

# REIKI: SAIBA O QUE É E COMO FUNCIONA

escrito por Triada



Origens, fundamentos, práticas e curiosidades: conheça tudinho sobre a técnica que usa as mãos para fortalecer o organismo e promover um equilíbrio mais do que bem-vindo

*Texto • Redação*

## O que é reiki?

*Rei* significa “universal” e *ki* é “energia vital”. Ou seja, reiki é a força que existe em tudo e em todos e que, quando canalizada, é capaz de promover saúde e bem-estar. A técnica de captação e transmissão dessa energia é realizada pelas mãos de um terapeuta especializado.

## Quais as vantagens de se submeter ao reiki?

No Oriente, existe um conceito de energia que permeia tudo e todos. Essa energia flui também dentro de nosso corpo por canais, nutrindo e limpando órgãos, tecidos, células e regulando, assim, nossas funções vitais. Qualquer problema, seja na captação, transformação ou trânsito dessa energia, pode gerar distúrbios físicos, mentais ou emocionais. E para que isso aconteça, não é difícil. Fatores como estresse, má

alimentação, pouco sono, respiração inadequada, entre outros, são capazes de interferir no fluxo energético e, com isso, desencadear distúrbios. O reiki vem justamente restabelecer o equilíbrio que precisamos, já que consegue promover novamente a livre circulação de energia pelo corpo e, dessa forma, garantir saúde e bem-estar às pessoas.

## **Saiba que...**

- Reiki independe da religião ou fé da pessoa.
- Não há contra-indicações, o reiki pode ser aplicado em qualquer pessoa, mesmo em crianças, idosos, doentes ou aliado a outras terapias e medicamentos.
- Sua técnica é simples e o aprendizado depende mais da dedicação do aluno do que do tempo de aula.
- Antes de uma sessão de reiki, o terapeuta tem uma conversa com o paciente para conhecer seu histórico.
- A princípio são trabalhados os principais pontos energéticos do corpo (chakras) por meio de toques suaves.
- A sessão de reiki dura em média 60 minutos e pode ser realizada em qualquer hora ou lugar.

## **Qual a formação básica que uma pessoa deve ter para aplicar reiki?**

De acordo com a Associação Brasileira de Reiki, a pessoa interessada deve passar por uma série de iniciações ministradas por um mestre em reiki. Assim, conduzido por um profissional habilitado, o aluno enfrenta três níveis de estudo e aperfeiçoamento. O primeiro é o de purificação, no qual o aprendiz recebe reiki para toda a vida, conhece como manipular a energia vital e aplicá-la em si mesmo e nos outros. No segundo nível, acontece a transformação, as

técnicas ficam mais avançadas e já é possível realizar curas à distância. Depois, no chamado reiki de terceiro grau, é feita a especialização: o aluno torna-se mestre de si mesmo e é capaz de trabalhar a energia em multidões e no planeta (3º Grau A). O curso completa-se com uma última especialização (3º Grau B), em que finalmente é concedido o título de mestre ao aluno. A partir daí, ele pode iniciar outras pessoas às técnicas, além de ministrar cursos e palestras.

## Origem da técnica

Conta-se que esta é uma antiga técnica tibetana que foi redescoberta pelos japoneses no final do século 19. O grande responsável por trazer à luz e difundir o reiki é Mikao Usui. Padre cristão e professor universitário, nascido no Japão em 1865, Mikao dedicou-se aos estudos sobre a energia curativa das mãos. Intrigava-o, particularmente, o fato de que Jesus conseguiu realizar seus milagres por meio das mãos. Como todo oriental, ele sabia que existia a chamada força vital, a qual podia ser emanada pelas mãos, mas não entendia como isso era possível.

Em uma tentativa de aprofundar seus conhecimentos, foi aos EUA, tornou-se doutor em teologia, mas não era ali que encontraria as respostas para as perguntas que o angustiavam. Foi na Índia, ao estudar sânscrito e antigos documentos budistas, que Mikao encontrou a chave do mistério. Em uma escritura, o padre descobriu uma fórmula em sânscrito, cheia de símbolos que, quando acionados, seriam capazes de ativar e captar a energia vital cósmica.

Com esse conhecimento em mãos, Usui sistematizou o Reiki e instituiu que a iniciação de um mestre deveria ser feita por um grão-mestre e só depois é permitido ao discípulo manipular a energia. O reiki chegou ao Ocidente por meio da americana de origem japonesa Hawayo Takata, nos anos 40, e ao Brasil em 1983, por meio do Dr. Egídio Vecchio.

*(Fonte: Associação Brasileira de Reiki)*

## **Práticas para a vida**

O mestre precursor do reiki, Mikao Usui indicou cinco princípios básicos que devem ser seguidos para que haja uma verdadeira harmonização com a energia universal. Acompanhe:

“Hoje eu abandono a raiva”

“Hoje eu abandono as minhas preocupações”

“Hoje eu conto com todas as minhas bênçãos”

“Hoje eu faço o meu trabalho honestamente”

“Hoje eu sou gentil com todas as criaturas vivas”