

Estados psico-emocionais em desequilíbrio Ajude-se com Reiki!

REIKI

Este é um tema sempre recorrente e que tende a ser cada vez mais atual, em especial em contextos de grande agitação e exigência social, e quando não se faz “profilaxia” para lidar positivamente com esses desafios. O Reiki é uma das ferramentas estratégicas que ajuda a lidar com estes estados desarmoniosos e perturbados, seja numa base preventiva ou curativa.

Por NGAWANG PEMA (ISABEL GONÇALVES) *

Esta é a tríade perfeita – mente, coração e ação em harmonia – para o reequilíbrio energético que se traduz na transformação do que está desequilibrado, doente ou desarmonioso.



Este fantástico sistema simples e natural de “cura” e de reequilíbrio humano tem sido amplamente divulgado nestes últimos anos em todo o mundo por mestres, autores e editores. Poucos são os que não ouviram falar de Reiki. Mas “ouvir falar” não é “conhecer” e só quem já se submeteu a esta terapia ou utilizou o Reiki para auto-tratamento é que valoriza na realidade os seus efeitos no apoio e eventual complementaridade de uma terapêutica. Para ajudar a compreender, em parte, a sua eficácia, convém desmistificar o que aparenta estar oculto e contextualizar o seu *modus operandi*.

COMO FUNCIONA?

Celebra-se em 2022 o centenário da “criação” da escola Usui Shiki Ryoho pelo seu Mestre fundador Mikao Usui no Japão. A cultura japonesa da época asentava nos pilares do budismo associado à cultura xintoísta e ao taoísmo, cujos princípios filosóficos defendiam a compreensão da fenomenologia dos opostos e a exortação ao seu equilíbrio, preconizando que a cura ou transformação de emoções e comportamentos requeriam a prática dos antídotos para a cura dos males. A cada veneno corresponde sempre um antídoto. Por exemplo, a agitação, o conflito e a reatividade tratam-se com a prática da Aceitação; o medo e a preocupação tratam-se com

a Confiança, etc. Esta é a base filosófica de *Gokkai* no Reiki, na qual os discípulos e praticantes se empenham diariamente em todos os atos e circunstâncias na sua vida. A consciência das leis que regem todos os fenómenos na Terra, e dos princípios da permanente mutação e alternância desses estados fenomenológicos – que se materializam na prática de *Gokkai* (“Só por hoje”...) no Reiki – encontram total sintonia nos rudimentos da Psicologia Positiva ao focar a mente não no problema, mas na oportunidade da sua resolução.

O Reiki assenta numa vertente de consciência espiritual não dogmática nem religiosa que pressupõe a conexão de cada um a uma “fonte universal de vida” (considerada esta uma vibração de Luz e Amor que designa da Energia Vital universal), não ignorando o papel do poder mental (cuja vibração designa de Intenção) associados ao poder magnético do corpo especialmente concentrado nas mãos (cuja vibração expressa o *Chi* ou *Qui* do operador) no processo de cura. ❀

(*) **Mentora espiritual e Mestre-professora de Reiki sistemas Usui, Essencial e Karuna) e de Magnified Healing**

Autora do livro *O Pequeno Reikiano*, Ed. Ariana (2009) www.harmonizando.com

Conhecer não chega!

É necessário passar-se por um processo iniciático orientado por um Mestre de Reiki que instrui, purifica e orienta cada praticante, preparando-o a ajudar-se a si mesmo. À medida que este evolui nas múltiplas dimensões desse seu novo estado, vai estando capacitado para ajudar outros seres em idêntico processo de despertar, transformar, realizar e ensinar. Estes são, aliás, os quatro patamares iniciáticos do Reiki (*Shoden, Okuden, Shinpiden e Gokukaiden*).

Aplicar Reiki: pequeno exercício prático

Se for iniciado, já sabe como atuar – não esquecendo de ativar todos os símbolos nos quais tiver sido sintonizado. Se ainda não for iniciado, poderá proceder desta forma:

1 Sente-se confortavelmente e feche os olhos. Coloque as suas mãos abertas no colo e concentre-se apenas na respiração (observando o ciclo do ar a entrar, a sair... a ir e vir... o movimento do tórax e do abdómen...), à medida que sente o seu corpo relaxar a cada respiração e que se sente cada vez mais presente.

2 Coloque suavemente ambas as mãos sobre o coração e, após trazer a consciência para o estado psíquico ou emocional desarmonioso que poderá estar a experimentar, formule a intenção de se libertar dele. Sinta que isso é possível com o seu próprio apoio... Imagine que está a conectar-se a uma fonte inesgotável de amor e sabedoria universal, e que dela pode receber toda a cura de que necessita para esse estado de instabilidade...

3 Mantendo sempre os olhos fechados, esfregue agora as mãos vigorosamente alguns instantes uma na outra e a seguir aproxime-as e afaste-as algumas vezes lentamente, sentindo a energia (como se movimentasse uma esfera morna e flexível entre as palmas das mãos).

4 Coloque as mãos nas têmporas (de um e outro lado da cabeça simultaneamente) e, concentrando-se na sua respiração, lenta e suave, aguarde alguns instantes, imaginando, visualizando ou sentindo que está a receber uma energia cósmica com o antídoto (amor, paz, conforto, segurança, alegria...) para o seu mal. Aguarde alguns instantes.

5 Coloque a mão esquerda na testa e a direita na base da nuca, enquanto mantém os olhos fechados e a concentração, em simultâneo, na sua respiração e na mesma energia de cura... Aguarde alguns instantes.

6 Finalmente, leve ambas as mãos ao seu coração e deixe-as repousar aí alguns instantes, como se estivesse a encerrar este processo. Sorria e sinta-se grato. Se estiver muito focado e confiante durante este breve tratamento, pode sentir algum aroma, visualizar alguma luz colorida ou ter alguma intuição. É normal, não se preocupe.

7 Quando quiser, abra os olhos e observe como se sente muito menos perturbado.

→**Nota:** Este exercício não é um tratamento de Reiki, exceto se tiver sido iniciado. É sempre possível procurar um Terapeuta de Reiki se o problema estiver instalado para algumas sessões (3 a 5) de cura ou pode aprender a praticá-lo como meio de prevenção e manutenção da cura. A escolha é sempre sua. Boas práticas!