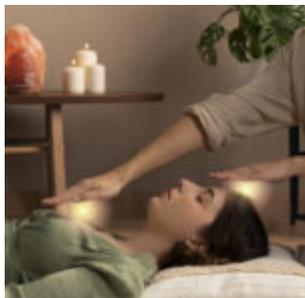


# REIKI: VÁRIAS VERTENTES, UM OBJETIVO

escrito por Triada



*Assim como uma árvore, que do tronco principal surgem ramos, o método reiki possui uma base de onde partiram várias vertentes. A seguir, conheça cada um dos “galhos” desta poderosa terapia de energização*

Texto • Kathlen Ramos

No início do século 20, Mikao Usui descobriu e sistematizou a técnica reiki que é praticada até hoje. Este método, que ficou conhecido como Sistema Usui de Cura Natural foi o primeiro, mas está longe de ser o único. Com o tempo, o reiki de Usui recebeu diversas variações, ganhou novas ferramentas de sintonização e novos símbolos e, assim, outras vertentes surgiram.

Estas linhagens, como você vai acompanhar a seguir, apesar de apresentarem diferenças marcantes, possuem a mesma raiz e, portanto, benefícios semelhantes. A escolha de uma técnica vai depender dos seus objetivos e do seu perfil. Então, faça sua opção e bom proveito!

## Usui

Sistema tradicional de onde se derivaram todos os outros métodos de reiki. De maneira geral, estimula o corpo a se autocurar e proporciona harmonia e felicidade. “É seguro,

fácil e acessível a qualquer criança. Uma vez ativado, permanece energizando o organismo por tempo indeterminado. Também, por não ter conotação religiosa e não interferir com outros tratamentos, sua prática vem crescendo a cada dia”, afirma a terapeuta Ana Maria Aono.

## Xamânico

Os xamãs são os verdadeiros guardiões da mãe-terra. Honram tudo o que têm na vida, trabalham com símbolos naturais do inconsciente e aprendem a interpretá-los para superar obstáculos. “Sempre estão acompanhados de seu espírito guardião animal e espíritos auxiliares. São técnicas que derivam de escolas tribais”, explica Otávio Leal, sacerdote budista e autor do livro *Estilos de Reiki* (Editora Alfabeto). Os praticantes passam por uma espécie de hipnose para descobrir quais animais são seus mentores espirituais. Os mais comuns são: águia (representa liberdade), lobo (união de família, proteção), urso (amizade) e cobra (astúcia).

## Tibetano

A poderosa prática do reiki tibetano, que, como o nome indica, nasceu no Tibete, consiste na imposição de mãos com a mentalização do mantra OM Mani Padme Hum. OM representa a presença física de todos os Budas. A palavra sânscrita (língua clássica da Índia antiga) Mani simboliza a jóia da compaixão de Avalokiteshvara (ser de sabedoria), capaz de realizar todos os desejos. Padme significa lótus, a bela flor que nasce no lodo. A sílaba Hum, que encerra o mantra, representa mente iluminada.

## Karuna

É uma palavra sânscrita traduzida como “ação compassiva” ou “compaixão em ação”. O karuna reiki é um sistema que inclui

meditação e cujo enfoque está no desenvolvimento da compaixão por todas as formas de vida.

## Cristão

Originário na igreja romana, o grande diferencial desta vertente está na utilização de orações durante as terapias. “A prática principal de todo o trabalho do reiki cristão é a utilização do Pai-Nosso, seja mentalmente, entoado ou vocalizado”, explica Leal. Esta oração é utilizada, principalmente, nas situações em que se requer a paz, quando há dificuldades na vida e nos momentos de medo. Para sua prática, é importante que o aluno seja batizado em alguma escola, igreja cristã ou receba a iniciação do próprio reiki cristão.

## Ken reiki-do

Sistema registrado pela Sociedade Brasileira de Reiki. Seu diferencial está na força que acrescenta ao reiki de Mikao Usui e no fato de o aluno submeter-se a quatro iniciações cósmicas relacionadas à espada, aos planos divinos, ao reino angélico e a seres estelares de outras dimensões. Após experiências profundas, o iniciado estará apto para o manejo da espada para a cura em níveis cósmicos.

## Tantrik

Na Índia antiga, havia uma prática de imposição das mãos com objetos de cura que despertava uma energia conhecida como prana ou tantrik reiki. A tradição tântrica ensina que o ambiente da prática desse sistema deve ser harmonizado ou “limpo” de influências astrais indevidas. Esta técnica mistura massagem indiana e é “dançada”, como um movimento de celebração. Uma sessão dura, em média, 70 minutos e durante toda a prática são mentalizados os mantras, yantras (símbolo

de revelação das verdades cósmicas) e exercícios respiratórios.

## Kundalini

Muito conhecido na América do Norte, esse estilo foi inspirado na filosofia tântrica hindu. Essa técnica prega que a energia kundalini está adormecida no homem comum, na base da espinha dorsal, e para que o indivíduo possa ter uma vida consciente e prazerosa, é necessário ativar gradativamente tal energia até o alto da cabeça. Quando o praticante a desperta, sua força é tão grande que algumas correntes tântricas a consideram a mãe divina que alimenta seus filhos. É portanto uma técnica muito energizante.

## Semelhanças entre as vertentes

- Todas as técnicas fazem o tratamento por meio de imposições das mãos
- Pessoas de quaisquer religiões, classe social ou faixa-etária podem participar
- Todos os adeptos pregam a irmandade, o amor ao próximo e o bem-estar
- Todas as linhagens usam mantras (sílabas ou poemas normalmente escritos em sânscrito)
- A utilização de mandalas (palavra sânscrita que significa círculo, uma representação geométrica da dinâmica relação entre o homem e o cosmo) é essencial
- Sem contra indicações, trabalha conjuntamente com qualquer outra forma de terapia
- É holístico por natureza e não requer nenhuma habilidade em especial por parte do terapeuta

## Para fazer melhor

O sacerdote budista Otávio Leal alerta que é importante estar atento ao falso reiki. Primeiro, observe os ambientes. “Locais lotados, barulhentos e confusos são um sinal. Nenhuma iniciação em tradições sérias o faz assim”, afirma. É preciso ainda ter cuidado com os instrutores. “Pessoas com má formação costumam pregar que o reiki cura tudo – o que não é verdade – e são bastante materialistas”, conclui. Mestres que não fornecem material e ambiente adequado também são duvidosos. O mestre americano Paul Mitchel, alertou também, durante um congresso de reiki, sobre suas variações. “O reiki foi desenvolvido num trabalho sério de pesquisa. Qualquer um que queira introduzir modificações precisa fazer estudos com o mesmo cientificismo que Usui”, disse.

## O fundador do reiki



**Conheça a trajetória de Mikao Usui, o homem que sistematizou e difundiu a técnica reiki**

☒ Quando a cabeça dói, as mãos automaticamente são colocadas sobre o foco de dor. Mais do que uma reação instintiva para aliviar o mal-estar, para os reikianos este é um exemplo do poder que transcende explicações, idiomas ou tempos – isto é reiki na sua forma mais pura e simples. Assim, explicam seus adeptos, o reiki sempre existiu e foi praticado, mesmo que, na maioria das vezes, de maneira inconsciente. Foi apenas no início do século 20 que a técnica passou a ser codificada, sistematizada e ensinada como uma prática de cura acessível a qualquer pessoa. O responsável por esta transição foi Mikao

Usui.

A história de Mikao Usui é envolta em muitos mistérios e especulações. Mas o que se sabe é que Usui nasceu em 15 de agosto de 1865 em uma pequena vila no Japão e era monge cristão. E, um dia, quando ensinava a doutrina de Jesus no seminário em Kyoto, onde lecionava, foi questionado pelos alunos por que ele não dominava o processo de cura tal como Jesus. Afinal, argumentaram eles, as escrituras davam a entender que Cristo compartilhara com seus seguidores o poder de sanar males do corpo e da alma. Usui simplesmente afirmou que tinha fé e que não sabia as respostas para tais indagações. No entanto, estas dúvidas passaram também a atormentá-lo. Decidido, então, a investigar tal poder, Usui pediu demissão do cargo e, juntamente com outros estudiosos, resolveu aproveitar uma oportunidade de intercâmbio nos EUA para aprofundar suas pesquisas. Assim, Usui partiu para a América e matriculou-se na Universidade de Chicago, onde permaneceu por sete anos. Lá, além de fazer o doutorado em teologia, estudou línguas antigas e ensinamentos budistas, com a certeza de que Buda dominava a mesma técnica curativa de Jesus.

Depois de acumular muito conhecimento, Usui retornou ao Japão com a missão de percorrer as centenas de templos budistas da região de Kyoto a fim de encontrar pistas concretas sobre aquele intrigante poder. Em uma de suas andanças, encontrou um monge budista que também, há anos, investigava o tema sem sucesso. Mais sete anos se passaram quando Usui finalmente achou em um templo, um antigo texto escrito em sânscrito. Nele, além de símbolos, havia a descrição de como Buda promovia suas curas. Mas antes de divulgar suas descobertas, era preciso testá-las.

Orientado pelo velho monge, Mikao Usui partiu para o monte Kurama para meditar e jejuar durante 21 dias, como faziam os antigos mestres com o intuito de buscar iluminação. Os dias passavam e ele permanecia em jejum absoluto, apenas meditando

e pedindo iluminação ao Criador. No vigésimo primeiro dia, muito fraco e desanimado, ele viveu a experiência mais fantástica de sua vida. Uma intensa luz branca o golpeou e tudo ficou claro em sua mente. Ele conseguiu todas as explicações práticas para a ativação dos símbolos e as respostas que precisava para a aplicação plena do sistema de cura que batizaria de reiki, uma junção das palavras “rei” (universal) e “ki” (energia vital).

Imediatamente depois desta experiência, Usui ganhou força e energia e resolveu percorrer o caminho de volta ao templo o quanto antes. Seu entusiasmo era tamanho que, ao descer a montanha, tropeçou e machucou muito o pé. Para sanar a dor e estancar o sangue, ele tocou o local do ferimento com as duas mãos e, instantaneamente, seu pé foi curado. Usui comprovou pela primeira vez o segredo da cura que há tanto tempo procurava.

Mas sua trajetória até o monastério reservaria ainda grandes surpresas. O poder que acabara de descobrir fora posto à prova em várias outras situações. Além de si mesmo, uma menina que sofria de dor de dente e um monge com artrite puderam comprovar a energia que emanava de suas mãos e se livraram dos seus males.

Logo depois de chegar ao templo e compartilhar suas descobertas com o monge ancião, Usui resolveu dividir seus conhecimentos com o mundo. Percorreu vilas, cidades e territórios inteiros do Japão para divulgar o reiki. Quando faleceu em 9 de março de 1926, ele havia atendido milhares de pessoas, difundido as bases do método e graduado como mestres pouco mais de dez pessoas. Hoje, o legado de Mikao Usui faz parte da vida de milhões de pessoas, que fazem do reiki uma alternativa poderosa para a promoção de saúde e bem-estar.

Fonte: Triada.com.br