos apresenta Massa e Energia como uma única realidade. Então nós não podemos ser comparados a um sistema mecânico montável e desmontável, no todo ou em parte.

Nós somos parte de um sistema energético, composto de diversas partes palpáveis e não palpáveis que estão e se mantêm unidas entre si e com o todo do universo. Comparado com o todo, qualquer coisa seria menos que um grão, mas sem essa coisa, não haveria esse todo. Essa é a forma holística de se ver.

17. A ANATOMIA ENERGÉTICA

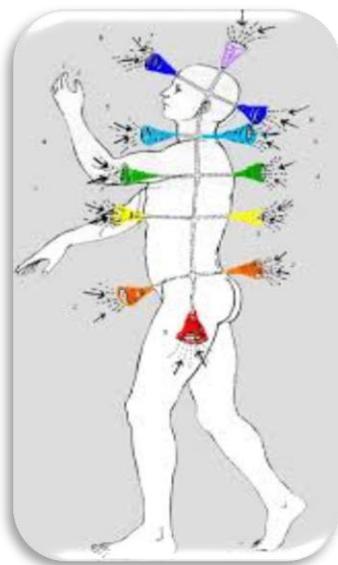
Os SETE CHAKRAS PRINCIPAIS

A palavra chakra vem do sânscrito significa roda, disco, centro, plexo. Nesta forma eles são percebidos por videntes como vórtices (redemoinhos) de energia vital, espirais girando em alta velocidade, vibrando em pontos vitais de nosso corpo.

Os chakras são pontos de intersecção entre etérico se manifesta mais intensamente no corpo físico. São centros energéticos existentes no transportam e manipulam correntes eletromagnéticas ou etéricas (energia vital Prana) que se manifestam por meio no plano etérico. Sua função primordial é captar o REI nossa AURA, e emitir energia ao exterior. São vistos no ocidente como pequeno cones, vórtices giratórios em movimento constante, que

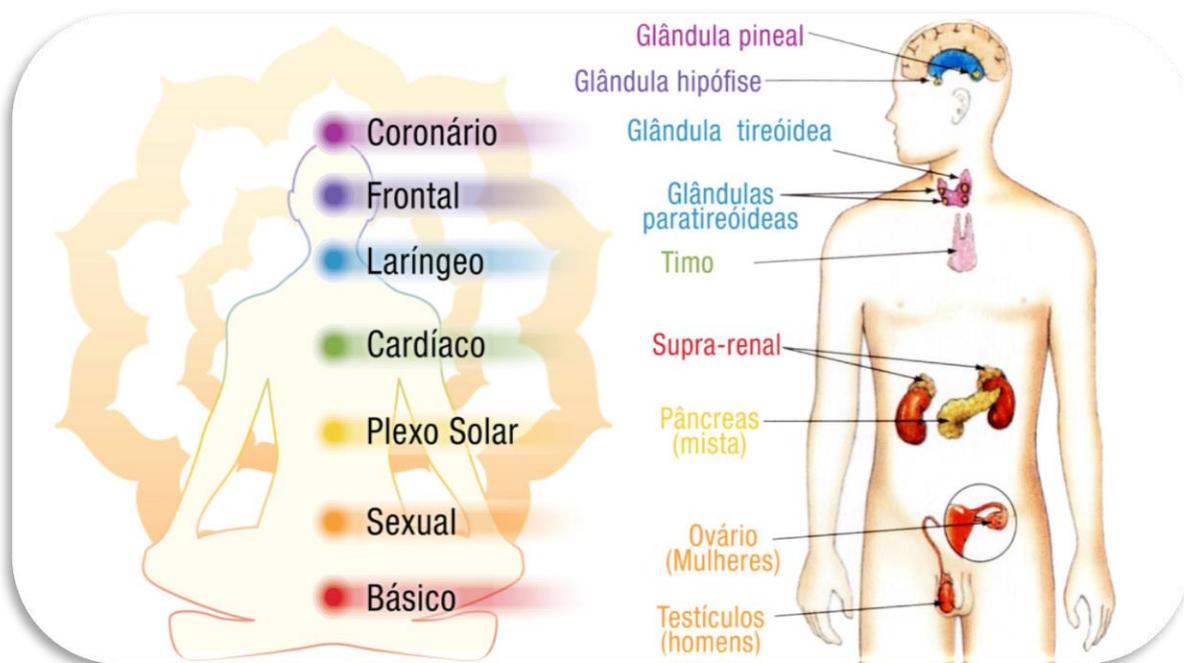


funcionam como veículos de conexão energética, ligando o corpo físico aos corpos superiores, captando e expulsando energia.



Num ser humano comum, possuem um diâmetro de 5 a 10 cm. Possuem diversas funções e é através deles que perdemos energias quando em sofrimento físico ou emocional. Também podem ser considerados veículos através dos quais a energia REIKI passa dos planos superiores para o físico. Escritos antigos falam de 88.000 Chacras, o que vale dizer que todos os pontos do corpo são sensíveis energeticamente.

Mas, para nosso uso, no REIKI, abordaremos apenas os 7 principais localizados entre a base da coluna e o topo da cabeça, e que se ligam a nossa AURA. Desses sete Chacras, 2 tem apenas um acesso, o 1 enquanto os outros são duplos, apresentando acessos anteriores e posteriores.





A seguir, apresentamos uma descrição das características dos **7 PRINCIPAIS CHACRAS**.

1º CHAKRA BÁSICO NOME SÂNSCRITO: MULADHARA CHAKRA

✚ **SIGNIFICADO DO NOME:** Estrutura da base, fecundação.

✚ **LOCALIZAÇÃO:** Na base da coluna vertebral, entre o ânus e os órgãos sexuais.

Este chakra anima a substância do corpo físico, o poder e o instinto de sobrevivência. É a ligação com a terra. Concentra as energias da Kundaliní, que uma vez despertadas progredem coluna acima, seguindo um padrão geométrico similar ao padrão apresentado na dupla hélice das moléculas de DNA que contém o código da vida. Corresponde em nível físico às glândulas supra-renais. Aspectos a serem compreendidos: Sobrevivência, alimento, conhecimento, auto-realização, valores (segurança financeira), sexo (procriação), longevidade e prazer.

✚ **INFLUÊNCIAS:** Desequilíbrio no Físico: Anemias, resfriados, sexualidade reprimida ou excessiva, frigidez, impotência, insuficiência renal, fadiga, dores nas articulações, dores lombares e nas pernas, pressão alta ou baixa, problemas de coluna, osteoporose, falta de energia, prisão de ventre, diarreia, colite, apendicite, etc.

✚ **EMOCIONAL EQUILIBRADO:** Impulso para agir, consciência instintiva básica, força, agressividade controlada, coragem, afeição, criatividade, generosidade, capacidade de sentir prazer, pessoa sensata, segura e estável, habilidade em prover o necessário para vida e capacidade de cuidar de si.

✚ **EMOCIONAL DESEQUILIBRADO:** Egocentrismo, agressividade, preocupação, inexistência, indolência, extravagância, não permite o prazer, pessoa sem vida, desanimada, confusão de interesses, insatisfação, medo, timidez, insegurança, histeria, paixões fortes, aspereza, dificuldade em lidar com finanças, medo de arriscar-se, apego material, tabus sexuais. Quando em desequilíbrio produz fisicamente anemia, leucemia, problemas circulatórios, pressão baixa, baixo tonus muscular, fadiga, insuficiência renal e excesso de peso. Ilusão, cólera, avareza, desejo, sensualidade, territorialidade, instinto de sobrevivência desequilibrado, possessividade, temor e preocupação excessiva com o próprio corpo são também alguns dos desequilíbrios ligados a esse chakra.

✚ **FUNÇÕES:** Um indivíduo dominado pelo chakra Muladhara geralmente dorme de dez a doze horas por noite, sobre o estômago. Este chakra Muladhara inclui os planos da origem, ilusão, ira, avidez, desilusão, avareza e sensualidade. Estes aspectos do primeiro chakra são inerentes à existência humana. O desejo de mais experiência e mais informação age como força motivadora, um ímpeto básico para o desenvolvimento individual. O chakra Muladhara é o local da Kundalini enroscada, da



Shakti vital, ou força energética. A serpente Kundalini está enroscada em torno do Lingam Svayambhu. É o chakra onde nasce e reside a energia kundalini que se movimenta em espiral, pelas nadis, rios internos conhecidos por Ida e Píngala que distribuem por todo o corpo energia e o impulso de vida. É também o centro erótico do Ser.

✚ **NADI IDA:** canal esquerdo transportador das correntes lunares, natureza feminina visual e emocional, produção de vida, energia materna, respiração esquerda que proporciona estabilidade para a vida. A narina esquerda é aberta durante o dia, equilibra a energia solar criando um equilíbrio para si, tornando-nos mais relaxados e mais alertas mentalmente.

✚ **NADI PÍNGALA:** canal direito transporta correntes solares, natureza masculina, depósito de energia destrutiva, também purificadora narina do lado direito é de natureza elétrica masculina, verbal e racional. Torna o corpo físico mais dinâmico, (eficiente e ativo durante horas noturnas, aumentando a saúde). Quando um casal tem um orgasmo sexual, sem repressão e com consciência; em algumas vezes, elevam a kundalini, nutrindo todos os chakras através de Sushumna, Ida e Píngala.

✚ **CORES BÁSICAS:** Vermelho e preto Elemento: Terra. Mantra: "LAM".

✚ **REPRESENTAÇÃO HINDU DO MULADHARA CHAKRA**



2° CHACRA UMBILICAL NOME SÂNSCRITO: SWADHISHTANA CHAKRA

✚ **SIGNIFICADO DO NOME:** Lugar-Morada do Ser ou o "Fundamento de si próprio".

✚ **LOCALIZAÇÃO:** Localizado na região do umbigo. No corpo é direcionado ao sistema reprodutivo. Suas glândulas correspondentes são os ovários (na mulher) e os testículos e próstata (nos homens)

✚ **ASPECTOS A SEREM COMPREENDIDOS:** Poder de seduzir criatividade e relacionamento.



- ✚ **INFLUÊNCIAS:** Desequilíbrio no Físico: desarmonia dos rins, fígado, pâncreas, vesícula e bexiga. Alergias alimentares, problemas menstruais, distúrbios gástricos e intestinais, perda da vitalidade, dores lombares, no sacro e cóccix.
- ✚ **EMOCIONAL EQUILIBRADO:** União sexual prazerosa, alegria instintiva, capacidade de planejamento, coragem de viver, paixão, habilidade em relacionar-se, jogo de cintura, flexibilidade, auto-aceitação e paixão pela vida.
- ✚ **EMOCIONAL Desequilibrado:** Medo, incapacidade de construir, distração, raiva, ódio, inveja, insegurança, falta de paixão, tristeza, manipulação e apego, dependência emocional, vícios e auto-destruição.
- ✚ **COR:** Laranja.
- ✚ **ALIMENTOS:** Manteiga, gema do ovo, cenoura, batata doce, abóbora, banana, abacaxi, melão, pêssego, limão.
- ✚ **ELEMENTO:** Água Gemas: Citrino, topázio, cornalina amarela.
- ✚ **MANTRA:** Vam
- ✚ **REPRESENTAÇÃO HINDU DO SWADHISHTANA CHAKRA:**



3° CHACRA DO PLEXO SOLAR NOME SÂNSCRITO: MANIPURA CHAKRA

- ✚ **SIGNIFICADO DO NOME:** Cidade das Gemas ou Cidade das pedras preciosas.
- ✚ **LOCALIZAÇÃO:** Localiza-se na região do diafragma, um pouco acima do estômago, ligeiramente à esquerda. O centro físico deste chakra corresponde ao plexo solar, correspondente ao pâncreas, cuja função é a transformação e digestão dos alimentos. Aspetos a serem compreendidos: Escolhas do que você quer. Individualidade e poder pessoal (como você se vê), sua identidade no mundo.

INFLUÊNCIAS:



- ✚ **DESEQUILÍBRIO NO FÍSICO:** Má digestão, diabetes, toxinas, úlceras e hérnias, gastrites e problemas de assimilação dos alimentos. Hipocondria, câncer no intestino e anorexia ou bulimia.
- ✚ **EMOCIONAL EQUILIBRADO:** Impulso para vivenciar as emoções, colocar-se expressando suas próprias qualidades, vontade de liderar, amor a vida, aptidão para experimentá-lo com plenitude, propósitos definidos de ações, intuição, ternura e boa vontade, Auto-estima, confiança e alegria.
- ✚ **EMOCIONAL Desequilibrado:** Ansiedade, egoísmo, vaidade, ciúme, preconceitos, ira, timidez, intransigências, abuso de poder, impaciência, preocupação. Não sabe dizer não. Desconfiança, arrogância e baixa auto-estima. Em desequilíbrio produz fisicamente dificuldades relacionadas com os fluídos do Corpo (laringe, linfa, saliva, bílis) ou com seus órgãos processadores: (rins, bexiga e as glândulas linfáticas).
- ✚ **COR:** Amarelo
- ✚ **ALIMENTOS:** Manteiga, gema do ovo, cenoura, batata doce, abóbora, banana, abacaxi, melão, pêssego, limão.
- ✚ **ELEMENTO:** Fogo
- ✚ **MANTRA:** "RAM"
- ✚ **REPRESENTAÇÃO HINDU DO MANIPURA CHAKRA:**



4° CHACRA CARDÍACO NOME EM SÂNSCRITO: ANAHATA CHAKRA

- ✚ **SIGNIFICADO DO NOME:** "Intocado" ou "O Som não produzido" (batidas do coração).
- ✚ **LOCALIZAÇÃO:** Situa-se na região do tórax e está conectado com a glândula timo, responsável pelo funcionamento do sistema imunológico. É o chakra do coração, centro energético do amor. A elevação das energias do chakra do plexo solar até o coração acontece em indivíduos que estão desenvolvendo a capacidade de pensar e



atuar em termos de coletividade. As doenças do coração, sistema circulatório e sangue podem ser tratadas através deste chakra. Esse é o Chakra por onde passa toda a energia que desejamos doar. Aberto e energizado, possibilita a transmissão da energia REIKI. É o CHACRA mais importante na CURA. Faz com que nossas idéias nasçam no coração, daí é impulsionada a energia de cura para os que querem ser curados. Aspectos a ser Compreendidos: amor incondicional, compaixão, perdão, verdade e gratidão.

INFLUÊNCIAS:

- ✚ **DESEQUILÍBRIO NO FÍSICO:** Doenças cardíacas, distúrbios de pressão, problemas pulmonares e bronquites. Sistema imunológico ineficiente e dor de cabeça.
- ✚ **EMOCIONAL EQUILIBRADO:** Amor próprio e pela humanidade, verdadeira compreensão da compaixão e benevolência, aceitação, bondade, disponibilidade para o perdão, ajuda ao próximo, sabedoria, conscientização do outro, assentamento na estrutura terrena, dá consistência e vitalidade as aspirações amorosas, pacificação, fé na vida e nas pessoas.
- ✚ **EMOCIONAL DESEQUILIBRADO:** Depressão, angústia, desprezo, raiva e medo, apego ao apego, incapacidade de amar e se emocionar. Coração fechado, apego e depressão. Desarmonizado, desequilibra o 3º Chakra e, por continuidade o 2º e o 1º. Bloqueios nesse Chakra produzem a imposição de condições em relacionamentos afetivos, amor sufocante, egoísmo. Isso pode originar patologias como: Síndrome do Pânico, câibras, acidose, palpitações, arritmia cardíaca, rubor, pressão alta, enfermidades dos pulmões, problemas de colesterol, intoxicação, tensão e câncer.
- ✚ **COR:** Verde e rosa.
- ✚ **ALIMENTOS QUE ESTIMULAM O CHAKRA:** Frutas e verduras verdes (abacate, kiwi, maçã verde, uva, agrião, alface, escarola, brócolis). Gema: Quartzo rosa, pirita, esmeralda.
- ✚ **ELEMENTO:** Ar
- ✚ **MANTRA:** "YAM"
- ✚ **REPRESENTAÇÃO HINDU DO ANAHATA CHAKRA:**



5° CHACRA LARÍNGEO

- ✚ **NOME EM SÂNSCRITO:** Vishuddha Chakra
- ✚ **SIGNIFICADO DO NOME:** Puro ou "Centro da Pureza".
- ✚ **LOCALIZAÇÃO:** Localizado sobre a garganta, se comunica com a glândula tireóide. Está ligado à inspiração, a comunicação e a expressão com o mundo.
- ✚ **ASPECTOS A SEREM COMPREENDIDOS:** Comunicação interna e externa - esclarecimento que conduz ao estado de consciência.
- INFLUÊNCIAS:**
- ✚ **DESEQUILÍBRIO NO FÍSICO:** Laringite, faringite, problemas de tireóide e paratireóide, doenças mentais, distúrbios da fala, gagueira e surdez.
- ✚ **EMOCIONAL EQUILIBRADO:** Sensibilidade, criatividade artística, dom da palavra e do conhecimento, clariaudiência, intelecto claro, independência, idealização, senso de planejamento, força de vontade, capacidade de tomar decisões.
- ✚ **EMOCIONAL DESEQUILIBRADO:** Fobias, covardia, falta de criatividade, mentalidade e expressão tacanha, rude e pobreza de espírito, criticismo, preconceitos, atitudes extremamente racionais, pessoa que reclama o tempo todo, agressividade verbal e apego a crenças limitantes.
- ✚ **Cor:** Azul
- ✚ **ALIMENTOS QUE ESTIMULAM O CHAKRA:** Ameixa preta, uva passa, amoras, peixes, aspargos, batatas.
- ✚ **GEMAS:** Safira azul, lápis lazuli, sodalita, azulita, ágata marinha, turquesa e calcita azul. Elemento: Ar (éter), mas num sentido mais sutil, associado ao som (Mantram).
- ✚ **MANTRA:** Ham



✚ REPRESENTAÇÃO HINDU DO VISHUDDHA CHAKRA:



6° CHACRA FRONTAL

- ✚ **NOME EM SÂNSCRITO:** Ajna Chakra
- ✚ **SIGNIFICADO DO NOME:** Autoridade, poder, comando intuitivo.
- ✚ **LOCALIZAÇÃO:** Localizado entre as sobrancelhas, logo acima do nível dos olhos. Relaciona-se com a glândula pituitária.
- ✚ **ASPECTOS A SEREM COMPREENDIDOS:** Intuição (fenômenos paranormais) e a consciência. Capacidade de se observar sem julgamento.

É um Chakra fundamental na cura a distancia, sendo que também atua nos olhos físicos. Esse Chakra é uma das chaves para nossa entrada no campo do invisível. Influências
- ✚ **DESEQUILÍBRIO NO FÍSICO:** Rinites, problemas de ouvido, de olhos, surdez, tontura, enxaqueca. Cansaço e confusão mental.
- ✚ **EMOCIONAL EQUILIBRADO:** Percepção em relação ao universo que o cerca, entendimento do próprio caminho, percepção, intuição, fé e devoção, carisma, magnetismo, força, sabedoria, capacidade de concentrar-se e foco no objetivo.
- ✚ **EMOCIONAL DESEQUILIBRADO:** Desconcentração, dogmatismo, vê a vida com limitação, arrogância, medo, perda da fé e sedução, delírios, egoísmo, obsessão, teimosia e apego a crenças impostas pela sociedade. Bloqueios nesse Chakra são motivados por sua hiperatividade e causam falta de objetivos, instabilidade de vida, alienação no trabalho e medos de fenômenos psíquicos. Quando em desequilíbrio traz patologias como: vícios de drogas, álcool, compulsões, problemas nos olhos (cegueira, catarata), surdez.



- ✚ **COR:** Azul índigo.
- ✚ **ALIMENTOS QUE ESTIMULAM O CHAKRA:** Berinjela, beterraba, ameixa preta. Gemas: Cristais brancos, ametista, sodalita e lápis lazuli.
- ✚ **MANTRA:** OM.
- ✚ **ELEMENTO:** Não tem elemento correspondente no mundo físico.
- ✚ **REPRESENTAÇÃO HINDU DO AJINA CHAKRA:**



7° CHAKRA CORONÁRIO

- ✚ **NOME EM SÂNSCRITO:** Sahashara Chakra
- ✚ **SIGNIFICADO DO NOME:** Chakra das Mil Pétalas.
- ✚ **LOCALIZAÇÃO:** Localizado no topo da cabeça. É o portal da espiritualidade, do reconhecimento de Deus/Deusa em nós e no outro. Corresponde à glândula pineal, que atua no organismo como um todo.
- ✚ **ASPECTOS A SEREM COMPREENDIDOS:** Iluminação.
- ✚ **COR:** Branco, Dourado e Violeta Gemas: Ametista, quartzo branco, pirlita.
- ✚ **ELEMENTO:** Todos os elementos, inclusive o éter, em suas forças mais sutis.
- ✚ **FUNÇÕES:** Iluminação; espiritualidade plena; transcendência; manifestação do Divino. Segundo o Satchakra Nirupana: "O Lótus das mil pétalas é a mais brilhante e mais branca que a lua cheia, tem a sua cabeça apontada para baixo. Ele encanta. Seus filamentos estão coloridos pelas nuances do sol jovem. Seu corpo é luminoso, é aqui o objetivo final de Kundalini após ativar os outros chakras. O indivíduo que atinge a consciência do sétimo chakra realiza os planos da irradiação (torna-se iluminado como o sol), das vibrações primordiais, da supremacia sobre o prana, do intelecto positivo, da felicidade, da indolência". Em equilíbrio proporciona experiências muito pessoais cujas sensações vão além do mundo físico, criando o sentido da totalidade.



- ✚ **SEU DESEQUILÍBRIO** traz uma puberdade tardia, a não compreensão da parte espiritual, uma forte visão materialista.
- ✚ **PODE PRODUZIR PATOLOGIAS COMO:** insônia, enxaqueca, problemas nervosos, histeria, possessão, obsessão, neuroses e disfunções sensoriais.
- ✚ **EM DESEQUILÍBRIO ACARRETA** a puberdade tardia, a não compreensão da parte espiritual, tanto própria quanto alheia e, por conseqüência, uma visão materialista da existência. A pessoa não tem conexão com a sua espiritualidade e produz patologias como insônia, enxaqueca, desordens no sistema nervoso, histeria, possessão, obsessão, neuroses e disfunções sensoriais.
- ✚ **MANTRA:** Silêncio - Não tem som correspondente no mundo físico.
- ✚ **REPRESENTAÇÃO HINDU DO SAHASHARA CHAKRA:**



18. FORMAÇÃO DE BLOQUEIOS NOS CHAKRAS E DISSOLUÇÃO COM REIKI

OS SENTIMENTOS E PENSAMENTOS NEGATIVOS formam bloqueios ou nós energéticos que se fixam originalmente nos Chacras, fazendo com que as energias não fluam, prejudicando mais a mais nossa qualidade de vida. Como os Chacras “Entupidos” não podem irradiar as energias de forma correta, são forçados para se compensarem, a uma atividade exagerada para a manutenção das energias a nível satisfatório.

Como REIKI, dissolvemos esses bloqueios?

O REIKI dissolve esses bloqueios, percorrendo os meridianos, canais elétricos, Nadis e Chacras, de forma gradual e uniforme.



Durante esse processo de limpeza, onde ocorre o expurgo, as energias bloqueadas dissolvidas voltam a nossa mente consciente, levando-nos a cena onde vivenciamos a situação ou o evento gerador do bloqueio. Muitas vezes, ressentimento, magoa, e até doenças físicas que não tiveram seu molde energético totalmente destruídos, podem se manifestar como sintomas de dissolução. E, então, muitas vezes, achamos que pioramos, mas na verdade está se processando uma profunda limpeza.

19. MERIDIANOS E NADIS

São canais energéticos sutis por onde circula a energia vital que faz nosso corpo funcionar.

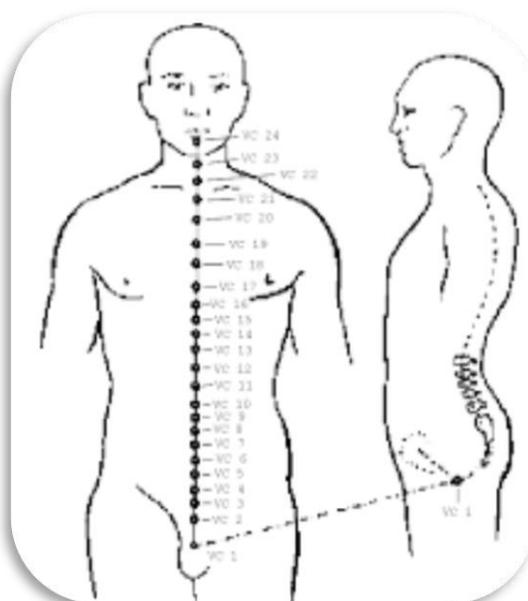
Há uma relação direta entre os meridianos e os órgãos do corpo físico.

Daí os **12 PRINCIPAIS MERIDIANOS** estarem assim discriminados:

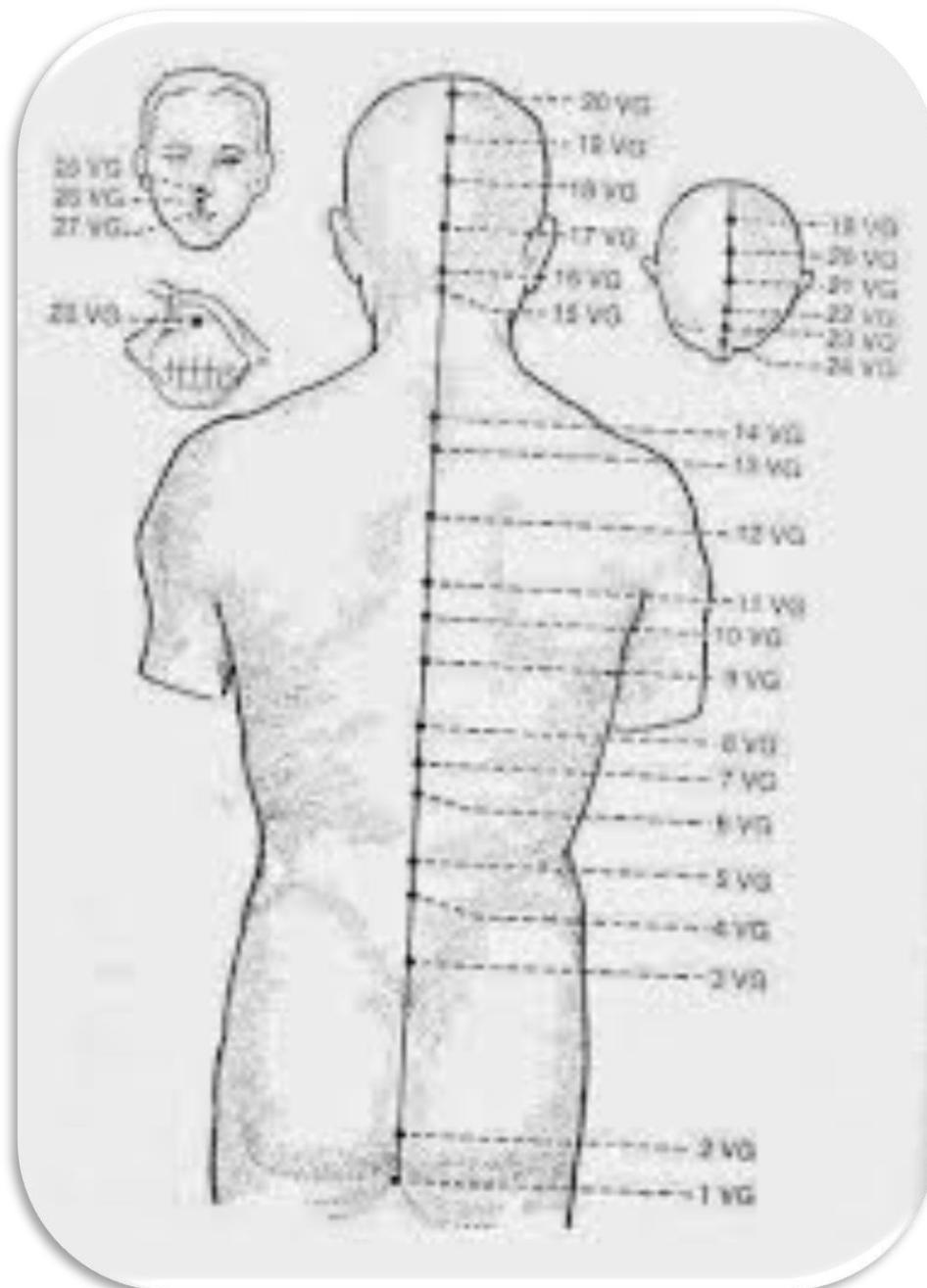
1. Meridiano do Pulmão;
2. Meridiano dos Rins;
3. Meridiano do Fígado;
4. Meridiano do Coração;
5. Meridiano do Pericárdio (Circulação-sexo);
6. Meridiano do Baço-Pâncreas;
7. Meridiano do Intestino Grosso;
8. Meridiano do Intestino Delgado;
9. Meridiano da Bexiga;
10. Meridiano da Vesícula Biliar;
11. Meridiano do Estômago;
12. Meridiano do Triplo Aquecedor.

Além destes, mais dois meridianos são fundamentais para circulação das energias e serão vistos novamente no Nível 03-B, pois exercem um importante papel durante o processo de iniciação do novo Reikiano:

1. MERIDIANO VASO CONCEPÇÃO (REN MAI)



2. MERIDIANO VASO GOVERNADOR (DU MAI)





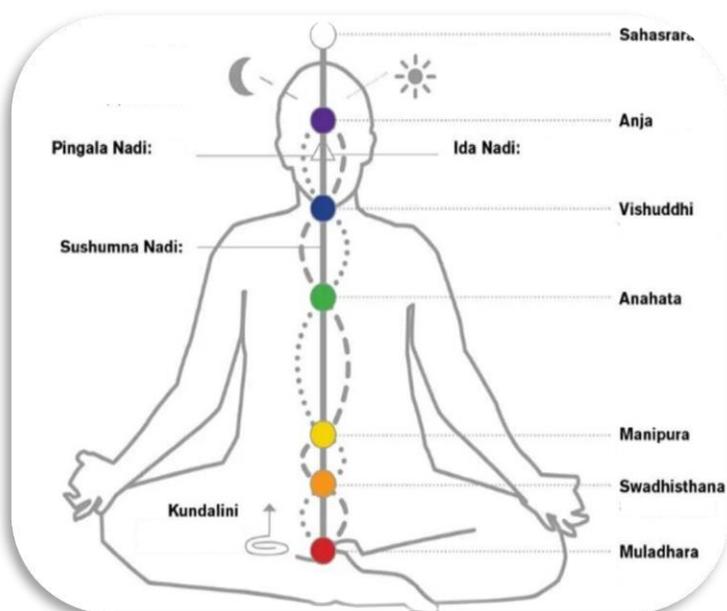
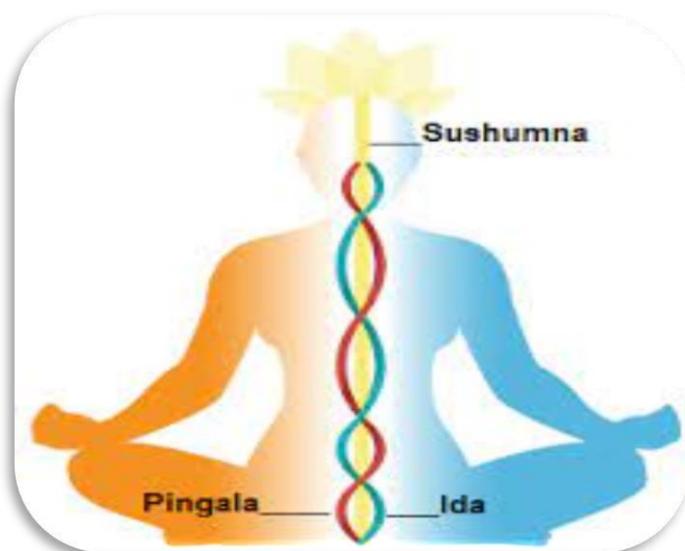
OS NADIS SÃO TRÊS:

Sushuma, Ida e Pingala.

Ida e **Pingala** colhem o **PRANA** diretamente da atmosfera pela inspiração e expõem tóxicos durante a exalação. **Ida** conduz energia Lunar. **Pingala** conduz energia Solar.

Sushu veículo que processa a energia cósmica.

Nesse canal, os Chacras tem suas raízes, que vão do **CHACRA CORONÁRIO AO BÁSICO**.





20. A AURA

A AURA É UMA EMANAÇÃO ENERGÉTICA que aparece como um grande campo magnético circundando todos os corpos. Sua irradiação é semelhante as emanações energéticas do Sol. É a extensão da personalidade, podendo produzir e receber impressões.

É responsável por atrações e repulsões instintivas, muitas vezes, aparentemente sem razão de ser; isso revela harmonia ou desarmonia entre as auras.

Sofre muitas variações: sua área e extensão dependem do desenvolvimento da alma e da mente de seu possuidor.

Nas pessoas mais primitivas, as forças internas são rústicas e rudimentares, e o contrário se da dependendo da evolução indivíduo. Sua composição e textura também variam dependendo dos participantes.

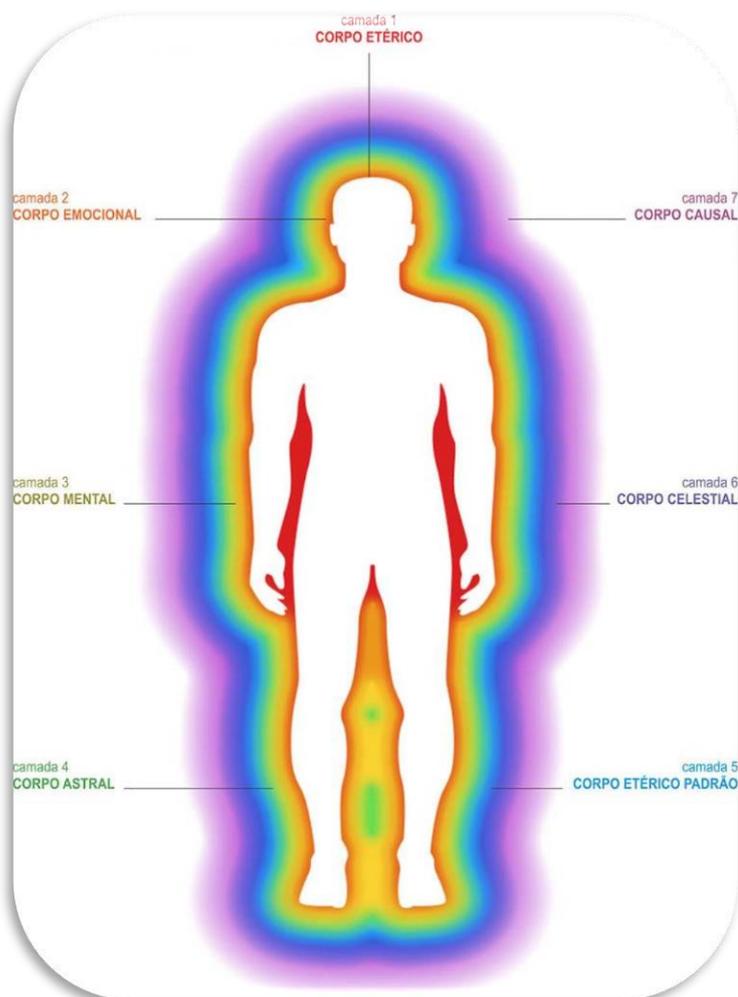
Também o momento da pessoa, sua fase, influenciam as irradiações áuricas.

Ha vários campos Áuricos, variando de 3 a mais de 7. Cada campo é independente, os ímpares tem uma estrutura mais definida, e os pares apresentam quase como fluidos em movimentos.

Esses campos penetram os campos inferiores, que penetra o corpo físico, passando pelo sexto que invade os 5 inferiores até o físico, e assim, sucessivamente, até o 10 que é o mais próximo do corpo físico.

Ha um relacionamento direto entre cada campo da AURA e os 7 principais Chacras e glândulas do sistema endócrino, sendo os 3 primeiros campos Áuricos associados as energias do mundo físico, metabolizando-as. O 4º campo é um processador que atua tanto nos campos áuricos, como nos campos energéticos, interligando primeiros campos áuricos superiores associam-se as energias do mundo espiritual.

Esses campos, ou corpos Áuricos são:



- ✚ **CORPO ETÉRICO (0,5 A 5 CM)** - Interpenetra o corpo físico, sendo parte dele. É o Ectoplasma, sua função é vitalizar e sustentar o corpo físico até a morte. Contém energia dos tecidos, das glândulas e dos órgãos, expandindo-se ou retraindo-se de acordo com seu funcionamento.
- ✚ **CORPO EMOCIONAL (2,5 A 7,5 CM)** - Passando pelo corpo etérico chegamos ao corpo emocional, o veículo das emoções, sentimentos, desejos e paixões. São suas irradiações coloridas como nuvens em movimento contínuo e de aparência oval, brilhantes e mutáveis, que os videntes vêem quando observam a AURA.
- ✚ **CORPO MENTAL (7,5 A 20 CM)** - Liga-se ao nosso processo de pensamento, ao nosso padrão mental, sendo constituído por uma estrutura mais sutil e menos definida. É



influenciado e contém nossos padrões de pensamento, nossas idéias, geralmente aparecendo aos videntes como uma auréola dourada. Desequilibrado, é transparente e suas emanações são como bolhas douradas.

- ✚ **CORPO ASTRAL (15 A 30 CM)** - Compõe-se de nuvens multicoloridas advindas das percepções e emoções extra-sensoriais.
- ✚ **CORPO ETÉRICO PADRÃO (45 A 60 CM)** - Campo de energia estruturada sobre o qual cresce o corpo físico.
- ✚ **CORPO CELESTIAL (70 A 90 CM)** - Esse é o corpo áurico através do qual experimentamos o êxtase espiritual, é o nosso nível emocional superior. É o plano de identificação com Deus e é composto por pontos de Luz.
- ✚ **CORPO CAUSAL (75 A 100 CM)** - É nesse corpo que estão registradas as impressões de nossas vidas passadas. É o corpo áurico mais elástico e forte, sendo que aí reside a corrente principal de força que se desloca ao longo da espinha.

21. COMO APLICAR O REIKI

- ✚ O local deve preferencialmente ser um ambiente reservado exclusivamente para o REIKI.
- ✚ Esse local deve sofrer uma faxina energética, e limpezas constantes de manutenção, a fim de serem evitadas energias negativas ao TRATAMENTO REIKI.
- ✚ Deve ser bem ventilado.
- ✚ Mantenha esse ambiente bem limpo e bem pintado com cores branca ou claras, preferencialmente o verde, púrpura ou azul, nessa ordem, evitando sempre cores excitantes como o vermelho e o amarelo. Isso não é absolutamente necessário para uma cura eficaz, mas relaxa o paciente e ajuda ao curador a entrar em sintonia mental com o processo de cura.
- ✚ O REIKI funciona até no meio de uma rua movimentada e barulhenta.
- ✚ Se usar tapetes ou almofadas, esses devem ser de fibras naturais;
- ✚ Evite quadros e outras fontes de distração, decorando-o preferencialmente com plantas vivas, as quais ajudam a manter o ambiente limpo energeticamente.
- ✚ Evite o excesso de luz, usando uma iluminação discreta e indireta.
- ✚ Use música suave e relaxante, criando uma atmosfera adequada e construindo um complemento energético ao tratamento. Ex: músicas REIKI, cantos gregorianos, sons da natureza.
- ✚ Se não houver nenhuma dificuldade, como alergia por exemplo, use incenso - elemento AR. Como opção, use difusores aromáticos. Esses favorecem o recebimento de energia.



- ✚ Mantenha sempre uma vela acesa - elemento fogo, para a harmonia do Chakra do Plexo Solar, o qual é uma defesa contra vibrações negativas.
- ✚ O elemento água pode ser representado por um copo com água. Importante é que esta deve ser trocada sempre entre os atendimentos. Deve ser colhida em água corrente, como numa torneira.
- ✚ Um cristal ou ametista (elemento terra) próximo ao paciente ira ajudar irradiando energia transmutadora.
- ✚ No ambiente deve sempre ser mantido um recipiente com Sal Grosso (NACL) para transmutação das energias ou resíduos negativos.
- ✚ Uma maca deve ser usada, com a altura necessária ao conforto do paciente e do curador. Esse detalhe é importante, pois o tratamento pode durar mais de uma hora. Caso você não tenha uma maca, uma mesa de refeições poderá funcionar perfeitamente. Obs.: Evite usar o chão em função das energias telúricas ali existentes, mas se for inevitável, use.
- ✚ Sempre deve ser feita a energização do Chakra do coração, tendo em vista que toda a energia REIKI entrará pelo Chakra Coronário, passando pelo cardíaco que equilibrado, melhora o canal.
- ✚ Deve sempre o curador não se envolver emocionalmente com o cliente, evitando também expectativas com relação aos resultados.
- ✚ Quem determina a quantidade e a qualidade da energia REIKI a ser utilizada é o paciente que a puxa pelo canal, ENTÃO EVITE PADRÕES. Quando da aplicação da energia REIKI, podem surgir reações diversas como CALOR, FORMIGAMENTO, LATEJAMENTO, VIBRAÇÕES, ou podem não sentir nada. Sentir ou não sentir não quer dizer nada quanto à eficácia do tratamento. Com o tempo e a prática as suas mãos (ou a intuição...) lhe dirão quanto tempo permanecer em uma determinada posição.
- ✚ Você na aplicação pode se sintonizar com o desconforto de quem esta recebendo o REIKI, sentindo o mesmo desconforto na mesma região corpórea que o paciente sente o desconforto. Isso não significa que o canal contraiu a dor ou o problema do receptor. Quando isso ocorre, o motivo esta na formação de um campo áurico comum. Se isso acontecer, basta interromper a seção ou mudar sua posição que o mal-estar cessara. Se persistir o mal-estar, procure o motivo de você estar em sintonia vibracional com esse estado, e intensifique seu auto-tratamento.
- ✚ Em qualquer tratamento são recomendáveis três aplicações seguidas, durante três dias consecutivos, assim permitindo uma resposta mais rápida do sistema imunológico, mas isso não é uma regra: O receptor e o canal devem escolher um roteiro para aplicação de acordo com suas disponibilidades.
- ✚ É sempre aconselhável uma entrevista individual para identificar porque o paciente esta procurando o REIKI. Isso ira ajudar em muito a escolha para as posições mais específicas para o caso. Lembre-se: Não faça nem dê diagnósticos - esse trabalho é do médico! Nem tampouco crie expectativas com relação ao tratamento.



- ✚ Quanto ao tempo de permanência em cada posição no nível 1, é de 3 a 5 minutos, durando até 70 minutos o tratamento completo.
- ✚ Deve-se procurar fazer o tratamento completo, as 14 posições, mas se isso não for possível, pouco REIKI é melhor do que nenhum.
- ✚ Quanto às mãos, o REIKIANO deve manter os dedos unidos, em forma de concha (como se nelas fosse vestir uma meia e não uma luva, evitando a dispersão da energia REIKI. Essas devem ficar o mais relaxado e suave possível.



- ✚ A aplicação de REIKI começa sempre pela cabeça, seguindo-se a ordem convencional. Importante é que o REIKIANO deve ter sempre em mente que qualquer mudança de posição deve sempre ser feita movendo-se apenas uma mão de cada vez para que o fluxo não seja interrompido, ou seja, o corpo do receptor nunca deve ficar desguarnecido. A troca deve ser muito suave.
- ✚ No tratamento de outras pessoas, quando for aplicar Reiki nas regiões do corpo em que o toque possa causar alguma situação constrangedora (como na segunda ou na quarta posição da frente, por exemplo) o Reikiano pode colocar uma toalha dobrada sobre a região e aplicar Reiki sobre a toalha. Também pode manter suas mãos a alguns centímetros do corpo do receptor ou solicitar a ele que coloque as mãos sobre a região, e mãos.
- ✚ Para o rompimento da ligação Áurica, deve o Reikiano sempre lavar as mãos com água corrente ou esfregar as mãos vigorosamente e depois assoprar nelas, ou ainda passar sobre uma chama, cortando o contato, após cada aplicação
- ✚ Após a aplicação, é comum ambos sentirem em paz, relaxadas, bem como até um sono profundo. Então, deixe o paciente relaxando um pouco. Após a troca e limpeza do ambiente, é recomendável ao REIKIANO meditar durante uns quinze minutos.
- ✚ O REIKI pode ser aplicado também nos reinos animal e vegetal...faça a experiência



22. POSIÇÕES DE APLICAÇÃO

REGIÃO DA CABEÇA

PRIMEIRA POSIÇÃO DA CABEÇA



- ✚ **NO CORPO FÍSICO:** Trabalha qualquer problema relacionado com os olhos, visão, cores, claridade, fotofobia, glaucoma catarata, lesões gerais, irritações e pálpebras. Problemas de nariz, rinite alérgica, carne esponjosa, desvio de septo, congestão respiratória. Boca: Problemas com maxilares, mandíbula, gengivas, dentes, PH das mucosas e da boca. Cabeça: Sinusite, Dores de cabeça, enxaquecas, derrames, alergias, resfriados, paralisia facial (Bells), asma. Equilibra a glândula pituitária ou hipófise, que se localiza no centro do crânio e tem como função o equilíbrio sistêmico de todo o corpo, informando as outras glândulas o que devem fazer. É a Glândula Mestre do sistema endócrino, influi no crescimento, no desenvolvimento sexual, na fadiga, na gravidez, na lactação, no metabolismo, nas dosagens de açúcar e minerais no sangue, na retenção de fluidos posição também equilibra a glândula Pineal ou epífise. Essa glândula esta localizada na altura da base do crânio, é pequena, do tamanho de uma ervilha, e responde a luz percebida pelos olhos, secretando melatonina. No animo geral seu papel é importantíssimo, sendo entre os místicos conhecida como terceira visão, glândula intuicional ou da paranormalidade.
- ✚ **NO CORPO EMOCIONAL:** Reduz o estresse, Alivia a ansiedade, Além de proporcionar relaxamento a nível neurológico.
- ✚ **NO CORPO MENTAL:** Alivia e reduz qualquer confusão mental, gerando equilíbrio e claridade de pensamentos e idéias; Permite aumentar a capacidade de concentração e centralização da pessoa.
- ✚ **NO CORPO ESPIRITUAL:** Equilibra o sexto Chakra. Auxilia a que entremos e nossa fonte de sabedoria e com energias superiores. Permite que consigamos nos sentir unos com as leis divinas. Amplia e ajuda a purificar a consciência. Beneficia o Plano Devocional, Favorece o estado meditativo e a concentração.



SEGUNDA POSIÇÃO DA CABEÇA



- ✚ **NO CORPO FÍSICO:** Trabalha diretamente com o cérebro, equilibrando os lados direito e esquerdo, aumentando a capacidade de raciocínio, melhorando a produção, criatividade, os padrões de pensamentos e a memória. Ajuda ao equilíbrio das glândulas hipófise e Pineal. Trabalha disritmia, epilepsia, convulsões e aneurisma. Alivia rapidamente dores de cabeça e enxaqueca, além de auxiliar na recuperação de pessoas drogadas ou alcoolizadas.
- ✚ **NO CORPO EMOCIONAL:** Reduz preocupações, histeria e estresse. Ajuda a aliviar depressão, angustia e medos (inclusive o pânico patológico). Ajuda ao relaxamento e traz de volta o equilíbrio nos casos em que a emoção ou o raciocínio dominam.
- ✚ **NO CORPO MENTAL:** Trabalha nas doenças classificadas como tais (psicoses, neuroses ou esquizofrenia). Clareia os pensamentos influenciando na visão da vida e na solução de problemas, Traz serenidade e ajuda na rapidez de raciocínio.
- ✚ **NO CORPO ESPIRITUAL:** Facilita a entrada e interação com energias superiores e cósmicas, Expande a consciência. Traz a lembrança de fatos de vidas passadas e sonhos.

TERCEIRA POSIÇÃO DA CABEÇA



- ✚ **NO CORPO FÍSICO:** Harmoniza o funcionamento da glândula pituitária ou hipófise, Trabalha a medula e o cérebro, Harmoniza as funções do cerebelo, Reduz a tensão no



pescoço e descontra a parte superior das vértebras cervicais, Regula o sono, Trabalha os centros da visão, Regula o apetite, o peso, ajuda em disfunções orais, Alivia as dores de cabeça na base do crânio. Trabalha pessoas em estado de choque, em coma ou desmaiadas, Trabalha vícios em geral, Reduz compulsões, Trabalha a coordenação e o equilíbrio.

- ✚ **NO CORPO EMOCIONAL:** Traz bem estar, Ajuda a relaxar, Tranqüiliza a mente, Reduz o Estresse, Depressão, Irritações, Preocupações, Tremores, Traumas.
- ✚ **NO CORPO MENTAL:** Clareia a expressão de pensamentos e idéias, Traz serenidade, Aumenta a Criatividade, Produtividade.
- ✚ **NO CORPO ESPIRITUAL:** Trabalha o sexto Chakra (Ajna), Facilita o recebimento de energias superiores, Propicia a lembrança de sonhos e de vidas passadas, Trabalha a abertura da terceira visão, desenvolvendo os instintos internos, e a paranormalidade - capacidade de entrar em estado alterado de consciência, projeção astral, clarividência, clariaudiência, telepatia, psicografia, etc.

QUARTA POSIÇÃO DA CABEÇA

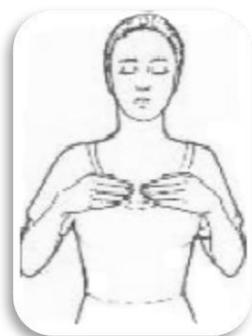


- ✚ **NO CORPO FÍSICO:** Essa posição trabalha os assim como as glândulas salivares. Trabalha a drenagem linfática e os gânglios cervicais superiores, Equilibra a pressão sangüínea, assim como ajuda a harmonizar a expressão, a criatividade e a capacidade de comunicação.
- ✚ **NO CORPO EMOCIONAL:** Neutraliza sentimentos como raiva, hostilidade, ressentimentos, nervosismo e medos. Desenvolve a auto-estima e a autoconfiança.
- ✚ **NO CORPO MENTAL:** Acalma, Relaxa, Reduz o senso crítico, Traz bem-estar, clareza, estabilidade mental, tranqüilidade e prazer de viver.
- ✚ **NO CORPO ESPIRITUAL:** Trabalha o quinto Chakra, Produz sintonia com a espiritualidade de forma criativa e sincera.



REGIÃO DA FRENTE PRIMEIRA

POSIÇÃO DA FRENTE



- ✚ **NO CORPO FÍSICO:** Trabalha com o coração, circulação, veias, e artérias coronárias. Harmoniza os pulmões na parte superior e as funções dos brônquios. Trabalha a traquéia, auxilia a drenagem linfática, equilibra o timo que na infância desempenha importantes funções endócrinas e imunitárias. Ajuda ao sistema imunológico, fortalecendo-o.
- ✚ **NO CORPO EMOCIONAL:** Trabalha essa região que é o centro energético emocional do corpo e que, se equilibrada, controla o envelhecimento, evitando que esse seja precoce. Trabalha sentimentos de raiva, ressentimentos, ciúme, amargura e hostilidade, reduz o estresse, além de desenvolver felicidade, autoconfiança, paz e harmonia.
- ✚ **NO CORPO MENTAL:** Desenvolve Serenidade, Centralização, Tranqüilidade, Relaxamento e calma de forma a favorecer o enfrentamento das dificuldades do dia-a-dia.
- ✚ **NO CORPO ESPIRITUAL:** Desenvolve o amor incondicional aos semelhantes e ao mundo.

SEGUNDA POSIÇÃO DA FRENTE





- ✚ **NO CORPO FÍSICO:** Trabalha as funções do fígado, estômago, baço, vesícula biliar, pâncreas e diafragma.
- ✚ **NO CORPO EMOCIONAL:** Alivia o estresse, Facilita o relaxamento, a segurança e o sentimento de satisfação

Obs.: Essa posição é importante de ser praticada nos períodos de mudanças bruscas na vida, pois facilita a que aceitemos mudanças.

- ✚ **NO CORPO MENTAL:** Centraliza a pessoa, traz calma e serenidade, relaxamento e visão clara. Como conseqüência, melhora a digestão.
- ✚ **NO CORPO ESPIRITUAL:** Equilibra o Chakra do Plexo Solar, Traz resignação, gratidão, bem como nos ajuda a dividir.

TERCEIRA POSIÇÃO DA FRENTE



- ✚ **NO CORPO FÍSICO:** Trabalha equilibrando as funções do Pâncreas, o Bexiga, o Sistema reprodutor, o Apêndice, o Intestino delgado, o Duodeno o Cólon, o Parte inferior do fígado, o Baço Vesícula biliar.
- ✚ **NO CORPO EMOCIONAL:** Reduz o estresse, Trata de histeria, Sentimentos de frustrações, Ansiedade, medos, depressão, amargura e repressão interna.
- ✚ **NO CORPO MENTAL:** Reduz a confusão mental e desequilíbrios.
- ✚ **NO CORPO ESPIRITUAL:** Equilibra o Chakra do Umbigo.

QUARTA POSIÇÃO DA FRENTE





- ✚ **NO CORPO FÍSICO:** Trabalha a Vesícula, Intestinos, Ovários, Útero, Próstata, Vagina, Energia sexual (orgasmo).
- ✚ **NO CORPO EMOCIONAL:** Desenvolve respostas emocionais saudáveis para a vida sexual, quebrando padrões e pensamentos rígidos relacionados a sexualidade, Reduz ansiedade, nervosismo e pânico, além de trabalhar qualquer forma de vício.
- ✚ **NO CORPO MENTAL:** Promove a criatividade, Faz a pessoa mais flexível e com maior capacidade de adaptação.
- ✚ **NO CORPO ESPIRITUAL:** Equilibra o Chakra básico.

REGIÃO DAS COSTAS

PRIMEIRA POSIÇÃO DAS COSTAS



- ✚ **NO CORPO FÍSICO:** Trabalha tensões e contraturas freqüentes nos músculos trapézio e lombar. Trabalha Coluna vertebral, Sistema nervoso, Problemas nos pulmões, Doenças alérgico-respiratórias.
- ✚ **NO CORPO EMOCIONAL:** Traz a redução do estresse, Relaxamento, redução de tensões, Traz autoconfiança e tranqüilidade
- ✚ **NO CORPO MENTAL:** Desenvolve serenidade, fazendo a pessoa mais centrada e estável.
- ✚ **NO CORPO ESPIRITUAL:** Favorece a recepção de energias superiores.



SEGUNDA POSIÇÃO DAS COSTAS



Trabalha o mesmo que a segunda posição da frente

TERCEIRA POSIÇÃO DAS COSTAS



Trabalha o mesmo que a terceira posição da frente, mais as supra-
renais e os rins.

QUARTA POSIÇÃO DAS COSTAS

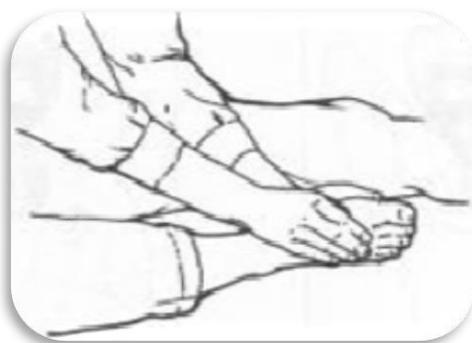


Trabalha o mesmo que a quarta posição cóccix e nervos.



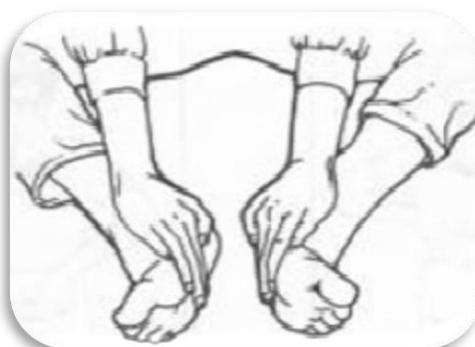
REGIÃO DOS PÉS

PRIMEIRA POSIÇÃO DOS PÉS



- ✚ **NO CORPO FÍSICO:** Trabalha no sangue, circulação, pressão sangüínea, diafragma, garganta, seios, ovários, bacia, ombros e todo o resto do corpo.
- ✚ **NO CORPO EMOCIONAL:** Harmoniza o corpo áurico emocional, sendo uma posição chave para momentos de dúvidas e decisões.
- ✚ **NO CORPO MENTAL:** Harmoniza o corpo áurico mental gerando mais equilíbrio e centralização.
- ✚ **NO CORPO ESPIRITUAL:** Harmoniza o corpo áurico astral, equilibrando a velocidade principais Chacras e estimula e coordena os movimentos dos Nadis (Ida e Pingala).

SEGUNDA POSIÇÃO DOS PÉS



- ✚ **NO CORPO FÍSICO:** Na planta dos pés trabalhamos praticamente todas as glândulas e órgãos do corpo.
- ✚ **NO CORPO EMOCIONAL:** Harmoniza o primeiro corpo áurico etérico e o corpo áurico emocional.



✚ **OUTRAS POSIÇÕES DE APLICAÇÃO DA ENERGIA REIKI COORDENADOR:**

NUCA: Posicione as mãos na nuca (occipital), é o responsável pela libertação kármica e da roda das vivências encarnatórias.

AXILAS: Cruze os braços, posicionando a mão esquerda na axila direita e a mão direita na axila esquerda. As axilas são chaves para a libertação. Liberam importantes canais energéticos.

JOELHOS: Posicione as mãos nos joelhos (da forma que for mais confortável). Os joelhos, principalmente na parte de trás, são importantes pontos de libertação do nível astral. Ao aplicarmos nos joelhos e pés, podemos trabalhar muitas informações relacionadas com emoções e sentimentos expressos durante nosso dia, semana ou até mesmo de vivências encarnatórias.

✚ **TRATAMENTO TERAPÊUTICO COM REIKI (ABREVIADO)**

Este tratamento terapêutico tem a duração de **5 A 15 MINUTOS** e pode ser realizado com o receptor sentado. É uma forma de relaxar e harmonizar rapidamente o receptor, mas não substitui um tratamento terapêutico completo.

- ✚ Posiciona-se uma das mãos sobre o **CHAKRA CORONÁRIO** ou o **FRONTAL** e a outra sobre o **OCCIPITAL (NUCA)** (não encoste no receptor).
- ✚ Direcione-se atrás do receptor e envolva as orelhas do mesmo com as suas mãos (não encoste no receptor).
- ✚ Direcione ambas as mãos sobre os **MÚSCULOS TRAPÉZIO, PRÓXIMO AO PESCOÇO** (não encoste no receptor).
- ✚ Posicione-se, ao lado do receptor, e direcione ambas as mãos na altura do **CHAKRA CARDÍACO** uma direcionada para o tórax e outra nas costas (não encoste no receptor).
- ✚ Direcione suas mãos, agora, à **ALTURA DO PLEXO-SOLAR** (não encoste no receptor).
- ✚ Para concluir, direcione uma das mãos para o **CHAKRA BÁSICO NA FRENTE DO RECEPTOR E A OUTRA MÃO, DIRECIONE-A PARA O CHAKRA BÁSICO, NAS COSTAS DO RECEPTOR** (não encoste no receptor).

✚ **PRIMEIROS SOCORROS COM REIKI**

O **REIKI** é uma maravilhosa ferramenta de primeiros socorros. Porém devemos ter consciência que em casos graves ou de dúvida devemos solicitar auxílio médico.

Durante a espera do auxílio médico, aplicamos **REIKI**, não mova ou toque na pessoa que sofreu acidente antes do socorro chegar.



O **REIKI** será complemento para as técnicas normais de primeiros socorros. Quando consciente, pergunte ao receptor onde necessita energia, caso não tenha condição de falar ou esteja confuso, procure entender o que está acontecendo.

Comece a aplicar a energia **REIKI NO PLEXO-SOLAR E RINS**. Ao aplicar no **PLEXO-SOLAR** contribuirá para que a pessoa retome a consciência e, nos **RINS** auxiliará no caso existir insuficiência renal. Aconselhável especialmente para casos de estado de choque. Porém, não vire a pessoa de costas em nenhuma hipótese.

Casos em que o receptor possa sentar, direcione uma das mãos no **PLEXO-SOLAR NA FRENTE E A OUTRA NOS RINS, NAS COSTAS**. Após direcione para os **OMBROS** e siga sua intuição para outras posições.

Também, segundo **MIKAO USUI**, em casos de **FRATURAS E ENTORSES**, aplicar **REIKI DE IMEDIATO** pode evitar o **RISCO DE INCHAÇOS E HEMATOMAS**, com o cuidado de não tocar na lesão. No caso de fratura, aplicase a **ENERGIA REIKI**, sem tocar no receptor e, aguarda-se a colocação do osso no lugar (por um médico).

Em caso de lesão não mova o receptor, a energia poderá ser aplicada na altura da área afetada. Lembre-se que ela é puxada para onde for necessária. Não há contraindicações para o **REIKI**, mesmo em casos de emergência. Quanto mais rápida a ação, maior o benefício. Lembrando que Terapias Holísticas, Integrativas e Complementares, das quais o **REIKI** faz parte jamais substituem tratamento médico adequado.

REIKI EM HOSPITAIS

Profissionais da área médico/hospitalar relatam que após **15 MINUTOS DE REIKI** ocorrem mudanças perceptíveis. A respiração se harmoniza, manifestando-se a calma e o relaxamento nas pessoas beneficiadas com o **REIKI**.

O **REIKI** possibilita acalmar em casos de ansiedade, tornando as pessoas mais calmas e relaxadas.

Algumas mudanças são comuns após as aplicações da energia **REIKI**: as pessoas ficam mais coradas; mãos e pés se aquecem; sono tranquilo e longo; acalmam-se facilmente após situação estressante; atitude mais positiva, maior cooperação, diminuição da dor e recuperação mais rápida.



TRATAMENTOS TERAPÊUTICOS COM REIKI

Localize acima nas posições apresentadas, o correto local e a forma de aplicação. Ex. Acne - Cabeça Posições 2 e 3, frente e costas posições 3 e 4. → Execute a 2ª e 3ª posições da cabeça, 3ª e 4ª posições da frente e 3ª e 4ª posições das costas.

REIKI COMO TRATAMENTO TERAPÊUTICO COMPLEMENTAR

As aplicações da Energia **REIKI**, nas posições indicadas para cada situação abaixo, são aplicações para auxiliar no reequilíbrio energético dos desajustes causados pelas situações que seguem, sendo que os diagnósticos das situações abaixo devem, obrigatoriamente, ser dado por um médico. **NENHUM TERAPEUTA HOLÍSTICO ESTÁ HABILITADO A REALIZAR DIAGNÓSTICO E OS TRATAMENTOS TERAPÊUTICOS ATRAVÉS DO REIKI SÃO DE CARÁTER COMPLEMENTAR.**

01 ABSCESSO - Colocar gaze ou pano sobre o local e aplicar Reiki de 15 a 30 min., duas vezes ao dia.

02 ACNE - Cabeça 2 e 3, frente e costas 3 e 4.

03 ÁGUA - Aplicar Reiki no recipiente de 10 a 20 min.

04 AIDS - Cabeça 2, 3 e 4, frente 1, 2 e 3 e costas 3 e 4.

05 ALCOOLISMO - Cabeça 2 e 3, frente 1, 2, 3 e 4 e costas 3.

06 ALERGIA - Tratamento completo duas vezes ao dia.

07 AMÍDALAS - Cabeça 4, duas vezes ao dia.

08 ANESTESIA - Conforme a maior parte das literaturas, não deve-se aplicar Reiki em pacientes anestesiados.

09 ANGINA - Frente 1, costas 2 (prolongar o tempo).

10 ANOREXIA - Tratamento completo.

11 ANSIEDADE - Cabeça 1, 2 e 3, frente 2 e 3 e costas 3.

12 ARTICULAÇÕES - De 15 a 30 min. diretamente sobre a região.

13 ARTRITE - Tratamento completo.

14 ASMA - Tratamento completo, tempo adicional na frente 1 e 2.

15 AZIA - Frente 1 e 2.



- 16 BEXIGA** - Frente 4 e costas 4.
- 17 BRONQUITE** - Frente 1 e 2, costas 1, 2 e 3.
- 18 BULIMIA** - Cabeça 2 e 3, frente 3 e costas 3.
- 19 BURSITE** - Uma mão no ombro outra no cotovelo de 15 a 30 min. duas vezes ao dia.
- 20 CÃIBRAS** - Direto no local por 15 min. **21 Calafrios** - Tratamento completo. **22 CÂNCER** - Em complemento à quimioterapia, cabeça 3 e 4, frente 1 e 3 e costas 3.
- 23 CEFALÉIA** - Cabeça 1,2 e 3, frente 3 e 4.
- 24 CÉREBRO** - Cabeça 1, 2 e 3.
- 25 CICATRIZ** - Diretamente no local de 15 a 30 min.
- 26 CIÚMES** - Cabeça 1, 3 e 4, frente 1 e 3 e costas 3.
- 27 CÓLICA** - Uma das mãos sobre o estômago e a outra logo abaixo.
- 28 COLUNA** - Uma mão na base da coluna na região cervical, percorrer a coluna com imposições seqüenciais, até as duas se encontrarem no centro, cinco minutos em cada ponto.
- 29 COMA** - Cabeça 1, 2 e 3, frente 1, 2 e 3 e costas 3.
- 30 CORAÇÃO** - Frente 1 e costas 2.
- 31 COSTAS** - Frente 4, costas 4 e sobre as dores.
- 32 CULPA** - Cabeça 1 e 3 e frente 1 e 3.
- 33 DECEPÇÃO** - Cabeça 1, 2 e 3 e frente 1 e 3.
- 34 DENTES** - Direto sobre o problema.
- 35 DESÂNIMO** - Cabeça 2, 3 e 4, frente 1 e 3 e costas 3.
- 36 DIABETES** Tratamento completo.
- 37 DIARRÉIA** - Frente 4 e costas 4.
- 38 DIGESTÃO** - Frente 2,3 e 4 e costas 3 e 4.
- 39 DIVERTICULITE** - Frente 3 e 4 e costas 3 e 4.
- 40 DOENÇAS CRÔNICAS** - Tratamento completo diariamente.
- 41 DORES** - Diretamente sobre a região
- 42 DROGAS** - Cabeça 2 e 3 e frente 1, 2 e 3.
- 43 ECZEMA** - Cabeça 2 e 3, frente, frente 2 e 3, costas 3 sobre o local.
- 44 ENVELHECIMENTO PRECOCE** - Cabeça 1,3 e 4 e frente 1.
- 45 ENXAQUECA** - Cabeça 1, 2 e 3 e frente 3 e 4.
- 46 ESCLEROSE** Tratamento completo.
- 47 ESQUIZOFRENIA** - Cabeça 1,2 e 3, frente 1, 2 e 3 e costas 3.
- 48 FADIGA** - Cabeça 1, 3 e 4, frente 1 e 3 e costas 3.



- 49 FEBRE** - Cabeça 3 e 4 e costas 3.
- 50 FERIDAS** - Diretamente no local (usar como gaze).
- 51 FERROADAS**, picadas - Diretamente sobre a região.
- 52 FÍGADO** - Frente 2 e 3 e costas 3.
- 53 FOBIAS** - Cabeça 1, 2, 3 e 4, frente 1 e 3 e costas 3.
- 54 FRATURAS**- Diretamente no local após engessar.
- 55 FUMAR** - Tratamento completo.
- 56 GARGANTA** - Cabeça 4. **57 GLÂNDULAS SALIVARES** - Cabeça 4.
- 58 GLAUCOMA** - Cabeça 1, 2 e 3.
- 59 GOTA** - Cabeça 2 e 3, frente 2 e 3 e costas 3
- 60 GRAVIDEZ** - Cabeça 2 e 3, frente 1, 2 e 3 e costas 3 e 4.
- 61 GRIPE/RESFRIADO** - Tratamento completo.
- 62 HEMORRÓIDAS** - Frente 4 e costas 4.
- 63 HEPATITE** - Tratamento completo.
- 64 HERPES** - Direto sobre a região afetada.
- 65 HIPERTENSÃO** - Cabeça 2, 3 e 4, frente 2 e 3 e costas 3 e 4.
- 66 IMPACIÊNCIA** - Cabeça 2 e 3 e frente 1.
- 67 IMPOTÊNCIA** - Cabeça 2 e 3, frente 3 e 4 e costas 3.
- 68 INDIGESTÃO** - Frente 1, 2 e 3.
- 69 INFECÇÕES** - Cabeça 2, frente 2 e 3, costas 3 mais imposições sobre a região afetada.
- 70 INSÔNIA** - Cabeça 2 e 3.
- 71 JOANETES** - Direto sobre o local.
- 72 JOELHOS** - Direto sobre a região.
- 73 LARINGE** - Cabeça 4.
- 74 LEUCEMIA** - Tratamento completo, duas vezes ao dia.
- 75 LÚPUS** - Tratamento completo, duas vezes ao dia.
- 76 MÁGOA** - Cabeça 4, frente 1 e 3 e costas 3.
- 77 MAL DE ALZHEIMER** - Cabeça 1, 2 e 3.
- 78 MALÁRIA** - Tratamento completo, duas vezes ao dia.
- 79 MANDÍBULA - MAXILAR, QUEIXO** - Direto na área afetada.
- 80 MEMÓRIA** - Cabeça 1, 2 e 3.
- 81 MÚSCULOS** - Direto sobre a região.
- 82 MENOPAUSA** - Tratamento completo para equilibrar o sistema endócrino.
- 83 NARIZ** - Direto sobre a região.
- 84 NÁUSEA** - Cabeça 2 e 3, frente 1 e costas 3.
- 85 NERVOSISMO** - Cabeça 2 e 3, frente 3 e costas 3.



86 NERVO CIÁTICO - Uma das mãos no glúteo parada, a outra percorrerá a perna da planta do pé até se encontrar a outra, em posições seqüenciais, com cinco minutos, em cada ponto, fazer nas duas pernas.

87 NEUROSE - Cabeça 1, 2 e 3, frente 3 e costas 3.

88 OBESIDADE - Cabeça 1, 3 e 4, frente 2 e 3 e costas 3.

89 OLHOS - Cabeça 1, 2 e 3.

90 OUVIDOS - Direto sobre a região, colocar o dedo médio levemente no canal auditivo.

91 OVÁRIOS - Frente 4.

92 PÂNCREAS - Cabeça 1, 2 e 3, frente 2 e 3 e costas 3 e 4.

93 PÂNICO - Cabeça 1, 2 e 3, frente 1 e 3 e costas 3.

94 PARALISIA - Tratamento completo, duas vezes ao dia.

96 PARALISIA CEREBRAL - Tratamento completo.

97 PARALISIA FACIAL - Cabeça 4, maçã do rosto, queixo e atrás das orelhas.

98 PARANÓIA - Cabeça 4, frente 1 e 3 e costas 3.

99 MAL DE PARKINSON - Tratamento completo, duas vezes ao dia.

100 PMD (PSICÓTICO, MANÍACO) - Cabeça 2 e 3, frente 3 e costas 3.

101 PNEUMONIA - Tratamento completo, duas vezes ao dia.

102 PRESSÃO ALTA - Cabeça 4 e frente 1.

103 PRESSÃO BAIXA - Cabeça 4 e frente 1.

104 PUNHOS - Diretamente sobre a região.

105 RAIVA - Cabeça 2, 3 e 4, frente 1 e 3 e costas 3.

106 REJEIÇÃO - Cabeça 2 e 3, frente 1 e 3 e costas 3.

107 RESSACA - Cabeça 1, 2 e 3, frente 2 e 3 e costas 3.

108 SANGRAMENTO - Direto sobre a região.

109 SANGRAMENTO NASAL - Polegar na parte inferior do nariz, o indicador na parte superior, a outra mão na base da cabeça.

110 SEIOS - Direto sobre a região.

111 SÍNDROME DE DOWN - Tratamento Terapêutico completo.

112 SINUSITE - Direto sobre a região, duas vezes ao dia.

113 SURDEZ - Cabeça 4 e sobre o ouvido.

114 TESTÍCULOS - Direto sobre a região.

115 TIMO - Frente 1.

116 TIREÓIDE - Cabeça 4.

117 TONTURA - Cabeça 2 e 3, frente 3 e 4 e costas 3.

118 TOSSE - Cabeça 4, frente 1, 2 e 3 e costas 2 e 3.

119 TUMORES - Cabeça 1, 2 e 3, frente 3, costas 3 e sobre a região afetada.



120 ÚLCERA - Direto sobre a região, no mínimo duas vezes ao dia.

121 ÚTERO - Frente 4 e costas 4.

122 VESÍCULA BILIAR - Frente 2 e 3.

123 VÍCIOS - Cabeça 2 e 3, frente 1, 2 e 3 e costas 1, 2 e 3.

124 VÔMITOS - Cabeça 3, frente 1 e 3 e costas 3.

125 VOZ - Cabeça 4 e frente 1.

126 VARIZES - Frente 4 e diretamente no local

127 VERRUGAS - Diretamente no local

ALISAMENTO ENERGÉTICO DA AURA

O alisamento energético da Aura é realizado ao final do atendimento terapêutico com a energia Reiki, após a varredura da aura.

-  Mantenha a mão na vertical, dedos em direção ao receptor, palmas para você, a alguns centímetros do corpo;
-  Movimente a mão, lentamente, desde a direção do chakra básico até a coroa, subindo por uma linha intermediária do corpo;
-  Chegando à coroa, retorne à posição inicial (trazendo a mão da coroa a ao chakra básico, mantendo a palma em sua direção).
-  Repita o movimento, só que desta vez, rapidamente. O alisamento energético da Aura abastece todo o corpo com a energia do Chakra Básico. É maravilhosa para o aterramento do receptor.

PROTEÇÃO DA CASA

Pode servir como um escudo energético. Tenha em mente que nossa atitude é fundamental. Quando criamos um escudo de proteção, nossa confiança na manifestação o fortalece imensamente. Crie este escudo mentalmente e sua intenção irá ativá-lo protegendo de qualquer imprevisto. A partir do Nível II de Reiki, você terá acesso aos Símbolos Sagrados onde irão potencializar qualquer forma ou método de aplicação.

REIKI E CRIANÇAS

As crianças são muito sensíveis á energia e a absorvem com imensa rapidez, pois não desenvolveram determinadas “defesas”, desta forma estão mais abertas à energia. A aplicação da energia Reiki em uma criança poderá durar apenas 10 a 20 minutos e será muito benéfica. Normalmente, quando estão abastecidas, adormecem ou ficam inquietas e



afastam-se. Aplicar em mulheres grávidas é muito gratificante, beneficia tanto a mãe quanto à criança.

✚ **TRATAMENTOS ENERGÉTICOS DE PLANTAS E ANIMAIS**

O Reiki beneficia todo ser vivo, assim como os elementos da natureza. Podemos tratar com Reiki nossas plantas e animais, desta forma contribuímos para a harmonia e equilíbrio deles. No caso das plantas, podemos aplicar em suas raízes, nos vasos ou até mesmo energizar a água que será usada para regá-las. Você poderá estreitar sua relação com as plantas e beneficiar-se muito, aproximando-se de uma árvore e abraçando-a, permaneça alguns minutos trocando energia com ela, você a impregna com Reiki e ela o envolve em sua aura. Essa experiência lhe apresentará a novas dimensões de consciência. Os animais (assim como as crianças), são muito sensíveis à energia e eles sabem o quanto e onde a necessitam. Se você, por exemplo, colocar um gato em seu colo para aplicar Reiki, ele se acomodará de tal forma que sua mão se posicione exatamente onde ele necessita, quando estiver abastecido, ele simplesmente se afastará, necessitando novamente de energia ele virá a seu encontro. Não são raras as situações em que, possuindo um animal em casa e ao sermos sintonizados em um sistema de canalização de energia cósmica (como o Reiki), este nos estranhe nos primeiros dias, pois ele percebe a mudança no padrão energético. Nossa relação com eles também se estreita, muitas vezes, animais que não conhecemos, aproximam-se de nós em busca de energia. Podemos estar na casa de alguém que acabamos de conhecer e seu cãozinho, gato, etc... aproximar-se de nós e encostar-se a nossa perna, mão, etc... isso poderá significar que ele está necessitando de energia, basta, então, posicionarmos nossas mãos em qualquer parte de seu corpo e ele se posicionará como necessário, podendo passar despercebido pelos demais. Em caso de animais perigosos, o ideal é energizarmos sua água e alimento, após o nível 2 poderemos aplicar a energia Reiki a distância.

✚ **O CÍRCULO DA PRÁTICA**

Para que possamos experimentar o Reiki plenamente, e usufruir de todos os benefícios que ele pode nos proporcionar, devemos fazê-lo de três formas:

- ✚ **AUTOAPLICAR** – Dedicando-nos, diariamente, a essa prática de transformação, equilíbrio energético e amor.
- ✚ **APLICAR** – Compartilhando esta dádiva com nossos semelhantes e/ou a natureza (somente à partir da sintonização/iniciação do nível 2)



- ✚ **RECEBER** – Recebendo essa dádiva de outro Reikiano. Ao fecharmos esse círculo estaremos experimentando plenamente o Reiki e nos abrindo as maravilhosas dádivas que ele pode nos proporcionar.

Lembremos que toda criação é resultado de 1% de inspiração e 99% de transpiração.

✚ **TÉCNICA DE CENTRAMENTO**

Focalize sua respiração, focalize cada etapa de sua respiração, você inspira, retém, exala, retém... por aproximadamente um minuto somente sua respiração existe, nada mais...se algum pensamento surgir em sua mente, não o reprima, não o expresse, simplesmente observe, deixe que passe, como nuvens em dias de tempestade, como um forte vento que passa, sem deixar marcas, simplesmente passam...

No minuto seguinte, visualize ou imagine, uma luz dourada espalhando-se por todo o ambiente... ao inspirar, você absorve essa luz, ... ao exalar, você elimina toda energia estagnada, todo estresse acumulado...(você absorve a luz pelo topo da cabeça, sua coroa, e elimina a energia estagnada através dos pés depositando-a na Terra, para que ela seja transmutada), você inspira luz e exala: ansiedade, tristeza, ressentimento, culpa, angústia, insegurança, raiva, desânimo, limitações, vícios, doenças (a cada expiração sinta um destes sentimentos, emoções ou situações sendo eliminados)... toda energia estagnada é eliminada ao exalar...

No minuto seguinte... ao inspirar, você absorve essa luz e, ao exalar ela expande-se impregnando todo o seu ser.... em níveis físico, emocional, mental e espiritual... sinta a harmonia e o equilíbrio que toma conta do seu ser, o fluxo de energia intensifica-se cada vez mais... seu centro cardíaco é estimulado e você é tomado(a) de um intenso amor e compaixão...

No minuto seguinte... imagine que agora, você absorve a energia da Terra que flui impregnando todo o seu ser e sai pelo topo de sua cabeça...

A seguir, imagine a energia dourada vinda do Cosmos sendo absorvida através do topo da sua cabeça, atravessando o seu corpo e penetrando na Terra através de seus pés... neste momento, você está centrado(a)... você é a ponte de ligação da energia do Cosmos e a energia da Terra... No minuto seguinte, imagine que um tubo de energia dourada manifesta-se à sua volta...este tubo envolve-o(a) completamente, dos pés à cabeça... imagine, então, que este tubo começa a expandir-se, para cima e para os lados... à medida que ele se expande, expande-se também, sua consciência... você está integrado(a) com o Cosmos... as possibilidades são ilimitadas.... você está em paz, abertura e entrega... neste momento você é, apenas, um canal para a Energia Cósmica...



- ✚ Sente-se confortavelmente, faça respirações abdominais (ao inspirar expanda o seu abdômen e ao exalar o contraia).
- ✚ Repouse suas mãos sobre suas coxas, com as palmas para cima.
- ✚ Focalize apenas esse momento.
- ✚ Ative a energia através do símbolo ou apenas mentalize a intenção de canalizá-la.
- ✚ Mentalize uma luz dourada impregnando todo o ambiente.
- ✚ Mentalize a intenção de integrar-se ao encontro de reikianos do Universo sintonizados e conectados naquele mesmo momento em muitas partes do Planeta ou quem sabe mesmo do Universo.
- ✚ Ao inspirar, você absorve essa energia pelo seu coronário, ela impregna todo seu ser e todos os níveis.
- ✚ Ao exalar ela é projetada através de seu cardíaco e suas mãos para todos os colegas que participam deste encontro.
- ✚ Permaneça 10 minutos compartilhando essa dádiva.

✚ **SUGESTÃO:**

Harmonize o seu ambiente com as técnicas que costumas utilizar.

Dedique cinco minutos a você... Utilize sua técnica de centramento habitual. Com sua consciência expandida e inteiramente centrado(a) integre-se ao ambiente, mentalize a intenção de integrar-se à energia de pessoas e grupos que estejam, neste momento, participando deste encontro. Unimos nossas energias, formando um só corpo, para que a vibração do trabalho possa expandir se e atingir os objetivos almejados.

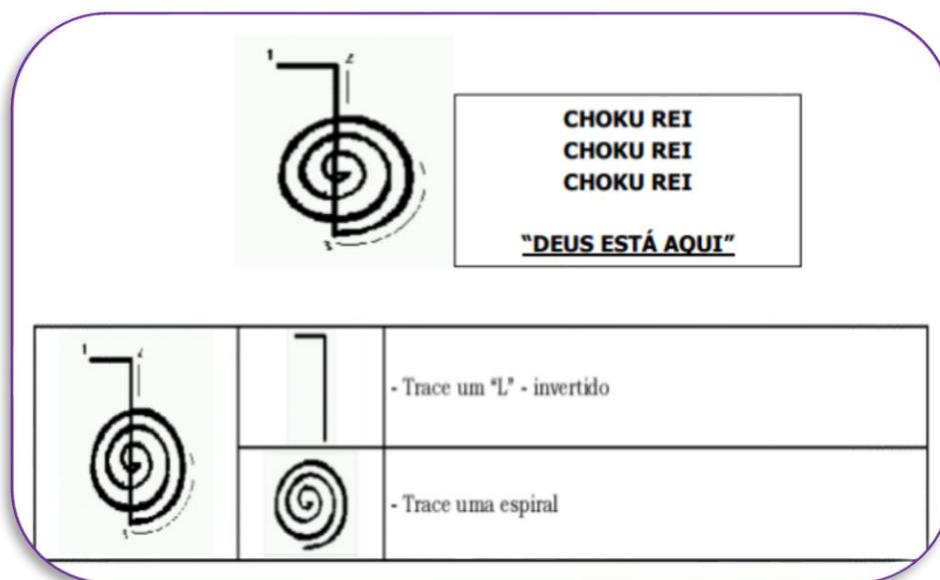
Visualizamos ou imaginamos uma esfera de energia dourada manifestando-se no centro da sala (ou ambiente em que é realizada esta técnica). Procuramos sentir ao máximo nossos corações unidos e a energia do ambiente nos envolvendo... O fluxo de energia se intensifica cada vez mais. Estamos todos em volta da esfera formando um grande círculo. Ativamos a Energia Cósmica através do símbolo que utilizamos, ou simplesmente, mentalizamos que a energia que canalizamos, ou nosso amor, sejam enviados para abastecer a esfera...

Projetamos a energia em direção ao Cosmos para que se forme uma chuva de energia que irá impregnar nosso amado planeta TERRA e todos os reinos e dimensões que a necessitarem, elevando assim, seu padrão vibratório. Permanecemos contribuindo, amorosamente, em devoção e entrega, por aproximadamente 10min. Permanecemos abertos para que, também, possamos receber as dádivas que merecermos e para recebermos as instruções que forem necessárias... Quando sentirmos que é hora de retornar, agradecemos a oportunidade de participar do "serviço", fazemos uma respiração profunda e...lentamente... retornamos à nossa consciência objetiva. Esfregue as mãos e lave-as, preferencialmente até os cotovelos.



O PRIMEIRO SÍMBOLO CÓSMICO

✚ CHOKU-REI:



Conhecido como “**INTERRUPTOR DE LUZ**”, o **CHOKU REI** É O **SÍMBOLO DO PODER**. Possibilita a limpeza, transmutação e proteção, além de **AMPLIFICAR A ENERGIA REIKI**.

Tem a capacidade de concentrar a energia cósmica para o equilíbrio energético de um determinado ponto. Conforme a história “oficial” da redescoberta do **REIKI, MIKAO USUI**, em sua meditação que possibilitou o despertar desta dádiva, o viu na cor violeta, a cor da transmutação.

A ativação do **CHOKU REI** é uma ponte que traz a energia do plano espiritual para o mundo físico. Compara-se como o trocar uma lâmpada de 100W por uma de 200W.

Recebe outros significados como: “**IMEDIATAMENTE**”, “**ALINHAR-SE COM O COSMOS**”, “**DEUS ESTÁ AQUI**” ou “**ENERGIA CÓSMICA UNIVERSAL AQUI E AGORA**”.

Devemos memorizá-lo corretamente.

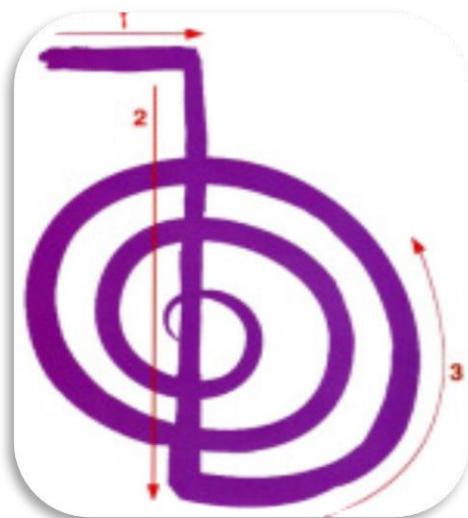
O **CHOKU REI** tradicional é desenhado no sentido anti-horário, porém algumas escolas o ensinam no sentido horário.

As duas formas são corretas, embora no hemisfério sul seja aconselhável o sentido anti-horário que representa aumento, evocação, enquanto o sentido horário representa decréscimo, dispersão.



Porém o mais importante **É NOSSA ATITUDE E INTENÇÃO.**

O **CHOKU REI** possibilita que a energia permaneça fluindo enquanto houver necessidade, mesmo após o término da aplicação.



UTILIZAÇÃO DO CHOKU REI

- ✚ Traçamos o símbolo com a mão dominante (podemos, também, mentalizá-lo);
- ✚ Pronunciamos o seu mantra **TRÊS VEZES** e digamos a frase de afirmação;
- ✚ Começamos a aplicação com as mãos em **FORMA DE CONCHA.**

AO INICIAR UMA APLICAÇÃO, podemos traçar **UM GRANDE CHOKU REI** e imaginá-lo entrando no **CHAKRA CORONÁRIO** do receptor, **COBRINDO OS CHAKRAS FRONTAL E LARÍNGEO**. Isso possibilitará a limpeza e purificação dos canais energéticos.

Durante a aplicação da energia, dirija seu foco à energia que flui de suas mãos. Desta forma, você perceberá o momento certo de trocar de posição, trocar de Chakra.

Caso você não a perceba, **CHOKU REI CHOKU REI CHOKU REI “DEUS ESTÁ AQUI”** permaneça de **3 A 5 MINUTOS EM CADA POSIÇÃO (SIGA SUA INTUIÇÃO).**

O **CHOKU REI** pode ser utilizado para promover a purificação de ambientes, assim como objetos, elevando seu padrão vibratório.

Você pode traçá-lo nos cantos e locais de difícil acesso, assim como, em cadeiras, camas e demais objetos.



Para proteção podemos traçá-lo nas portas e janelas. Podemos energizar a água e alimentos. Utilizando-o em medicamentos, potencializa seus efeitos benéficos e minimiza efeitos indesejáveis.

Ao percebermos um pensamento negativo, podemos envolvê-lo com o **CHOKU REI**, transmutando-o.

Em caso de perigo, podemos utilizá-lo como proteção (como envolvendo um ladrão que tem intenção de assaltar-nos). Ao entrarmos em algum veículo, podemos visualizar um grande **CHOKU REI** à sua frente ou acima do veículo com um escudo de proteção.

Você poderá potencializar a energia visualizando o **CHOKU REI** como um raio de energia que entra em cada uma de suas mãos ou traçando-o nas palmas das mesmas antes de começar a aplicação.

Poderá ser usado em conjunto com quaisquer práticas espirituais: oração, meditação, proporcionando proteção contra energias intrusas e ampliando a energia positiva do ambiente.

O **CHOKU REI** atua **PRINCIPALMENTE NO NÍVEL FÍSICO**, porém sua utilização refletirá nos demais níveis.

Sempre que for necessário interromper uma aplicação da energia (como para atender uma porta), devemos traçá-lo novamente ao reiniciá-la.

O **CHOKU REI POTENCIALIZA A ENERGIA REIKI.**

PROTEÇÃO DOS CHAKRAS

O **CHOKU REI** é uma maravilhosa ferramenta de proteção.

Podemos utilizar esta técnica todos os dias ao acordarmos e antes de dormirmos.

- ✚ Trace o **CHOKU REI** em ambas as mãos e trace um grande **CHOKU REI** em frente ao corpo;
- ✚ Trace um **CHOKU REI** à frente de cada um dos chakras (do Básico ao Coronário), visualizando-o sendo absorvido pelos mesmos;
- ✚ Tenha consciência de que está energeticamente protegido.



POTENCIALIZANDO A ENERGIA

A energia em uma aplicação poderá ser potencializada se ao iniciá-la ativarmos o símbolo **CHOKU REI** em ambas as mãos.

- ✚ Com a mão passiva, trace o **CHOKU REI** (com seu respectivo mantra) na mão ativa;
- ✚ Com a mão ativa, trace o **CHOKU REI** (com seu respectivo mantra) na mão passiva.

Além de potencializar a energia, esta prática possibilitará uma maior sensibilidade à energia.

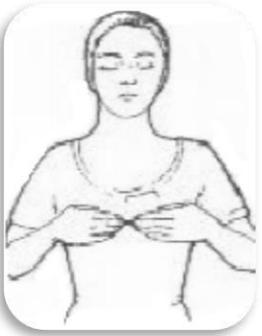
ANEXO I

AUTO-APLICAÇÃO

ILUSTRAÇÃO DAS POSIÇÕES DE REGIÃO DA CABEÇA

			
PRIMEIRA POSIÇÃO DA CABEÇA	SEGUNDA POSIÇÃO DA CABEÇA	TERCEIRA POSIÇÃO DA CABEÇA	QUARTA POSIÇÃO DA CABEÇA

REGIÃO DA FRENTE

			
PRIMEIRA POSIÇÃO DA FRENTE	SEGUNDA POSIÇÃO DA FRENTE	TERCEIRA POSIÇÃO DA FRENTE	QUARTA POSIÇÃO DA FRENTE

REGIÃO DAS COSTAS



**PRIMEIRA POSIÇÃO DAS
COSTAS**



**SEGUNDA POSIÇÃO DAS
COSTAS**



**TERCEIRA POSIÇÃO DAS
COSTAS**

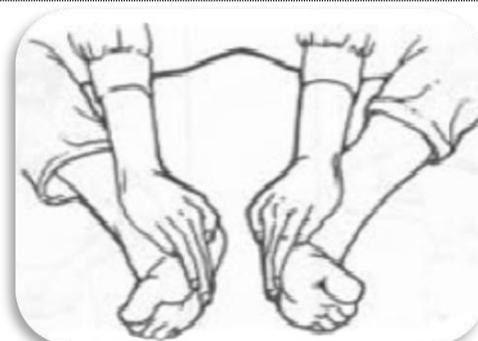


**QUARTA POSIÇÃO DAS
COSTAS**

REGIÃO DOS PÉS



PRIMEIRA POSIÇÃO DOS PÉS



SEGUNDA POSIÇÃO DOS PÉS

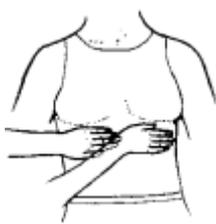
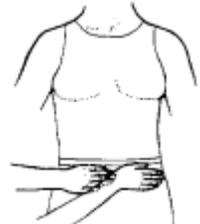
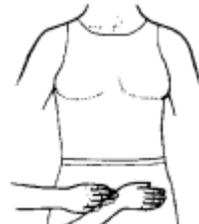
ANEXO II

POSIÇÕES PARA APLICAÇÃO EM OUTRAS PESSOAS

NESTAS POSIÇÕES DE APLICAÇÃO NA CABEÇA O REIKIANO SE SITUA ATRÁS DA PESSOA QUE ESTA RECEBENDO A CURA

			
PRIMEIRA POSIÇÃO DA CABEÇA: MÃOS SUAVEMENTE SOBRE OS OLHOS. CUIDAR PARA NÃO OBSTRUIR AS NARINAS.	SEGUNDA POSIÇÃO DA CABEÇA: SOBRE AS MAÇÃS DO ROSTO, DEDOS MÍNIMOS LIGEIRAMENTE SOBRE AS ORELHAS.	TERCEIRA POSIÇÃO DA CABEÇA: MÃOS SOB A CABEÇA - O CURADOR LEVANTA A CABEÇA PARA ACOMODAR SUAS MÃOS.	QUARTA POSIÇÃO DA CABEÇA: MÃOS DESCANSAM LIGEIRAMENTE SOBRA A CLAVÍCULA, LIGEIRAMENTE ABAIXO DA GARGANTA

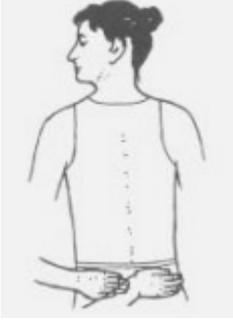
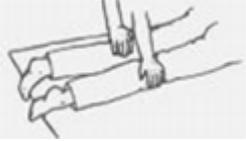
NA SEQÜÊNCIA, O REIKIANO SE COLOCA AO LADO DA PESSOA QUE ESTÁ RECEBENDO A CURA

			
NO MEIO DO PEITO - POSIÇÃO OPCIONAL. EM CASO DO RECEPTOR SER MULHER, USE A POSIÇÃO COM RESPEITO, SEM VIOLAR A PRIVACIDADE DO CORPO FEMININO	ABAIXO DO PEITO, SOBRE AS COSTELAS INFERIORES	ABAIXO DA CINTURA	ÁTRAVÉS DA REGIÃO PÉLVICA ACIMA DO OSSO PÚBICO. CUIDAR PARA NÃO VIOLAR A PRIVACIDADE DO CORPO DO RECEPTOR

NESTAS POSIÇÕES, O REIKIANO SE DESLOCA AO LONGO DA LATERAL DO CORPO DO RECEPTOR

			
AMBAS AS MÃOS SOBRE O BAIXO-VENTRE ACIMA DO OSSO PÚBICO	NA FRENTE DE AMBOS OS JOELHOS	TORNOZELO E JOELHO AO MESMO TEMPO. FAZER O MESMO EM AMBAS AS PERNAS	SOLA DE AMBOS OS PÉS.

- ✚ O Reikiano pode, a seu critério, solicitar que a pessoa vire as posições de aplicação nas costas.
- ✚ Como os chakras possuem seu correspondente nas costas, normalmente trabalhando na frente a energia também se dirige às costas.
- ✚ Cabe ao curador decidir no momento em que está aplicando, se vai ou não trabalhar nas costas.

			
REGIÃO POSTERIOR DO PESCOÇO. O REIKIANO SE DESLOCA PARA A LATERAL DA PESSOA.	SOBRE AS OMOPLATAS	REGIÃO MÉDIA DAS COSTAS	REGIÃO INFERIOR ABAIXO DA CINTURA - SOBRE O SACRO
			



SOBRE O CÔCCIX - POSIÇÃO OPCIONAL	PARTE POSTERIOR DOS JOELHOS	PARTE POSTERIOR DOS TORNOZELOS. EM AMBAS AS PERNAS	SOLA DE AMBOS OS PÉS
--	--	---	-----------------------------

- ✚ **IMPORTANTE:** Preferencialmente, não encoste no seu cliente/utente, a maioria das pessoas sentem-se desconfortáveis. O Reiki pode ser aplicado a distância do receptor então, orientamos que não encoste no cliente/utente durante as aplicações da energia Reiki.

23. BIBLIOGRAFIA

REIKI UNIVERSAL. DE' CARLI, JOHNNY. MADRAS

MANUAL DE REIKI – LÜBECK, WALTER. GROUND

DE' CARLI, JOHNNY. APOSTILAS OFICIAIS, INSTITUTO BRASILEIRO DE PESQUISAS E DIFUSÃO DO REIKI. EDITORA ISIS, 4ª REVISÃO REVISADA.

DIVERSAS APOSTILAS, TEXTOS E MATERIAL ENCONTRADO EM SITES, SOBRE ESTA MARAVILHOSA TÉCNICA.

APOSTILA CURSO DE REIKI DO INSTITUTO TERCEIRA VISÃO - CANDIDO BERTINATTO.



MENSAGEM FINAL

Querido Reikiano, você agora é um canal da luz cósmica.

Você possui em suas mãos uma maravilhosa ferramenta de amor, transformação e cura. O **REIKI** não é apenas um paliativo para tratar nossas dores físicas. Ele é também (se assim desejarmos), um caminho de transformação interior. O uso contínuo, dedicado do Reiki eleva nosso padrão vibratório e desenvolve nosso amor incondicional. Ele não transforma apenas a nós, mas tudo à nossa volta. As possibilidades de tratamento com Reiki são ilimitadas, aconselho a você, alunos a utilizar sua intuição e criatividade. **REIKI** é luz e jamais poderá prejudicar alguém ou algo, portanto, compartilhe-o com o maior número de pessoas que for possível, compartilhe-o, também, com a natureza, com todos os reinos. Experimente novas formas de utilização. As **HIERARQUIAS DO REIKI**, com certeza, abençoarão todo o buscador. E sempre que possível, compartilhe suas experiências com outros **REIKIANOS**.

“Mentalmente, podemos compartilhar conhecimento e habilidades com pessoas que estão prontas e desejosas de aprender. É interessante notar que nossa compreensão de certos assuntos se torna mais profunda quando fazemos isso. Se desejar dominar um determinado assunto, ensine-o. Dê e receberá. Essa é a lei”.

QUE SUA JORNADA SEJA ABENÇOADA, DE AMOR E LUZ.