



Exercício

# Eu mereço estar bem

O termo Reiki é cada vez mais comum na nossa sociedade e o desprezo ou suspeição iniciais, quase generalizados, estão gradualmente a dar lugar à curiosidade... Já todos ouviram falar ou conhecem alguém que experimentou. De mansinho, esta técnica simples de reequilíbrio e transformação humana, que cada um pode facilmente aprender e praticar, vai-se integrando no nosso léxico e, felizmente, nas nossas práticas terapêuticas de bem-estar. E porquê? Porque é simples e realmente eficaz.

Por ISABEL GONÇALVES \*



Em todas as sociedades, e ao longo da história da humanidade, dificilmente um novo hábito cultural emergente é bem recebido: ele opõe-se a crenças e a paradigmas instituídos de forma enraizada e, como tal, tende a ser rejeitado — quer pelos céticos por sentirem

ameaçada a sua “zona de conforto”, quer pelos detentores desses mesmos poderes. Uns consideram que esta técnica não tem qualquer fundamento científico, outros acham que é uma prática ocultista e perigosa. É conhecida a posição dos poderes re-

ligiosos (nomeadamente, a do concílio de Bispos americanos, entre outras) sobre a terapia de Reiki.

Assim, e mesmo nos dias de hoje, uns optam por praticar ou ensinar os fundamentos e as técnicas do Reiki, associando-os a outras artes de tratamento — ou não o referindo como tal ou atribuindo-lhe outras designações à sombra de sistemas de bioenergética, seja no contexto de cursos de Enfermagem, seja no programa de cursos integrados de terapia holística, etc. — num infindável rol de designações. Por exemplo, as técnicas designadas de “toque terapêutico”, “*healing touch*”, “cura de Luz”, podem ser aprendidas após ou sem uma “iniciação ritualística” e podem ou não incluir o contacto direto, a massagem, o som, a incidência apenas sobre os “chakras” (ou centros emocionais) ou

também sobre os meridianos energéticos. Podendo divergir na forma ou na designação, eles são igualmente eficazes.

### **AUTOAPLICAÇÃO DE ENERGIA**

Como todos muito bem sabem, e eu própria expus no artigo *Porquê Aprender Reiki* de março desta mesma revista, quando aprendemos algo não só alargamos o espectro dos nossos conhecimentos e o âmbito da nossa consciência, mas também nos capacitamos para aplicar o capital imaterial que adquirimos a situações práticas do quotidiano e acrescentamos mais bem-estar à nossa vida.

Pratico Reiki desde 2005, ensino-o a adultos desde 2006 e a crianças desde 2007. Fundamentalmente, sou *Coach*, Terapeuta Motivacional e Facilitadora de processos de desenvolvimento pessoal; contudo,

### **O QUE HÁ EM COMUM?**

Existe sempre algo em comum em todos os sistemas terapêuticos deste tipo ou a cada uma das sessões da sua prática: (1) a Vontade ou Intenção de transformar ou equilibrar algo que se considera indesejado (uma inflamação, um comportamento disfuncional, uma emoção perturbadora, uma dependência ou outra similar); (2) a Dedicção, Foco ou Amor que subjaz durante toda a sessão terapêutica; (3) o poder eletromagnético do Toque pelas mãos (independentemente da forma como é executado) para ativar o poder de autorregeneração da energia humana (psíquica ou física). Por outras palavras, ativa-se a tríade mágica: (1) Mente (intenção) + (2) Sentimento (amor puro, compassivo e empático) + (3) Ação (toque).

❖ **Por Intenção deve entender-se Motivação para a mudança** (a que os espiritualistas designam de Fé). Surge após tomada de consciência de um “problema”.

❖ **Por Dedicção entender-se-á o Foco e a Entrega** (em estado meditativo ou de consciência alterada de “não-eu” ou “canal” (a que os espiritualistas designam de Amor e Serviço).

❖ **Finalmente, o Toque ou Ação requer Conhecimento e Competência** (*know-how e skills*) — esta última decorrendo da Prática ou Treino crescentes, que exponenciam a capacitação e os resultados práticos.



o Reiki continua a fazer parte da minha vida e das minhas atividades de Formadora. Este facto é irrelevante para o público leitor, mas refiro-o porque não há realmente um processo de transformação comportamental sem o apoio do toque energético para desprogramar “memórias” celulares do corpo. Sem esse complemento, as alterações sugeridas nas sessões de desenvolvimento pessoal são apenas mentais (cognitivas) e não integrais – que é como quem diz, não sustentáveis. Esse é o motivo pelo qual conhecer não é de todo suficiente para se transformar: o que hoje se sabe, amanhã esquece-se. E assim vamos repetindo padrões sem sabermos como nos libertar deles, não obstante

conhecermos a sua origem e as suas manifestações...

Nos dias de hoje, em que as exigências sociais constituem fatores de desequilíbrio, disfuncionalidade e doença, é crucial - assim entendo - que cada um disponha de um sistema fácil de se autoaplicar energia e “informação”, que permita repor o equilíbrio perdido. Esse exercício é breve e quanto mais regularmente o aplicar, mais sentirá os seus benefícios. Se quiser experimentar, veja a Caixa abaixo. 🍀

---

**(\*) M.CSH., Mestre de Reiki**  
(Sistemas Usui, Essencial e Karuna) e de *Magnified Healing*  
Autora do livro *O Pequeno Reikiano*, Ed. Ariana (2009)  
[www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com)

## BREVE EXPERIÊNCIA AUTOCONDICIONADA DE REEQUILÍBRIO E BEM-ESTAR COM INTENÇÃO, FOCO E IMPOSIÇÃO DE MÃOS

*(Este exercício, não o designando de Reiki, é algo muito próximo de uma curta autoaplicação de energia para reequilíbrio e não tem efeitos secundários prejudiciais. Se gostar da experiência, leia o texto, grave-o no telemóvel e oiça-o durante alguns dias)*

Crie um ambiente de silêncio e recolhimento. Poderá querer, embora seja dispensável, acender uma vela e colocar a tocar baixinho uma música suave. Depois de lavar as mãos e, preferencialmente, descalçar os sapatos, bastará sentar-se confortavelmente e trazer a atenção para si mesmo.

Feche os olhos e respire em consciência algumas vezes. Traga a atenção para si e para o contacto dos seus pés com o solo, sentindo-se consciente e grato por estar seguro e amparado – pelos elementos que suportam o próprio solo e por aqueles que estão à sua volta, incluindo o próprio ar que inspira e o mantém vivo e consciente, sentindo-se agradecido por isso.

*(Fique assim alguns instantes, sem pressas, experimentando apenas consciência e gratidão)*

Traga a atenção para si e para as suas mãos abertas no colo. Tome consciência de tudo o que elas lhe permitem realizar e sinta-se grato por isso. Experimente colocar as mãos sobre o coração, repousando-as aí. Talvez elas estejam a emitir uma sensação de calor, aconchego e bem-estar sobre o coração. Diga para si mesmo que merece tudo isso e sinta o sorriso interno do seu coração (*não tenha pressa*).

Finalmente, experimente, mantendo os olhos fechados, levar as mãos com o calor e a energia do seu coração para uma zona dorida ou agitada no corpo – pode ser o ventre, o pescoço, a garganta ou a cabeça. Deixe que as mãos repousem aí por uns instantes, nesse ato de aconchego e conforto. Poderá até querer “falar” com essa zona do seu corpo e dizer às suas células que Tudo está bem, que essa dor ou agitação são apenas uma reação natural do corpo ou mente à agitação exterior, tentando adaptar-se a essas exigências. Essa agitação é apenas exterior. Ao nível profundo do seu Ser, onde reside a Sabedoria da sua Alma, tudo está agora em paz e equilíbrio, como sempre esteve.

*(Fique assim alguns instantes, mantendo as mãos nessa área e repetindo mentalmente estas palavras para si mesmo)*

Quando se sentir bem, íntegro e em harmonia, traga de novo as mãos para o peito e agradeça mentalmente à fonte de toda a Sabedoria e Amor Universal, que está ancorada no mais profundo átomo da sua estrutura molecular. Sinta-se revigorado e satisfeito. Abra os olhos. Levante-se e prossiga as suas atividades. Acabou de despertar o seu “Curador Interno”.