

**INTRODUÇÃO AO
REIKI USUI**

**EXPLORE OS
MISTÉRIOS
DO REIKI.**

**E VENHA UNIR-SE
A ESTA JORNADA!**



by Sandra Person



Encontre o equilíbrio que precisa!

Sumário

Sobre a autora 03

História do Reiki 06

Os Cinco Princípios 25

Chacras 32

A Grande
Invocação 41

Bibliografia 42

Contato 43



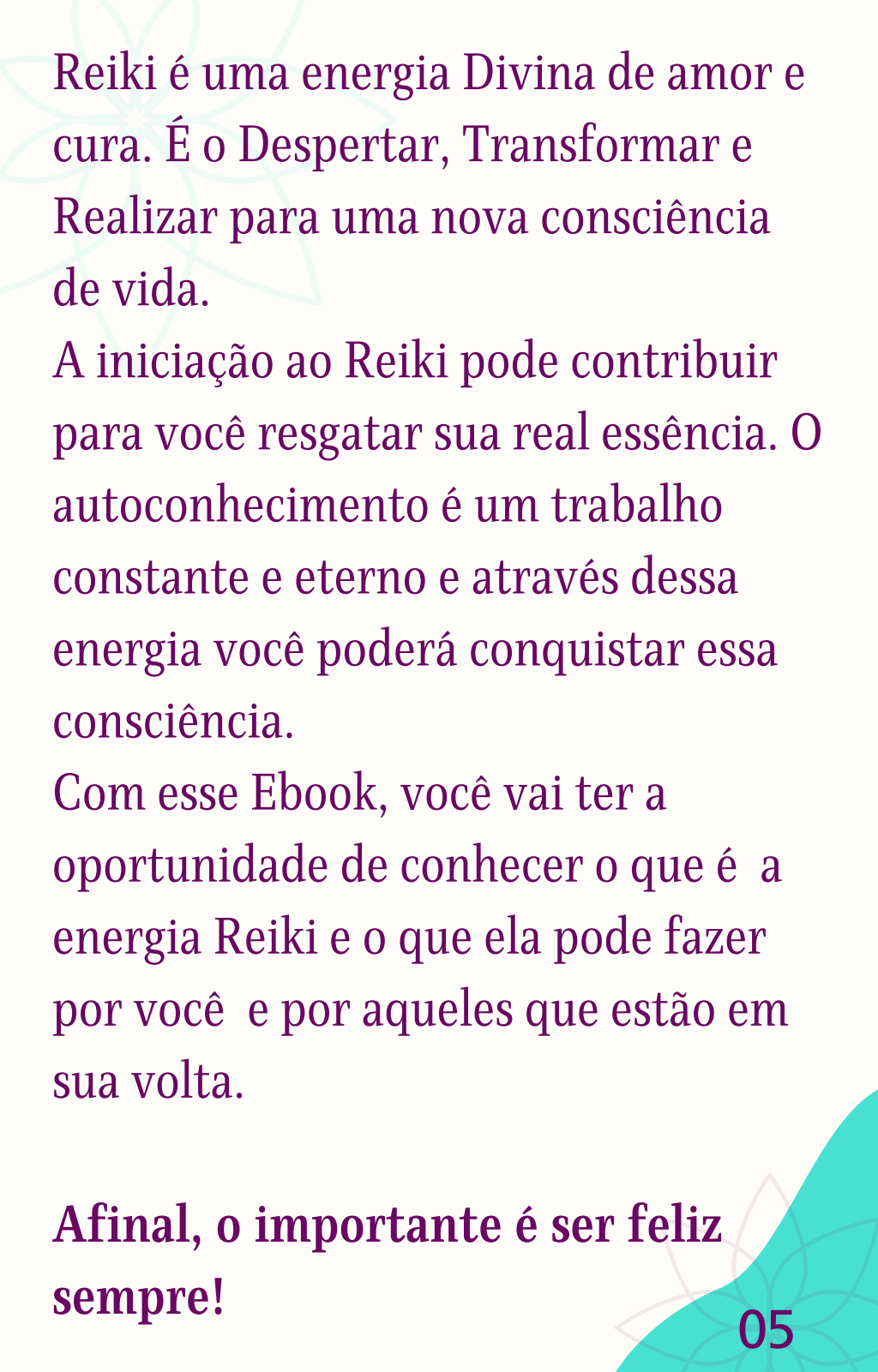
Sobre a autora

Sandra Person é Mestre em Reiki e Pós-graduada em Fitoterapia, além de especialista em Aromaterapia e Florais de Saint Germain e herbalismo mágico.

Apaixonada pela natureza e defensora de um estilo de vida mais natural, Sandra acredita no poder das terapias integrativas para transformar vidas. Em sua jornada com o Reiki e outras práticas integrativas, ela desenvolveu uma nova percepção sobre o bem-estar, reconhecendo que a qualidade de vida pode ser alcançada por meio de simples práticas diárias

Com tudo isso, tenho convicção de ter resgatado minha real essência e sinto que tenho como missão ajudar as pessoas a conquistarem uma melhor qualidade de vida através do Reiki. Creio que a saúde e o equilíbrio do ser humano começam pela mente e nós reikiano temos as ferramentas que o ajudarão nessa conexão entre corpo, mente e alma, que é o amor universal. E como nada é por acaso, se você está aqui, não tenha dúvida que é um chamado, um reencontro com a sua divindade, e quem sabe vir à ser um Reikiano.





Reiki é uma energia Divina de amor e cura. É o Despertar, Transformar e Realizar para uma nova consciência de vida.

A iniciação ao Reiki pode contribuir para você resgatar sua real essência. O autoconhecimento é um trabalho constante e eterno e através dessa energia você poderá conquistar essa consciência.

Com esse Ebook, você vai ter a oportunidade de conhecer o que é a energia Reiki e o que ela pode fazer por você e por aqueles que estão em sua volta.

Afinal, o importante é ser feliz sempre!

Introdução ao Reiki

Reiki é uma técnica de cura para o corpo e espírito redescoberto pelo Mestre Mikao Usui.

Ao mesmo tempo que é uma técnica de cura, o Reiki também eleva a espiritualidade, sendo muito válido para que as pessoas edifiquem a vida de forma positiva através da sua utilização.

Por que aprender o Reiki?

O objetivo do ser humano está em “REALIZAR A VERDADEIRA FELICIDADE”.

E o ensinamento do Mestre Mikao Usui e o Método Reiki de Cura natural, foi divulgado com este objetivo, de alcançar a FELICIDADE.




O método Reiki é um sistema natural de harmonização e reposição energética que mantém ou recupera a saúde, podemos dizer que é um método de redução do estresse. Reiki é um sistema próprio para despertar o poder que habita dentro de nós, captando, modificando e potencializando energia.



Ele funciona como um instrumento de transformação de energias nocivas em benéficas. É um sistema revolucionário para adaptar o ser humano às exigências da Era de Áquarius.

O mestre Mikao Usui dizia que todo o universo possui REIKI e denomi-



nava como a “energia cósmica”,
"energia da origem e da existência", é
a vibração do amor, emanado pela
existência da dimensão superior que é
a mais PURA LUZ”.

Nós seres humanos somos o
microcosmo e o vasto universo é o
macrocosmo. O elo que liga o micro ao
macro é a energia do amor, ou seja,
REIKI.



Os pensamentos, sentimentos e emoções negativos, que se transformam muitas vezes em doenças, nos mostra que estamos fora da sintonia com o Universo. O REIKI trabalha nas mais profundas camadas buscando a causa desses desequilíbrios, restabelecendo a sintonia com o Universo e nos trazendo de volta para o verdadeiro estado de existência físico e espiritual e ajudando a concluir o aprendizado da alma.

REIKI é uma palavra japonesa que identifica o Sistema Usui de Terapia Natural (Usui Reiki Ryoho), nome dado em homenagem ao Mikao Usui.



Introdução ao Reiki

REI - significa universal e refere-se ao aspecto espiritual, à Essência Energética Cósmica que permeia todas as coisas e circunda tudo quanto existe.

Ki - é a energia vital individual que flui em todos os organismos vivos e os mantém. Quando a energia Ki sai de um corpo, ele deixa a vida.

A energia REIKI é um processo de encontro de duas energias, a Energia Universal e a nossa energia física. Ocorre após da sintonização ou iniciação, feita por um mestre habilitado.



É um presente poderoso, uma oportunidade para o iniciado crescer e transforma-se. É uma energia de paz e libertação com a qual o Criador abençoa o planeta. Ajuda a deter a violência e tendências autodestrutivas. As vantagens e benefícios do Reiki é sua simplicidade e praticidade, é uma energia que está a nossa disposição 24 horas por dia, independentemente da situação, do local, ou de quem o pratica. Nenhum objeto ou equipamento é exigido para a aplicação da energia Reiki, só o toque das mãos do reikiano no seu próprio corpo ou no de outra pessoa.



As vantagens e benefícios do Reiki é sua simplicidade e praticidade, é uma energia que está a nossa disposição 24 horas por dia, independentemente da situação, do local, ou de quem o pratica.

Nenhum objeto ou equipamento é exigido para a aplicação da energia Reiki, só o toque das mãos do reikiano no seu próprio corpo ou no de outra pessoa. Pela simplicidade da técnica pode ser usado em todos os lugares, todos os dias, a partir do momento que tenha feito a sintonização.



A energia Reiki atua na totalidade do ser em todos os corpos físicos, emocional, mental e espiritual.

É um método natural de equilíbrio, restauração e aperfeiçoamento de todos os corpos, gerando um estado de harmonia.

O método Reiki não substitui a medicina, mas auxilia nos tratamentos.

Quando nos tornamos um canal de Reiki, nosso campo vibracional se expande melhorando nossa energia física, emocional e mental, expandimos nossa consciência, alarga nossos horizontes, aumenta nossa conexão com o nosso EU superior, aumenta nossa criatividade e intuição e muito mais.

Reiki não tem conotação religiosa ou credo ou um sistema filosófico.

Reiki é um método inserido no contexto das práticas terapêuticas complementares ou integrativas recomendadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), e já existe hospitais que utilizam o Reiki como terapia complementar aos tratamentos em seus pacientes.

O método Reiki não desgasta o praticante ou terapeuta, pois a técnica não utiliza o Ki do reikiano e sim a Energia Cósmica Universal e, ao contrário quando nós aplicamos o Reiki nós também somos beneficiados pois retemos 30% da energia aplicada, podemos dizer que esta retenção seria uma bonificação Divina.



História do Reiki



O Reiki foi redescoberto por Mikao Usui., ele nasceu em 15.08.1865 na Vila de Tantai Mura, Yamagata Gun, Província de Gifu e faleceu em 09.03.1926.



Existem muitas histórias sobre o Mestre Mikao Usui, chegando a criarem até lendas. Em sua lápide que se encontra no Templo Houdaji existe uma história que acredito que é a mais correta.

Após uma certa idade ele viajou o mundo a estudos passando, pela Europa, América e China. Estudava sobre História, Medicina, Religiões, Psicologia, Técnicas Ascetas, entre outros.



Vemos que era um estudioso e buscava sempre se aperfeiçoar. Dizem que era professor de Religião em uma Universidade e em uma de suas aulas um aluno lhe perguntou sobre como Jesus

Jesus curava as pessoas, sem saber a resposta e abalado por não ter conhecimento sobre o assunto, Mikao larga seu título na Universidade e segue em busca de respostas.

Viajou o mundo estudando tudo o que era provável, e não encontrando nada, volta ao Japão para o Templo Budista que conhecia e ali comentou com um dos monges o que procurava.

O monge sabendo de sua vontade deixa ele consultar os antigos pergaminhos budista que continham no Templo.

Mikao encontra um pergaminho em sânscrito onde continham



algumas simbologias reverentes a um sistema de cura que Sidharta Gautama Buda realizava. Mikao maravilhado com a descoberta estuda a língua e aplica todo ensinamento contido no pergaminho, mas não obtêm resultado algum.



O mesmo monge vendo os esforços de Mikao diz para ele subir a montanha próxima ao Templo para meditar e orar, porque o que ele desejava era necessário nascer novamente.

Mikao, então subiu a montanha sagrada para jejuar e meditar, levando com ele os Sutra encontrados, apenas um

de pele de cabra com água e vinte e uma pequenas pedras que lhe serviram de calendário. Enquanto os dias passavam, Mikao, em absoluto jejum, sentado próximo a um pinheiro, ouvindo o som de um riacho, passou a meditar, orar, entoar cânticos, ler os Sutras e pedir ao Criador que lhe desse o discernimento necessário para uso dos símbolos. O jejum e a meditação ampliaram as fronteiras de sua consciência e, na madrugada de vigésimo primeiro dia, Mikao teve uma visão, por meio da qual vislumbrou uma intensa luz branca que o golpeou de frente, projetando-o para fora do corpo.

Sentindo a consciência profunda em comunicação com o seu eu mental, ao abrir totalmente sua percepção, pôde ele ver muitas luzes em forma de bolhas coloridas contendo no seu interior símbolos sagrados e, pela comunicação que estava recebendo, foi-lhe dada a compreensão dos significados dos símbolos e sua utilização. Naquele momento, Mikao recebia a sua iniciação, o conhecimento de como utilizar os símbolos e ativar o poder em outras pessoas, acessando assim o eficiente método de terapia Reiki.

Com todo o conhecimento adquirido, Mikao começa sua



sua jornada promovendo o Reiki, abrindo uma Associação Médica Usui Reiki.

Mikao formou aproximadamente 2 mil alunos, entre eles somente 2 deram continuidade ao seu trabalho abrindo Associações.

Um deles foi Chujiro Hayashi , um Cel. da Marinha, se aposentou em 1925, conheceu Mikao Usui e a técnica, aprofundou-se nos estudos e abre a Associação de Pesquisa Hayashi Reiki.



Hayashii



formando 16 terapeutas, e apenas 13 mestres. Somente 2 mulheres se tornaram mestras, sua esposa Chio e Hawayo Takata.

Hawayo takata, nascida no Havaí em 1900, sofrendo de uma grave doença crônica em 1935 Takata resolve ir para o Japão para tentar e se curar, apresentada para Hayashi ela começa seu tratamento e em 2 meses restabelece sua saúde e em 8 meses



Takata

ela havia se curado.

Emocionada pela conquista ela resolve trabalhar com Hayashi e após 1 ano de estudos com o Reiki volta ao Havaí.

Durante uma visita de Hayashi ao Havaí, ele concede a Takata o grau de Mestre Reiki, onde ela fundou a Reiki Clinique.

Takata iniciou 22 Reiki Master incluindo sua neta Phylis Furumoto, que após a morte da avó em 1980, abre a Reiki Alliance assumindo a sucessão de Takata.



Phylis Furumoto

Os outros Mestres desejaram
seguir seus próprios caminhos
sem vínculos a nenhuma
associação.

A partir desse momento o Reiki
estava em contato com o
Mundo.



Os cinco princípios do Reki

O Mestre Usui recomendava a observação diária dos 5 princípios espirituais, a fim de evitar doenças e desequilíbrios energéticos.

Ele também pregava que o melhor preparativo para o amanhã é o uso certo do hoje. Ele utilizava diariamente a meditação Gasshō.

Consta em seu memorial que ele orientava seus alunos a praticá-la, individualmente ou em grupo, da seguinte forma: “de manhã e à noite, sente-se em posição Gasshō e repita os 5 princípios em voz alta e no seu coração.



Conforme cita o memorial, é possível meditar sozinho, embora, na meditação em grupo a energia envolvida seja mais poderosa.

GASSHÔ significa duas mãos se juntando, unidas ou em prece.

·Os 5 princípios do Reiki

Só por hoje,

1.não se preocupe

2.não se zangue

3.expresse gratidão

4.ganhe a vida honestamente

5.seja gentil com todos os seres



Aparenta ser um ensinamento muito simples, mas dentro dele está inserida a verdadeira essência da utilização do Método Reiki.

1. Só por hoje, não se preocupe.

Pensando nesta frase vamos aprender a romper os laços com os conceitos pré-estabelecidos de dor e angústia. Devagar damos o tempo certo para cada pessoa e para cada situação que temos que enfrentar na vida. Rompemos com nossa ansiedade e respiramos a paz.



2. Só por hoje, não se zangue

Aqui, a meditação diária sobre esta frase, leva-nos trabalhar as mágoas, os ressentimentos, as raivas e fúrias que se alojam em nós e que trazem tanto mal físico e espiritual. Abalamo-nos por tão pouco, quando estamos entregues aos desafios do ego e as disputas que ele nos impõe. Através deste preceito nós nos libertamos da desconfiança e do medo e amamos incondicionalmente.



3. Só por hoje, expresse gratidão.

Quantas vezes por dia nós nos lembramos de agradecer a apreciar as coisas que estão a nossa volta e fazem a nossa vida melhor?

Os alimentos e a água por exemplo, que são imprescindíveis para a nossa sobrevivência e que na maioria das vezes são totalmente desprezados por nós. O ar que respiramos e que contém elementos vitais para o nosso corpo. Isto tudo sem citar todos os animais que nos ajudam e interagem conosco neste Planeta, e por último as pessoas, que são alvo das nossas críticas, julgamento e desamor.



4. Só por hoje, ganhe a vida honestamente

Este preceito nos lembra a necessidade urgente de sermos honestos conosco mesmo, antes de tudo. Qualidade esta, tão esquecida pela humanidade e que provocou um distanciamento enorme, daquilo que nossa alma se propõe fazer na vida, e que só pode ser lembrado quando olhamos com carinho e atenção para tudo que nosso coração pede. Desta forma, passamos a realizar nosso propósito na Terra.



5. Só por hoje, seja gentil com todos os seres

Com esta afirmação podemos remeter ao respeito pela vida e pela experiência de cada um.

Trabalhamos a nossa pretensão e nosso orgulho e nos colocamos no devido lugar de aprendiz da vida e filhos de Deus.



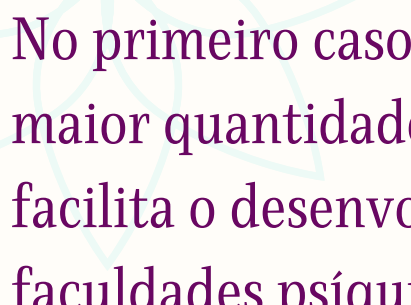
Chacras

A palavra chakra é sânscrita e significa “roda”. Encontramos uma vasta literatura a respeito de teorias orientais sobre os chacras que são, na verdade, a base do trabalho científico de terapeutas e pesquisadores ocidentais. Como a energia Reiki trabalha, principalmente, nos corpos sutis, é muito importante conhecer esses trabalhos. No oriente, onde se conhecem os chacras desde a antiguidade, dão-lhes nomes exóticos. No ocidente, referimo-nos a eles pela numeração ordinal e pelo nome do seu centro físico de localização no corpo humano.



Os chakras são centros energéticos circulares. Na tradição oriental, os chakras são descritos como redemoinhos de energia, pequenos cones (funis) de energia em movimento. Eles são descritos como amplos, brilhantes e translúcidos, com um diâmetro de cinco a dez centímetros em indivíduos comuns, podendo chegar a vinte centímetros em pessoas espiritualmente avançadas. O tamanho dos chakras varia de acordo com o nível de desenvolvimento espiritual e as vibrações que irradiamos. Em pessoas com vibrações mais baixas ou primitivas, como os materialistas, os chakras tendem a ser menores, opacos e em cores mais escuras.



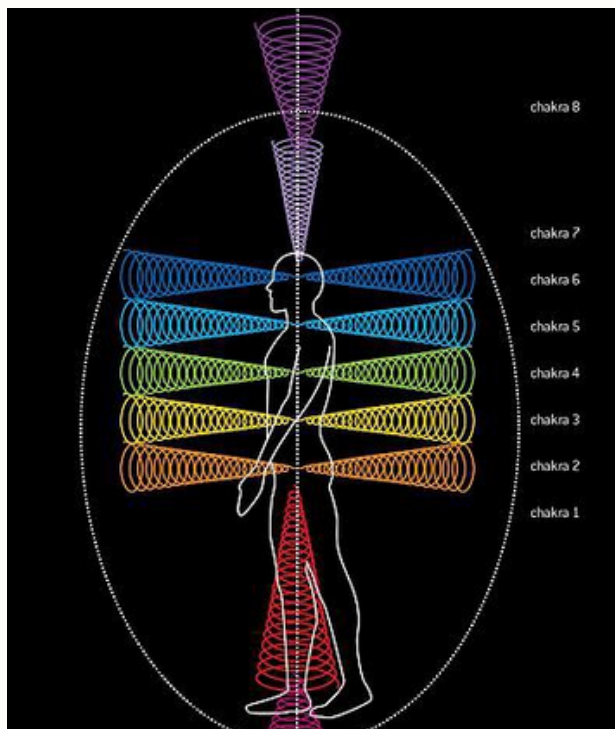


No primeiro caso, canalizam uma maior quantidade de energia, o que facilita o desenvolvimento das faculdades psíquicas. Cada chakra está associado a uma cor específica que reflete a sua frequência vibratória. Cada chakra ressoa com um som ou um mantra que corresponde a uma nota musical e está ligado a um elemento natural (terra, água, fogo, ar, éter). Na tradição oriental, cada chakra é representado com um número variável de pétalas, assemelhando-se a flores, de acordo com a sua complexidade. Os textos antigos mencionam aproximadamente oitenta e oito mil chakras.

Isso indica que no corpo humano praticamente todos os pontos são energeticamente sensíveis, embora muitos desempenhem funções secundárias. Os chakras se situam nos canais de energia, mais precisamente nas interseções dos fluxos energéticos conhecidos como meridianos. No método Reiki, os sete principais chakras se estendem da base da coluna até o topo da cabeça. Dentre eles, dois são simples, com apenas um vórtice: o primeiro e o sétimo. Os outros são duplos, com vórtices anteriores e posteriores.



Chacras



7 - Chakra Coronário

6- Chakra Frontal

5-Chakra Laríngeo

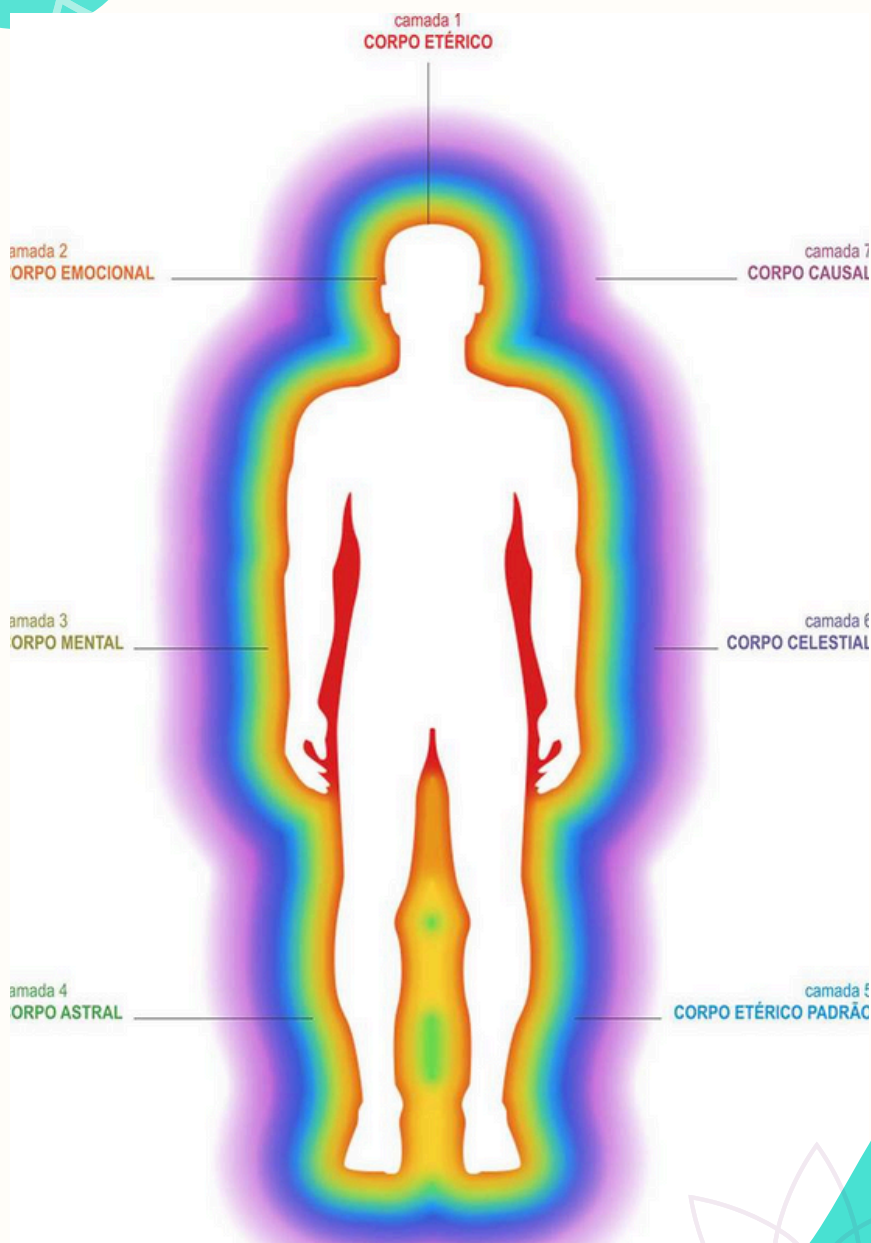
4 Chakra Cardíaco

3-Chakra Plexo Solar

2- Chakra Básico

1- Chakra Sacral

Corpos sutis



A energia humana está conectada aos sete principais chakras. Esses chakras são responsáveis pelo fluxo de energia no corpo humano, absorvendo principalmente o PRANA ou o Ki, que é a energia vital universal presente no cosmos e absorvida pelos seres vivos através da respiração.



Eles atuam como condutores de energia ou pontos de ligação que conectam o corpo físico ao sutil, funcionando como receptores e emissores de energia com vórtices giratórios em movimento constante.

É através dos chacras que perdemos energia quando estamos em sofrimento físico e emocional, pois cada chakra é um ponto coletor de uma determinada área de conflito e desenvolvimento. Cada chakra tem a sua função e significado e está ligado a determinados órgãos (Glândulas) que desempenham funções específicas no plano emocional, psíquico e espiritual. O perfeito funcionamento dos chacras é sinônimo de perfeita saúde, mas a abertura de todos a todos os níveis é sinônimo de evolução. É o que os mestres chamam de iluminação. Existem inúmeras técnicas de abertura dos chacras.



Entre elas, o método Reiki tem a vantagem de ser uma técnica suave. Os chacras influenciam diretamente nossas glândulas, produção de hormônios, órgãos, pensamentos, sentimentos e emoções. A energia Reiki tem o poder de alinhá-los e equilibrá-los e, conseqüentemente, os problemas da pessoa tratada vão desaparecendo gradativamente até obter o equilíbrio completo.





A Grande Invocação

Do ponto de luz na mente de Deus, que flua luz nas mentes dos homens, que a luz desça à Terra.

Do ponto de amor no coração de Deus, que flua amor no coração dos homens, que Cristo retorne à Terra.

Do centro onde a Vontade de Deus é conhecida, que o propósito guie as pequenas vontades dos homens, o propósito que os Mestres conhecem e servem.

Do centro que chamamos a raça dos homens, que se realize o Plano de Amor e de Luz e sele a porta onde se encontra o mal.

Que a Luz, o Amor e o Poder restabeleçam o plano da Terra!



Que a Luz esteja com você sempre!

Alice Bailey

Gratidão, Gratidão, Gratidão!

Bibliografia

Mão de Luz

Barbara Ann Brennam – Ed. Pensamento

Reiki Essencial

Diane Stein – Ed. Pensamento

Reiki – Terapia do 3º Milenio

Johnny De' Carli – Ed. Madras

Reiki para todos – Energia Vital em Ação

Roberto King e Oriel Abarca – Ed. Nova Era

Reiki – Harmonia Universal

Joel Cardoso – Ed. Tipo

Reiki Universal

Johnny De' Carli – Ed. Madras

O Grande Livro de Simbolos do Reiki

Mark Hosak e Walter Lubeck – Ed. Pensamento



Redes Sociais



@sanpersonpardini



Sandra Pardini



<https://linktr.ee/bySandraPerson>

