



Reiki

UM CAMINHO NATURAL DE CURA

PREM GYANDHARMA

JOÃO CARLOS MELO

# Temas

O que é Reiki?

O que não é Reiki?

Como Reiki funciona?

O que é Energia Vital?

Uma visão sobre saúde

A elaboração das doenças

O curador interior

O que é preciso para aplicar Reiki?

A Lenda da redescoberta do Reiki

Os Cinco Preceitos do Reiki

Os Grão-mestres da Linhagem Espiritual

Um pouco sobre mim

# O que é Reiki?

Bem, começamos com uma pergunta e tanto! Como transmitir a você, em palavras, o que é Reiki?

Reiki é uma experiência para ser sentida e não algo racional a ser explicado. Mas...

Vamos dividir essa questão em dois aspectos: Reiki como energia e Reiki como prática terapêutica.

Em seu aspecto energético, Reiki é a própria energia da vida. Ou, em sua tradução literal do japonês, **Energia de Vida Universal**, ou ainda, **Energia Vital Universal**. *Rei* (universal, espírito, alma) + *Ki* (energia vital).

É difícil explicar o que é essa energia *Ki*. Desde a antiguidade, ela é descrita de várias formas: *Chi*, para os chineses (tai-chi-chuan); *Prana*, para os hindus (pránáyámas), Orgone, Energia Bioplasmática, Espírito Santo.

Com certeza você pode senti-la, desde o seu nascimento e a sentirá até sua última respiração nessa vida. Mas, dificilmente, conseguirá explicá-la. Assim como a própria vida que deve ser sentida e vivida, e não explicada, resolvida.

Podemos dizer que é uma qualidade de energia, disponível na atmosfera, que alimenta todos os **seres biologicamente vivos**, e que você capta naturalmente também nas irradiações solares, em sua

respiração, nos alimentos naturais e "vivos", ou em contato com a natureza.

Como prática terapêutica, Reiki "utiliza" a energia como matéria-prima, sempre em prol da vida. E uma prática onde o transmissor, após ter tido seus canais ativados por um mestre *em* Reiki, pode captar essa energia através do topo de sua cabeça (chakra coronário ou 7° chakra), e a transmitir a um receptor, através das suas mãos.

Reiki não tem qualquer ligação com seitas ou religiões, podendo ser e sendo praticado por seguidores de várias vertentes filosóficas; faz parte do rol das PICS – Práticas Integrativas e Complementares de Saúde, conforme denominação da Organização Mundial de Saúde (OMS).

# O que não é Reiki?

Temos aqui outra questão complicada, visto que hoje há inúmeras práticas diferentes de Reiki. Algumas delas estão bastante longe da origem do que é Reiki. Desta forma vou me restringir a descrever para você o que é Reiki Sistema Usui. Este, não só conheço bem por minha própria experiência, mas está claramente descrito e balizado pela The Reiki Alliance\*, organização internacional que norteia a prática e os praticantes do Sistema Usui.

\* [www.reikialliance.com](http://www.reikialliance.com)

Assim, vou tentar resumir aqui alguns pontos que depois alongo bastante durante os cursos de Reiki 1:

- Reiki se utiliza de uma energia que tem existência biológica; portanto, somente os seres biologicamente vivos (animais racionais e irracionais, e vegetais) podem receber Reiki, assim como ser transmissores dessa energia.
- Observado o acima, Reiki pode ser praticado por qualquer pessoa, e não depende de um dom especial.
- As iniciações em Reiki são **necessariamente presenciais**, pois é imperativa a presença e o toque físico do mestre na pessoa que está sendo iniciada.
- No Reiki não deve haver pressas, seja num curso seja em sua prática diária. Reiki convida você a aquietar, silenciar, escutar-se e

ver-se profundamente, pois só assim você poderá descobrir o que está procurando; só assim você vai poder curar o que está precisando; só assim se colocarão acessíveis as mudanças que você está desejando.

- Visto o acima, há tempos desejáveis na prática do Reiki. Por exemplo, um curso de Reiki 1 deve ter no mínimo 12 horas. Entre o Reiki 1 e o Reiki 2 você deverá praticar preferencialmente durante um ano... Nada de correrias... Já bastam as do dia-a-dia!

- Não existe um curso Reiki 3, muito menos 3A e 3B. Estas são *modernices* que dão uma compreensão errada do que é Reiki. Após o Reiki 2 existe o Nível de Mestre, para o qual devem seguir apenas aquelas pessoas que desejam fazer do Reiki a sua vida. Seu único propósito, apesar das fantasias que se diz sobre ele, é iniciar pessoas em Reiki. Mas há um caminho a seguir... No Caminho do Mestre não sabemos se e quem chegará lá. O Nível de Mestre não é um curso e, assim, não tem carga horária definida nem conteúdo programático. Como se pode formar um mestre em um curso?? Perdeu-se a compreensão do que é um mestre, banalizou-se o Caminho, e formam-se pessoas que iniciam pessoas... Mas um mestre é bem mais que isto...

# Como Reiki funciona?

Para podermos prosseguir, é indispensável que pensemos um pouco sobre saúde e vitalidade.

É importante que possamos nos libertar dos aspectos do corpo físico ao tratarmos sobre saúde. Reiki é um método holístico, isto é, trata o ser como um todo, não o separando em partes. Portanto, Reiki é um tratamento preventivo e corretivo que age sobre o ser, simultaneamente, em todos os seus aspectos: energético, psíquico, emocional, físico e social.

Para a Organização Mundial de Saúde, saúde é um estado de equilíbrio nos aspectos psíquico, físico e social. Os mais modernos conceitos de saúde falam sobre "equilíbrio dinâmico entre as correntes de energia que nos compõem e governam"

Portanto, podemos também compreender, que saúde é, entre outras coisas, calor e livre movimento. Os termos *dinâmico*, *correntes* e *energia* nos deixam essa impressão.

Veja, por comparação, um corpo morto, um cadáver. Ele está rígido, frio e sem brilho. Não há dinâmica, nem correntes e, tão pouco, energia alguma está em circulação.

Quando a energia deixa de fluir livremente, fica estagnada ou retida parcialmente, temos um excesso de energia em um local, em detrimento de outro, onde haverá escassez.

Imagine uma caixa d'água em uma residência. Há uma entrada (abastecimento), uma determinada quantidade de água acumulada circulante (equilíbrio) e uma saída (consumo). Agora, pense no que acontece quando você fecha ou restringe a entrada. Durante algum tempo tudo vai parecer normal, mas algo está prestes a acontecer. O consumo vai exaurindo a caixa até que não haja mais água disponível, e a casa entra em colapso por escassez. Por outro lado, se é fechada ou restringida a saída, a caixa fica com sobrecarga e vaza, por excesso. Se ambos são fechados, a caixa fica sempre cheia. Entretanto, com o tempo, a água estagnada estará com mau cheiro e imprópria para consumo.

Pense agora em você próprio. Quando se acumula muita energia (raivas, por exemplo), acaba-se "transbordando", não é mesmo? Quando se esvai a energia (como nas mágoas), finda-se por *deprimir* todo o sistema. E, se a tentativa for *ausentar-se*, *fechar os registros*, *perder-se-á*, gradativamente, o contato com a realidade.

Todas as *doenças*, de uma forma ou de outra, são expressões desse *excesso*, dessa *carência* ou dessa *estagnação*. Elas nos apontam, como desejáveis *senhais* ou *mensageiros*, para os quais temos que prestar maior atenção e onde não estamos sendo *competentes* no trato com nosso complexo sistema.



# O que é energia?

Mas, afinal, o que é energia? Estamos falando nela desde o início e, claro, temos sempre uma noção do que é energia.

Você pode pensar na energia gerada pelo calor, pelos ventos, pela combustão ou mesmo na energia elétrica.

Mas, o que diz o dicionário? "Energia - sf. - Atividade; maneira como se exerce uma força; força moral; firmeza; **entidade física capaz de associação direta à matéria (...) e de existência independente.**" Definição curiosa essa, não é mesmo? Parece que vamos nos aproximando do entendimento...

Todas as formas de vida têm, em si, uma certa quantidade e qualidade inerentes de energia - genericamente, a Energia Vital.

O Universo é um *organismo vivo*. Ele também possui e *fornece* esse suprimento, deixando-o disponível à captação.

Em termos históricos, a visão mecanicista de Isaac Newton, famoso cientista inglês do século XVII, que estudou o comportamento mecânico da matéria, tomou conta de várias áreas do conhecimento humano. É sabido, no entanto, que o mecanicismo de Newton, não o deixava muito à vontade para discorrer sobre *coisas* mais sutis, como a invisibilidade da força da gravidade.

Essa visão mecanicista chegou, também, à medicina e o corpo humano passou a ser estudado como uma "máquina" altamente sofisticada.

A Teoria da Relatividade, de Einstein, provou que energia e matéria são interconvertíveis, ou seja, têm a faculdade de se converter uma na outra. Isso foi descrito na famosa fórmula

$$E = MC^2.$$

Essas explicações físicas são importantes para nos ajudar a compreender que:

***Matéria é energia em diferentes graus de condensação.***

Ou seja, toda matéria é uma forma de energia e toda a energia pode se converter em matéria.

Isso nos leva a crer que nossa energia, com sua qualidade própria e quantidade disponível, tem a capacidade de causar alterações em nossa matéria. Se assim é, a qualidade de nossas ações, pensamentos e sentimentos - que também são formas de energia - tem a possibilidade de alterar essa matéria.

Entretanto, apesar dos avanços que os conceitos de Einstein imprimiram à ciência, a medicina seguiu em suas conquistas mantendo-se fiel ao conceito mecânico do corpo humano e ignorando as interações entre energia e matéria.

Recentemente, médicos e terapeutas de todas as áreas voltaram a levantar essas questões. Pesquisas como o moderno conceito da Física Quântica e dos aceleradores de partículas, apontam para uma concepção mais ampla e total (holística) do ser humano. Atualmente, o conceito de energia (e de Energia Vital) faz parte da totalidade das práticas voltadas para a saúde integral.

*Vamos observar Saúde mais de perto?*

# Uma visão sobre saúde

Para uma compreensão mais ampla desse tema, vou convidar você a dar um passo atrás na História e observar alguns acontecimentos.

## *Revisitando a história ...*

Na Idade Média, precisamente no século XVI, a Igreja travava profundas lutas políticas com a Ciência pelas divergências havidas entre elas. Enraizado em seus dogmas, o Clero teimava em atestar fatos já cientificamente refutados. Os chamados *reformadores* da Renascença tentavam remover as amarras intelectuais de uma visão do cosmo, que consideravam cheias de especulações e superstições. Essas divergências resultaram na instauração da Inquisição, um tribunal eclesiástico instituído para investigar e punir crimes contra a fé católica.

Passado esse momento mais crítico de divergências entre a Igreja e a Ciência, esta teve mais liberdade para explorar os fenômenos temporais, desde que não se interpusse com os fenômenos universais de domínio da religião, tais como Deus, anjos, milagres e demais fenômenos sobrenaturais.

Como consequência, a ciência concentrou-se no mundo físico exterior, tendo o cuidado de atribuir aos fenômenos estudados termos concretos e causas físicas.

Os avanços se deram rapidamente, sendo a Revolução Industrial um dos fatos mais marcantes.

No início do século XVIII a influência da Igreja havia sido fortemente minimizada, bem como suas antigas idéias a respeito da vida. Reinava uma nova visão de mundo baseada no materialismo científico. A ciência nos dava a sensação de que podíamos descobrir tudo a respeito da existência da humanidade, sobre Deus e nossas relações com Ele. A segurança científica, com o declínio do poder da Igreja, assumiu o lugar da segurança espiritual. O Ser humano passou a confiar no conhecimento sentindo-se livre para assumir a responsabilidade por sua vida.

A certeza de seu lugar no Universo, proporcionada pela igreja, cedeu lugar à fé na ciência e ao ideal de progresso.

Essa nova visão do mundo se expandiu ao longo dos séculos XVIII, XIX e XX instalando-se na psique coletiva. O mundo passou a ser explicável, previsível e comum. E, para sustentar essa ilusão, passou-se a reprimir tudo aquilo que *fizesse* lembrar os mistérios da vida. Para sentir-se mais seguro, foi preciso que se ocupasse com as conquistas tecnológicas.

Esses fatos coincidem com a cisão entre mente e corpo, como verificada nas pesquisas sobre saúde. Os curadores, que tinham originalmente uma abordagem do ser como um todo, cindiram-se definitivamente em dois ramos de pesquisa, praticamente isolados e independentes: a medicina e a psicologia.

Entretanto, na década de 50, avanços da Física começam a questionar a visão materialista por ela mesma instituída. O universo passou a ser visto como um padrão de sistemas de energia, com conceitos de aceleração e desaceleração do tempo, e noções de que o espaço é curvo, finito, ao mesmo tempo em que é interminável e multidimensional. No entanto, a manipulação dessa estrutura de energia resultou, também, na criação de poderosas armas capazes de eliminar a vida na Terra.

A exploração dos recursos naturais tem levado ao envenenamento dos meios de apoio à vida. O ser humano vem caminhando, progressivamente, para a destruição daquilo que tenta aperfeiçoar.

Na década dos anos 1970, despertamos para o fato de que a cultura ocidental havia desprezado dimensões superiores da vida humana. A atenção volta-se para problemas como a desigualdade social e entre as etnias, poluição e guerras. Foi uma época de idealismos e conflitos que levaram à compreensão de que o importante é cada um olhar para dentro de si e transformar-se, para transformar a sociedade.

O Ser humano, partido entre seu corpo, sua mente e sua alma, passou a viver um enorme vazio existencial. Mesmo com todo o poder de conquistas de cinco séculos, passam a ecoar, mais fortemente, questões há muito abandonadas, como: "Quem sou eu?", "De onde e para que vim?", "O que vem depois?"

No decorrer das décadas dos anos de 1970 e 1980, o que se viu foi o ressurgimento de várias técnicas e sistemas de autoconhecimento, e o crescente interesse pelas religiões e pelo pensamento oriental. O que se desejava era o encontro, a ligação interna com o divino (re-ligio, ou religare). Essa percepção traz de volta os aspectos espirituais.

Libertados da preocupação de quinhentos anos, estamos reformulando e abrindo mão de conceitos, e formando um consenso sobre nossa natureza espiritual.

Essa é uma visão macroscópica da formação de nossa consciência de grupo e do sistema de crenças que originou nossa preocupação em competir, controlar, conquistar conceitos cujos frutos ainda hoje colhemos.

Estamos constantemente obtendo tudo aquilo em que acreditamos.

Ainda hoje o que se vê é, exatamente, um ser humano "partido", seccionado em seus diversos aspectos. As pesquisas na área da saúde chegam a requintes de especialização, onde o ser humano é um complexo de partes, deixando de ser um todo (indivíduo, de indivisível). Não podemos desprezar o fato de que esses mesmos avanços trouxeram ao ser humano moderno uma maior sobrevida, tendo sido erradicadas várias doenças mortais (morria-se de gripe, até meados do século 20).

Entretanto, cabe meditarmos não só sobre tempo de vida, mas sobre a qualidade dela. Acredito que, por esse motivo, estamos fazendo um retorno gradativo à unidade do ser com o resgate das

tradicionais e milenares artes de cura, e o surgimento de novos pensamentos e estudos, em todas as áreas do conhecimento humano, sobre a trajetória do ser humano através da linha de sua vida.

Uma evidência é a busca de formas de vida mais simples, de uma alimentação mais natural, e da preocupação com a recuperação e manutenção dos recursos naturais.

Com a evolução das comunicações o mundo torna-se, cada vez mais, um mundo menor. Estamos mais perto de reconquistar a visão do ser uno consigo e, conseqüentemente, com Deus, e de um grande salto, num plano ascendente de desenvolvimento da consciência humana. Enfim, perto de reconquistar a visão de um mundo sem fronteiras, onde cada nação será apenas um pedaço de um mesmo chão, onde cada ser será um pedaço de uma mesma Luz.



# A elaboração das doenças

Temos observado dados, fatos, e feito reflexões, como peças de um quebra-cabeças. Agora, vamos montá-lo completamente.

Pode parecer um contra-senso supormos que elaboramos as nossas próprias doenças...mas, vamos refletir:

Pense em suas crenças sobre sua própria existência. Você precisa, também lembrar, que *fornos feitos à imagem e semelhança de Deus*, não é assim que foi escrito? Então, se Deus é Luz, você também é Luz.

Em essência, você é perfeito, saudável, equilibrado e, maravilhosamente, diferente dentre todos nós.

Suas vivências e os registros que faz delas vão se sobrepondo a esse ser *essencial*. E ele se protege, de forma sábia, de todos os *ataques* (traumas, por exemplo) que muitos desses episódios representam. As defesas sistemáticas geram bloqueios; alguns, claros para você: outros, registrados profundamente, levam você a **ser** através deles, sem os perceber.

Alguns desses bloqueios registrados no inconsciente, demoram anos - por vezes, toda uma vida - sem se apresentar. Quando o fazem, geralmente iniciam seus sinais por sutis desequilíbrios. Se você está atento a si mesmo, pode entender que o sinal aponta para algo que precisa ser visto. Se não estiver atento, é possível que eles

enviem sinais mais nítidos, até que chegue ao seu claro entendimento. *Nesse exemplo, estamos tratando de assuntos profundos; mas, como isso se dá no caso de uma gripe?*

Essa comparação das doenças - ou desequilíbrios - como sinalizadores ou mensageiros valem para todos os casos, até mesmo para os acidentes.

Numa gripe, por exemplo, você fica dolorido, sem disposição, *entupido* e, parcialmente, sem alguns dos seus sentidos, como paladar, olfato e, por vezes, até a audição. Pode ficar até de cama, não é mesmo? Então, da próxima vez que você tiver uma gripe, pense se não está passando - ou passou recentemente - por uma situação estressante, que exigiu muito de sua mente. Pense em quantas vezes teve a vontade de, por exemplo, se recolher, ficar em casa, descansar mais, não pensar em nada "só por hoje", "não ouvir mais aquilo", se as coisas não estão meio "sem gosto" para você, ou se você não está "por aqui" (entupido) com tudo aquilo.

Curioso? Fez você lembrar alguma situação?

Apesar dos médicos, normalmente, nos dizerem que "é uma virose!", muitas pessoas à sua volta, até mesmo em sua casa, não estão gripadas. Por que será que o vírus *escolheu* você?

Lembra que sentimentos, pensamentos e ações são formas de energia, e que energia e matéria se inter-convertem? Pois o que ocorre com você e, principalmente, a forma como você interpreta e

interage com os acontecimentos, gera uma energia, ou um desequilíbrio de energia, capaz de alterar seu funcionamento bio-psico-fisiológico. E é nesse momento que emerge o sintoma, para o ajudar a refletir sobre o que está fazendo de si e de sua vida.

*Não é urna forma interessante de observar a elaboração das doenças?*

# O curador interior

Lembro, há anos, do dia em que comprei uma agenda eletrônica, dessas de bolso que havia antigamente. Uma agenda simples, com uma memória razoável o suficiente para armazenar os telefones e os compromissos importantes. Fiquei surpreso ao verificar que a agenda vinha acompanhada de um livreto intitulado *Manual de Bolso para operações*. Como chamar aquela “enciclopédia” de *Manual de Bolso*... Era impossível caber no bolso!

No entanto, você, eu, nós, os seres mais complexos de todo universo, não trazemos uma única linha escrita sequer sobre “como funciona”.

Somos seres experienciais. Estamos aprendendo com as tentativas, acertos e erros em que incorremos. O melhor que podemos nos oferecer, então, a bem de nosso pleno desenvolvimento, é o incentivo necessário para irmos em frente, em aprendizagem constante.

A sociedade tem a cultura da competição. Estamos sendo constantemente cobrados - e cobrando a nós próprios - do sucesso, do acerto, da vitória, o primeiro lugar. Nas escolas, os jogos são sempre da supremacia de uns contra a derrota de outros. Em média quatro horas diárias são dedicadas à educação intelectual, uma hora semanal à educação física, enquanto que nenhum minuto sequer é dedicado à educação emocional.

Esse enfoque pode levar a uma auto percepção distorcida, onde o falhar, o errar ou o adoecer são vistos como sinais de fraqueza; Não

se deve chorar, ter medo ou raiva, sob pena de não se ser aprovado e amado. Assim, são sufocados alguns dos sentimentos humanos mais primitivos, mais instintivos.

E por falar em instintos animais, você já percebeu como reage um animal quando está doente? Normalmente ele repousa e jejua. Ele se "entrega". Um animal, em condições naturais, não luta contra si próprio.

Quando o animal se entrega ele está, na verdade, deixando agir uma sabedoria ancestral que o orienta a manter-se em repouso e, dessa forma, deixar agir o Curador Interior, uma força natural de auto recuperação, uma capacidade inerente de auto cura, de reequilíbrio dos sistemas. Essa crença é ainda muito presente em algumas sociedades *primitivas* com a dos índios. Nelas, os Xamãs (ou Pajés), artífices da cura natural, mantêm vivas essas tradições.

*Saúde é um estado de equilíbrio nos níveis energético, psíquico, emocional, físico e social.*

Quando nossos sistemas são sistematicamente agredidos, aparecem sintomas. Na cultura ocidental há todo um conjunto de crenças que preconiza que restabelecer o estado de saúde é tratar o sintoma.

Um sintoma revela que algo no complexo bio-psico-fisiológico não está de acordo com suas funções originais. Mascaram um sintoma é como desatarrachar uma lâmpada de alarme. Você não vê mais o sinal, mas o problema ainda persiste.

A verdadeira cura passa por um mergulho nas reais causas do desequilíbrio. Isso, provavelmente, vai lançar o buscador num íntimo contato com seu Curador Interior, numa profunda viagem às origens de si mesmo. E, quem sabe, irá ajudá-lo a conceber novos critérios para o estado de felicidade.

# O que é preciso para aplicar Reiki?

Essa é uma dúvida muito comum. A maioria das pessoas acredita que para aplicar Reiki é necessário um dom especial, ser uma pessoa *espiritualizada*, que não come carne, que canta mantras etc. Isso é lenda, fantasia.

***Qualquer pessoa pode aplicar Reiki. Inclusive crianças.***

Mas há, realmente, alguns requisitos.

É preciso, inicialmente, estar movido por um desejo, uma vontade, uma *atração* que o leve até o Reiki.

Por vezes essa chegada se dá de formas muito curiosas e inusitadas. São comuns relatos de que Reiki "caiu na minha frente"; ou que "recebi um email nem sei de quem", ou ainda que "um grande amigo me recomendou, E disse que vai ser ótimo pra mim!".

Parece que Reiki tem um caminho próprio que "descobre" a energia do seu desejo.

A partir dessa vontade, é necessário que se passe pelas Iniciações ou Sintonizações, num curso ministrado por um mestre em Reiki.

Ah! É necessário, também, que você leve suas mãos para o curso! (risos!)

Em seguida, é esperado que você pratique sistematicamente. Assim você poderá desfrutar profundamente da ação de Reiki, e constatar que suas possibilidades vão muito além do que você pode imaginar.



# A lenda da redescoberta do Reiki

Não se sabe ao certo se essa é uma história real ou uma lenda, e o que realmente se passou. É provável que você encontre informações diferentes, de mestre para mestre, pois ninguém tem, totalmente, essa verdade.

Além disso, faz parte da tradição a história do Reiki ser transmitida, oralmente, do mestre para o discípulo, no curso de Reiki 1.

*Em fins do século dezenove, um teólogo japonês chamado Mikao Usui lecionava numa universidade de Kyoto, no Japão. Sua aula era para uma turma em formação e ele falava sobre as curas milagrosas do Cristo. Um jovem estudante, com sua curiosidade aguçada pelos fatos impressionantes relatados na Bíblia, perguntou se ele acreditava em tudo o que estava ali escrito e se sabia como Cristo curava. Usui respondeu que, como cristão e ser humano de fé, acreditava nas escrituras, mas não tinha respostas sobre a cura.*

*No dia seguinte, Usui renunciou a seu cargo na universidade e iniciou uma peregrinação de vários anos, à procura dessa resposta.*

*Viajou ao ocidente e, na Universidade de Chicago, estudou cristianismo, pesquisando sobre as semelhanças e diferenças entre*

*seus conhecimentos e a versão ocidental. Não encontrou nenhuma resposta significativa e, após sete anos, retornou a Kyoto.*

*Peregrinou por vários mosteiros budistas; estudou sânscrito, para poder ler os sinais (textos sagrados) originais e, a pedido de monges, fez várias traduções; estudou, também, hinduísmo e budismo e descobriu que também Buda curava.*

*Após três anos de pesquisa na maior biblioteca do país, localizada num mosteiro, Usui encontrou em textos grafados em sânscrito, e com aproximadamente 2.500 anos de idade, frases que poderiam ser a "fórmula" que procurava.*

*Entretanto, esse conteúdo não trazia em si uma forma praticável, Mikao Usui resolveu, então, fazer uma "busca de visão": Assim, ficou em jejum vinte e um dias, numa choupana no alto do Monte Kuryama. Antes de partir disse que se não encontrasse a resposta até o fim do vigésimo primeiro dia, podiam buscar-lhe o corpo, pois renunciaria à vida.*

*Usando pedrinhas como calendário, meditou, jejuou e orou por 20 dias. Na manhã do último dia, pensou: "Essa é a última oportunidade!" Aos primeiros raios de sol no horizonte, Usui percebeu várias bolas de luzes coloridas que vinham em sua direção e resolveu olhá-las diretamente. Foi atingido na testa, entre os olhos e caiu desfalecido. Durante o período sem consciência, viu várias imagens de símbolos dourados e, para cada um reconhecia, intuitivamente, seu significado e sua aplicação.*

*Ao acordar o Sol já estava alto, e sentia-se forte e revigorado.*

*Na descida da montanha, Usui topou com uma pedra que lhe feriu o pé, levantando uma unha e vertendo muito sangue. Intuitivamente, segurou o ferimento com as mãos e, após alguns minutos, percebeu que a unha estava no lugar, o sangue seco e sem nenhum ferimento. Esse ficou registrado na história como o primeiro milagre de Reiki após 2.500 anos de esquecimento.*

*Chegando a uma estalagem, pediu uma refeição. O dono da casa, percebendo pelo aspecto de Usui que ele vinha de um prolongado jejum, ofereceu-lhe uma refeição muito leve. Usui insistiu que queria uma refeição normal e comeu sem passar mal. Esse foi o segundo milagre de Reiki.*

*Uma jovem que servia às mesas estava com o rosto inchado, com uma bandagem à volta e com os olhos vermelhos. Disse-lhe que tinha muita dor de dente e que o dentista morava longe. Usui colocou suas mãos no rosto inchado e, passados alguns minutos, a dor e o inchaço haviam sumido.*

*Decidiu, então, ajudar e curar os pobres. Por sete anos levou Reiki aos mais necessitados, ajudando-os, também, em suas vidas, a trabalhar e a estudar. Passado algum tempo, percebeu que eles voltavam à condição anterior, dizendo que a nova vida exigia muita responsabilidade e era cômodo não se esforçar.*

*Assim, Usui pode, então, entender uma máxima tibetana que diz: "O espírito vem primeiro e o corpo depois." Aquilo que fora dado não fora apreciado e nem valorizado.*

*Decidiu que não mais ofereceria Reiki, gratuitamente. Estabeleceu cinco princípios de vida e peregrinou por todo o Japão, vestido de monge e com uma lamparina acesa. Isso surpreendia as pessoas e ele lhes dizia: "Tenho comigo uma luz para você. Se você quiser, venha ao meu encontro e ouça meu discurso." Dessa forma pode encontrar quem realmente estava à procura de Reiki, tendo sido reconhecido como um grande curador.*

*Usui sempre reconheceu que não era ele o grande curador, mas sim a energia que fluía através dele.*

*Quando de sua morte, nos anos 1920, havia deixado 18 mestres iniciados.*

*(Esta história é contada na íntegra durante o curso de Reiki 1)*

# Os Cinco Preceitos do Reiki

*Só por hoje não se preocupe.*

*Só por hoje não se zangue.*

*Honre seus pais, professores e anciãos.*

*Ganhe sua vida honestamente.*

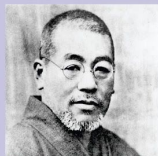
*Mostre gratidão a todos os seres vivos*

*Sigo a tradição do Sistema Usui não apenas com o propósito de preservá-la, mas por ter tido, em minha própria experiência, uma profunda compreensão de seu significado.*

*Gyandharma Prem  
(João Carlos Melo)*

# Os Grão-mestres da Linhagem Espiritual do Sistema Usui Shiki Ryoho

## Grão-mestres do Sistema Usui Shiki Ryoho



Mikao Usui



Chujiro Hayashi



Hawayo Takata



Phyllis Lei Furumoto



Johannes Reindl

Cada uma destas pessoas teve uma história incrível! São pessoas, em princípio, comuns que escutaram um *chamado* especial, e que o acolheram em seus corações.

Honro cada um deles pela obra que vem deixando como pistas no meu caminho com Reiki.

# Um pouco sobre mim

*Meu trabalho não está voltado para nenhum dogma, nem nenhuma filosofia específica de vida. Ele tem interesse em ajudar você a mergulhar, a entrar em profundo contato consigo mesmo, com o templo que você é...*

*Quando você entra num templo, tira os sapatos. Exercite tirar também a sisudez, a vaidade, a mesquinhez, o ego... Não são só os sapatos que atrapalham na escuta daquilo que você vai buscar num templo...*

Há quase 30 anos trabalho com processos de reabilitação energética e cura. Sou mestre em Reiki pelo Sistema Usui Shiki Ryoho, e terapeuta psico-corporal em Análise Bioenergética, de Alexander Lowen. Tenho diversas formações em técnicas de respiração, como o Rebirthing® de Leonard Orr, e no Tantra Milenar.

Sou co-criador do método BodyOshean® de terapia psico-corporal, e co-fundador da [Casa de Lakshmi](#), coordenador da [Ong Reiki Sem Fronteiras Brasil](#) e do Projeto Reiki Sem Fronteiras em Portugal.

Gratidão por você estar aqui!

Gyandharma Prem  
(João Carlos Melo)