

MANUAL

REIKI USUI

SHODEN

1



MANUAL COMPLETO DO CURSO DO REIKI
USUI-NIVEL 1

SUMÁRIO

Reiki Nível 1	1
O Que é Reiki?	2
Benefícios do Reiki	6
História do Reiki e Seus Fundadores	7
Os Chakras	12
Os Sete Corpos	28
As Nadis	37
As Glândulas	39
Sintonização	44
Os Símbolos do Reiki	48
5 Princípios do Reiki	51
Os 3 Pilares do Reiki	54
As Técnicas do Shoden	58

O QUE É REIKI?

Reiki é uma técnica de cura natural holística, em que um Reikiano utiliza a captação e canalização da energia cósmica para tratamentos e auto tratamento através da imposição das mãos sobre si mesmo e outros seres.

Reiki= Rei significa inteligência divina/governo divino e Ki significa energia vital.



A energia ki pode ser encontrada, em alimentos, como frutas, legumes e verduras frescas, em contato com a natureza e em banhos de sol.

Já a energia de Reiki, só a encontraremos através de das pessoas que receberam as Sintonizações, em algum dos sistemas de Reiki.

O Reiki hoje é sem dúvida uma das técnicas de terapia Holísticas mais divulgada e vivenciada no mundo.

Para prosseguir vamos conhecer o que são algumas definições de Terapia Holística e conceitos que faram parte da vida de um Reikiano.

SAÚDE X DOENÇA

Dentro dos conceitos holísticos e orientais compreendemos que uma pessoa está bem/saudável quando:

- É realizado na profissão, no amor, na sexualidade e consigo mesmo.
- Possui estabilidade financeira e amorosa.
- Tem lazer, dorme bem e não apresenta doenças, entre outras.

Como podem perceber a visão e os conceitos de saúde e doença, entre estar bem ou não estar varia muito do Ocidente para o oriente.

Observe: aqui no ocidente saúde significa apenas ausência da doença. Já no oriente a saúde corresponde ao ser humano como um todo: amor, dinheiro, sexo, lazer, família, trabalho e ausência de doença.

Dentro da medicina japonesa acredita-se que toda enfermidade tenha sido causada por um pensamento que gerou uma emoção que gerou um sentimento que se impregnou no ser gerando reações negativas causando assim as doenças e enfermidades das mais simples até as mais complexas.

Portanto dentro da medicina tradicional japonesa durante um tratamento de um enfermo, o profissional médico/terapeuta irá tratar com remédios a parte física e ao mesmo tempo a parte energética e vibracional.

As **terapias energéticas** tratam em nossos corpos sutis as causas das enfermidades.

As **terapias vibracionais**, como os florais e elixires acionam os mecanismos na alma do indivíduo para que ele próprio desperte para a sua auto cura.

As **terapias holísticas** iram tratar não a doença, mas o que causou a doença.

Infelizmente aqui no Ocidente não temos tratamentos integrados, e a medicina tradicional ocidental não reconhece as terapias holísticas como sendo necessárias.

Nós os terapeutas holísticos jamais aconselharemos que uma pessoa abandone os tratamentos com médicos e remédios tradicionais.

O que podemos fazer é sugerir que a pessoa faça todos os exames e cumpra as recomendações de seu médico, e faça junto as terapias holísticas que mais lhe agradar.

Entre as terapias holísticas mais conhecidas, temos o reiki, os florais, as inúmeras massagens e mais uma infinidade de técnicas....

Energia ki é a energia da vida, que é gerada pelos seres vivos e emanadas através do funcionamento dos organismos. Também pode ser direcionada para um objetivo específico, porém usar esta técnica para tratar outras pessoas deixa o doador desvitalizado ao final da sessão. E o doador terá que ter várias técnicas para recuperar-se após.

ENERGIA CÓSMICA

Existe no universo uma energia viva que é responsável pelo pulsar da vida e que mantém todo um equilíbrio no universo inteiro. A essa energia também chamamos da energia da criação e acredito que em cada cultura haverá um nome diferente.

É ela que nutre tudo o que existe, a todos os planetas e suas inúmeras formas de vida, etc.

PRANA

Em sânscrito: प्राण, (*sopro de vida*) é, segundo os Upanishad, antigas escrituras indianas, a

-
energia vital universal que permeia o cosmo, absorvida pelos os seres vivos através do ar que respiram. O segundo dos corpos energéticos ou Koshas.

Na filosofia vedanta, prana é a noção da força de sustentação dos seres vivos, a energia vital, originando a noção chinesa de Qi. -

Prana é um conceito central na Ayurveda e Yoga, onde acredita-se fluir através de uma rede de finos canais sutis chamados nadis. Prana foi exposta no Upanishads, onde é parte do reino mundano, físico, sustentando o corpo e a mãe de pensamento e, portanto, também da mente. Prana permeia todas as formas de vida, mas não é em si o Atman alma ou individual.

No filosofia hindu de Caxemira Shaivism, o prana é considerada como um aspecto da Shakti (energia cósmica).

GOVERNO DIVINO / INTELIGÊNCIA DIVIDA

Esses termos referem-se a fonte divina da criação Deus/Deusa, Cosmos, o Uno, Energia criadora ou como você desejar chamar.

Logo percebemos que Reiki é a canalização da Energia Vital da fonte criadora, ou seja, limpa e livre das formas de pensamentos, emoções e sentimentos humanos. Essa energia nos conecta com a mente divina criadora fazendo um *religare*, a partir deste momento o receptor começa a ser preenchido por uma energia capaz de nutrir e reequilibrar todo o ser tanto em seu nível físico, quanto emocional, sentimental e espiritual.

Nós podemos receber a energia Ki, através de alimentação a base de verduras, legumes e frutas fresca, ao contato com a terra e a natureza em geral, com exercícios de respiração e através de banhos de sol.

Já a energia de Reiki, só a recebermos através de um Reikiano devidamente habilitado. O Reikiano ao doar Reiki a outra pessoa, fica ainda mais vitalizado, pois a energia vital cósmica irá passar por dentro do canal/pessoa nutrindo-o e direcionando-se para o receptor. Ao final da sessão o Reikiano sente-se bem e vitalizado e o receptor também.

OS BENEFÍCIOS DO REIKI

Benefícios do Reiki

- ▶ Proporciona relaxamento físico, psicológico e emocional.
- ▶ Equilibra o Ser a nível holístico, elevando a energia vital.
- ▶ Estimula o funcionamento das glândulas, dos órgãos, do sistema nervoso e imunológico.
- ▶ Combate a causa/origem das doenças a nível do campo energético que se centra no equilíbrio do todo e não apenas na irradiação da patologia.
- ▶ Ajuda a controlar o stresse diário.
- ▶ Desperta a habilidade do corpo para se autocurar estimulando a busca de respostas positivas e saudáveis, acelerando a cura.
- ▶ Reduz os efeitos colaterais dos remédios e de tratamentos agressivos.
- ▶ É muito eficaz como terapia complementar no tratamento de vários problemas de saúde.



e muito mais...

Porém, tanto o reiki como qualquer outra opção de terapias holísticas, só iram te trazer resultado se você realmente quiser e se permitir a sua autocura.

Não acreditamos em milagres, e sim em inúmeras possibilidades.

O REIKI É UMA ENERGIA INTELIGENTE

O Reiki interage e atua em nosso corpo, tratando e harmonizando de forma integral e simultânea, todos os níveis em desequilíbrio.

- **Nível Físico** – Atua amenizando doenças e males do corpo físico, aliviando dores, desconfortos e incômodos. Pode ser associado a outros tratamentos sem interferência nos mesmos.
- **Nível Emocional** – Atua tratando os distúrbios de origem emocional, equilibrando as emoções e os sentimentos, conscientes e inconscientes.
- **Nível Mental** – Atua tratando as doenças de origem mental, amenizando seus efeitos e causas.
- **Nível Espiritual** – Atua neutralizando as perturbações espirituais, expurgando energias e influências negativas e intrusas.

Agora vamos conhecer a história do Reiki, os seus fundadores e como o Reiki chegou até o Brasil.

Sistema de Reiki Usui Tradicional Tibetano

HISTÓRIA DR MIKAO USUI

Mikao Usui era entre outras coisas, um monge budista com conhecimento de várias técnicas de saúde e holísticas. Nasceu no Japão em 15 de agosto de 1865, numa pequena vila chamada Taniai, distrito de Yamagata.

Segundo as investigações de Frank Arjava Petter, reveladas no seu livro em parceria com Walter Lubeck e William Rand, *"The Spirit of Reiki"*, Usui estudou, quando jovem, Kiko (a versão japonesa do Chi Kung – uma arte oriunda da China para melhorar a saúde através de meditação, exercícios de respiração e exercício em movimento), no templo budista Tendai, no Monte Kurama, Norte de Kyoto. Muitas dessas práticas eram do conhecimento dos samurais, e ainda são utilizadas em vários países da Ásia.

Nas práticas do Kiko usa-se a própria energia vital para a cura de outras pessoas, ficando o doador dessa energia desvitalizado. Algo que não foi do agrado de Mikao Usui e que teria feito nascer a semente daquilo que hoje conhecemos como Reiki. A diferença entre as práticas de Kiko (basicamente físicas) e Reiki é que o Mestre Usui adicionou o seu conhecimento sobre espiritualidade e meditação sem encampar a religião.

Segundo William Rand (no mesmo livro), Usui viajou depois por todo o Japão, China e Europa em busca de conhecimento nas áreas da medicina, psicologia, religião e desenvolvimento espiritual. Numa dessas etapas, juntou-se a um grupo designado *Rei Jyutu Ka*, onde a sua formação acerca do mundo espiritual foi fortalecida. Todo o intenso e continuado interesse no conhecimento teriam criado as fundações da incrível bênção que deixou à humanidade.

Em 1914, sentindo que a sua missão ainda não estava clara, Usui voltou ao Monte Kurama e iniciou um retiro de vinte e um dias onde jejuou, cantou, orou e meditou. Uma dessas meditações pode ter sido ficar debaixo de uma cascata do Monte Kurama, com a água a cair sobre a cabeça, para abrir e purificar o "chakra da coroa", uma prática que é efetuada ainda hoje pelos monges do Templo Kurama.

No final do retiro, em março de 1922, Mikao Usui teve a sua experiência de Satori (Iluminação, ou expansão dos sete principais centros energéticos do corpo humano) e com esse movimento ele entrou em contato direto com o conhecimento universal, onde aprendeu a forma correta de utilizar a energia vital (ki) para a cura sem ficar desvitalizado. Ao retomar à consciência ele sabia como utilizar e ensinar a técnica e tinha na sua mente todas as ferramentas para tal: os símbolos sagrados e codificados de Reiki. Usui aplicou então a energia em si próprio e depois na sua família, tendo aberto em Abril de 1922 a escola que ainda hoje existe, *Usui Reiki Ryoho Gakkai*, em Tóquio.

Depois que se estabeleceu, a escola prosperou e o conhecimento do Reiki se espalhou pelo país. Por ocasião de um grande terremoto, Usui e seus alunos foram para as ruas socorrer as pessoas e aplicar a técnica. Em reconhecimento pelo grande trabalho executado, Usui recebeu uma comenda da família real. A partir daí, pessoas de destaque da sociedade, inclusive da Marinha Japonesa, passaram a se interessar pela técnica, tendo Usui iniciado Mestre três importantes oficiais da Marinha, um dos quais seria responsável pela difusão da técnica, Chujiro Hayashi, que iniciou a Mestra Hawoyo Takata, que trouxe Reiki para o Ocidente, a contra-gosto de algumas camadas sociais japonesas que não queriam que essa técnica saísse do Japão.

DR CHUJIRO HAYASKI

Ele era um importante oficial da marinha e era também um médico conceituado e dono de uma clínica de medicina tradicional japonesa.

Foi ele quem estudou e elaborou as posições para a aplicação de Reiki que conhecemos hoje, pois ele já tinha o conhecimento, dos órgãos, das doenças e das emoções que provocavam essas doenças, bem como todos os conhecimentos de acupuntura, entre outros.

UM POUCO DA HISTÓRIA DA MESTRA TAKATA

HawoyoTakata, nasceu em uma família de agricultores e teve que trabalhar muito ao longo de toda a sua vida.

Quando mais tarde ela descobriu um tumor e foi levada a um hospital em Tóquio para fazer uma cirurgia. Lá no Japão ela ouviu todas as histórias sobre Usui e as técnicas de Reiki e também pelas práticas realizadas pelo sucessor de Dr Mikao Usui, o Sr Chujiro Hayaski, neste momento Takata decide abandonar a cirurgia e se tratar com os métodos de cura natural.

Passou o seu tratamento para a clínica de Hayashi e logo alguns dias depois o tumor diminuiu, e Takata começou a insistir para aprender...Mas como o Reiki naquela época só poderia ser transmitidos para Japoneses legítimos. Hayashi resistiu muito, mas a dedicação e insistência da Takata, após toda a sua recuperação conseguiram convence-lo e ele então decidiu ensinála.

Takata então tornou-se a primeira mulher Reikiana Ocidental.

Ela era filha de Pai japonês e Mãe havaiana. O seu marido era Havaiano .

Após aprender e ser reconhecida como Mestre em Reiki ela volta para o Havaí, onde estava um período onde para ser aceito o Reiki ela precisou fazer algumas modificações, mantendo a energia original. O Reiki então foi divulgado por todo o Havaí e Europa.

Mestra Takata deixou como sucessora a sua neta Phyllis Furumoto no final da primavera de 1979. Takata faleceu em 1980.

PHYLLIS LEI FURUMOTO

Neta da Sra. Takata, cresceu no Centro-Oeste dos Estados Unidos. Foi Iniciada em Reiki na tenra idade. Era seu dever cuidar da sua avó quando ela ia visitar a família. Sua jornada consciente com o Usui Sistema de Reiki, Usui Shiki Ryoho, não começou até muitos anos depois. Depois de estudar psicologia na faculdade, Phyllis trabalhou em um hospital psiquiátrico e, posteriormente, como um administrador de universidade. Com trinta anos, decidiu que era tempo para se dedicar a um propósito significativo da vida e aceitou o convite para viajar e trabalhar com a avó. Foi iniciada no mestrado em abril de 1979.

A sua neta, Phyllis foi a grande responsável por divulgar o Reiki de maneira mais simples e sem tamanha burocracia, tornando-o Independente, assim todos os que quisessem poderiam além de aprender ,tornar-se Instrutor de Reiki, a partir deste momento o Reiki espalhou-se pelo mundo.

No início da década de 80, o Reiki chegou a Europa através de Brigitte Muller. No Brasil o primeiro seminário de nível I de Reiki ocorreu nos dias 28, 29 e 30 de novembro de 1983 e o nível II nos dias 01 e 02 de dezembro. O nível I foi ministrado no Rio Palace Hotel, em Copacabana, e o nível II no Leme Palace Hotel, no Rio de Janeiro. Ambos os seminários foram ministrados pelo Mestre de Reiki norte americano Stephen Cord Saiki.

A A.B.R. foi fundada em 1983, após a vinda ao Brasil do Reiki Master Stephen Cord Saiki da American Internacional REIKI Association (AIRA), o qual ministrou o primeiro Curso de Reiki no Brasil.

O que sabemos é depois desse primeiro evento registrado, o Reiki que já era independente se espalhou por todo o país, chegando até a mim em 2017 pelo meu amado Mestre Walter Araújo, e em você agora por mim Débora Silva. Atualmente a Associação tem sedes em diversas cidades brasileiras, onde se ministram cursos, palestras, atendimentos assistenciais e sociais em asilos, hospitais e orfanatos e onde os Reikianos "recém-formados" podem estagiar para adquirir experiência e melhorar a qualidade de seu trabalho.

Hoje em dia o Reiki, e é aplicado em vários hospitais do mundo e no Brasil, entre eles o Hospital Sarah Kubitscheck em Brasília, um dos mais modernos e aparelhados da América do Sul.

Segundo a Associação dos Mestres e Terapeutas Reiki, de Brasília, a técnica é reconhecida pelo Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão como “Práticas Integrativas e Complementares em Saúde Humana, Serviços de Reiki.

OBS: Ao começar a sua pesquisa sobre o Reiki verá inúmeras divergências e por que isso ocorre? Porque a associação de Reiki Japonesa não permitia que o Reiki Tradicional fosse ensinado a pessoas não japonesas.

O Dr Mikao Usui, sendo japonês aprendeu esta técnica e por conta própria modificou-a inserindo símbolos e práticas Tibetanas e taoístas.

Criando assim o Sistema de Reiki Usui (herdado do seu nome) Tradicional (porque manteve a essência primordial do sistema de cura natural Japonesa) Tibetano (pelas práticas Tibetanas inseridas e a maioria dos símbolos e Taoísta como a meditação violeta).

O Dr Chujiro Hayaski, era um médico, e mais uma vez modificou o Reiki para ajudar nos tratamentos físicos, emocionais e sentimentais, adequando o Reiki para os Tratamentos. A Mestra Takata, precisou modificar um pouco das Histórias e simplificar as técnicas do Reiki para que fosse aceito pelas autoridades e Igreja, pois no período a Dominância Cristã eliminava tudo o que não fosse “Cristão”. O mesmo que ocorreu, como” a Caça as bruxas”, ocorreu também com os orientais e suas práticas medicinais e religiosas.

A Phyllis, simplificou ainda mais tornando cada Mestre Independente, e sem necessidade de pedir autorização antes de cada trabalho de Sintonização de novos Reikianos.

Por isso dentro deste Sistema, não há necessidade de comprovação de Linhagem e muito menos estar registrado em alguma associação de Reiki.

Se você quiser saber um pouco mais, sobre as adaptações feitas por outros mestres para que o Reiki fosse aceito em seus países.

Sugiro que leiam a matéria que está no link abaixo:

OS DIFERENTES USUIS ENCONTRADOS NO MUNDO REIKIANO

Sugiro que leiam a matéria que está no link abaixo:

<https://www.somostodosum.com.br/clube/artigos/autoconhecimento/os-diferentes-usuis-encontrados-no-mundo-reikiano-54625.html>.



Para entendermos como a energia de Reiki tanto para os tratamentos, como para nos tornarmos Reikianos, precisamos entender que temos outros inúmeros corpos energéticos e invisíveis para a maioria dos olhos humanos, vamos lá?

Como a energia de Reiki irá agir em mim?

Para que possamos entender como o Reiki irá agir e por onde ele irá passar tanto no período de harmonização, quanto quando nos tornarmos terapeutas e formos aplicar Reiki em outras pessoas, animais, plantas, etc.

WWW.LSHOLISTICETHERAPIES.COM

Precisamos entender que o nosso corpo não é apenas essa parte material que conhecemos, existe além deste corpo físico, os corpos sutis, as glândulas, os meridianos, a aura, as nadis e os chacras.

Estes temas são complexos e a princípio difíceis de serem entendidos apenas com as leituras, mas a partir do momento em que a energia Reiki começar agir em seu ser, será muito mais fácil você compreender, pois começará a sentir os seus chacras, corpos sutis, etc, como se fossem um dos seus órgãos como por exemplo você percebe o seu estômago quando sente fome e até mesmo quando ele dói.

Agora vamos deixar de conversar e vamos ao estudo?!

OS CHAKRAS

Chakras Sinônimia: Chacras, Vórtices, Centros Vitais, Centros Energéticos, Canais energéticos, Centros de força, Discos energéticos, Cones energéticos, padmas, transdutores de energias,

ORIGEM

A palavra chakra vem do sânscrito e significa roda, disco, centro, plexo. Nesta forma eles são percebidos por videntes como vórtices (redemoinhos) de energia vital, espirais girando em alta velocidade, vibrando em pontos vitais de nosso corpo. Os chakras são pontos de intersecção entre vários planos e através deles nosso corpo etérico se manifesta mais intensamente no corpo físico.

São centros energéticos existente no corpo etérico de um ser vivo, esses centros transportam e manipulam correntes eletromagnéticas ou etéricas (energia vital – Prana) que se manifestam por meio no plano etérico.

Chakras são, segundo a filosofia yoga, dentro do corpo humano existem canais (nadis) por onde circula a energia vital (Prana) que nutre órgãos e sistemas.

NATUREZA: Os chakras são de natureza etérica, mas existem os chakras astrais e os chakras do corpo Mental. A natureza ambiental no qual os chakras se manifestam, deve ser plenamente entendida, é preciso entender que o homem é um complexo de processos indispensáveis que atuam um sobre o outro. Nenhuma experiência física deixa de ser acompanhada por uma reação emocional, por uma interpretação mental.

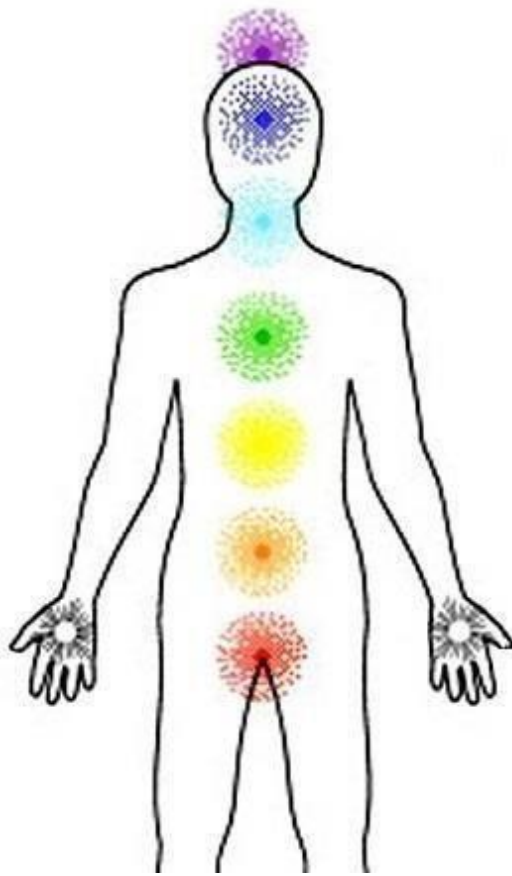
ETÉRICO: Cada partícula física possui em contrapartida uma partícula etérica, daí a expressão dupla etérico". Que possui 4 camadas, desde a mais densa interpenetrada no corpo físico até 1 cm aproximadamente, até a mais afastada de natureza mais sutil próxima a astral. O etérico é de natureza material, e está mais próximo a matéria física. Por isso com treino pode ser percebido pela visão física. O homem se expressa na vida física através de um tríplice mecanismo: O etérico (vital), o astral (emocional) e o Mental. A função mais importante do corpo etérico é a transferência de energia vital ou de vitalidade do campo universal para o campo individual (macro para o micro). O etérico também atua como um elo de ligação entre o plano físico com o plano astral e o plano mental.

UTILIDADE DOS CHAKRAS

Os chakras são centros, órgão suprafísicos, através dos quais as energias dos diferentes campos sincronizados e distribuídas ao corpo físico. Os Chakras são vórtices como se fosse um redemoinho um ciclone em miniatura que faz circular as energias numa determinada vibração. Temos no corpo humano mais de 88.000 chakras, porém temos uma ordem em importância, tais como as Metrópoles, cidades grandes, cidades pequenas e vilas. Nesta ordem temos 7 chakras Magnos, 21 chakras grandes e demais se dividem em médios e pequenos. Os chakras magnos estão situados nos plexos (rede ou interconexão de nervos, vasos sanguíneos ou vasos linfáticos. Cada um dos veículos (corpo etérico, corpo astral e corpo mental) possui chakras. Na literatura indiana os chakras também são chamados de Lótus pela sua forma que lembra uma flor com pétalas.

Fonte: <http://www.espiritualismo.hostmach.com.br/chacras1.htm>

CHAKRAS MAGNOS



-  Chakra Coronário
-  Chakra Frontal
-  Chakra Laríngeo
-  Chakra Cardíaco
-  Chakra Plexo Solar
-  Chakra Esplênico
-  Chakra Básico

MULADHARA CHAKRA



Chakra Básico (Raiz)-Basico chakra (**Significado do Nome:**
Estrutura da base, fecundação.)

Nome em Português: Chakra Básico - Rádico.

Localização: Localizado nos órgãos genitais e na pélvis, relacionado com as gônadas (glândulas sexuais), governa o sistema reprodutor. Este chakra anima a substância do corpo físico, o poder

e o instinto de sobrevivência. É a ligação com a terra. Concentra as energias da Kundaliní, que uma vez despertadas progridem coluna acima, seguindo um padrão geométrico similar ao padrão apresentado na dupla hélice das moléculas de DNA que contém o código da vida.



Aspectos a serem compreendidos: Sobrevivência, alimento, conhecimento, auto-realização, valores (segurança financeira), sexo (procriação), longevidade e prazer.

INFLUÊNCIAS:

Desequilíbrio no Físico: Anemias, resfriados, sexualidade reprimida ou excessiva, frigidez, impotência, insuficiência renal, fadiga, dores nas articulações, dores lombares e nas pernas, pressão alta ou baixa, problemas de coluna, osteoporose, falta de energia, prisão de ventre, diarreia, colite, apendicite, etc.

Emocional equilibrado: Impulso para agir, consciência instintiva básica, força, agressividade controlada, coragem, afeição, criatividade, generosidade, capacidade de sentir prazer, pessoa sensata, segura e estável, habilidade em prover o necessário para vida e capacidade de cuidar de si.

Emocional desequilibrado: Egocentrismo, agressividade, preocupação, inexistência, indolência, extravagância, não permite o prazer, pessoa sem vida, desanimada, confusão de interesses, insatisfação, medo, timidez, insegurança, histeria, paixões fortes, aspereza, dificuldade em lidar com finanças, medo de arriscar-se, apego material, tabussexuais.

Forma geométrica: quadrado, possuindo grande relação ao conhecimento ligado à terra, às quatro dimensões e às quatro direções.

Fase da vida: Desde a união do espermatozóide com o óvulo, até 7 ou 8 anos.

Funções: Um indivíduo dominado pelo chakra Muladhara geralmente dorme de dez a doze horas por noite, sobre o estômago. Este chakra Muladhara inclui os planos da origem, ilusão, ira, avidez, desilusão, avareza e sensualidade. Estes aspectos do primeiro chakra são inerentes à existência humana. O desejo de mais experiência e mais informação age como força motivadora, um ímpeto básico para o desenvolvimento individual.

O chakra Muladhara é o local da Kundalini enroscada, da Shakti vital, ou força energética. A serpente Kundalini está enroscada em torno do Lingam Svayambhu. É o chakra onde nasce e reside a energia kundalini que se movimenta em espiral, pelas nadis, rios internos conhecidos por Ida e Píngala que distribuem por todo o corpo energia e o impulso de vida. É também o centro erótico do Ser.

Nadi Ida: canal esquerdo transportador das correntes lunares, natureza feminina visual e emocional, produção de vida, energia materna, respiração esquerda que proporciona estabilidade para a vida. A narina esquerda é aberta durante o dia, equilibra a energia solar criando um equilíbrio para si, tornando-nos mais relaxados e mais alertas mentalmente.

Nadi Píngala: canal direito transporta correntes solares, natureza masculina, depósito de energia destrutiva, também purificador, a narina do lado direito é de natureza elétrica masculina, verbal e racional. Torna o corpo físico mais dinâmico, (eficiente e ativo durante horas noturnas, aumentando a saúde). Quando um casal tem um orgasmo sexual, sem repressão e com consciência; em algumas vezes, elevam a kundalini, nutrindo todos os chakras através de Sushumna, Ida e Píngala.

Cores Básicas: Vermelho (varia para roxo ou vinho). **Bijamantra:** "LAM". É o Responsável pela absorção de energia da terra (energia telúrica, geoenergia, kundalini). Não é aconselhado por alguns autores o desenvolvimento desse chakra. Ilusão, cólera, avareza, desejo, sensualidade, territorialidade, instinto de sobrevivência desequilibrado, possessividade, temor e preocupação excessiva com o próprio corpo são algum dos desequilíbrios ligados a esse chakra.

SWADHISHTANA CHAKRA



Chakra do Baço ou Esplênico - Chakra Sexual :

Significado do Nome: Lugar-Morada do Ser ou o "Fundamento de si próprio".



Nome em Português: Chakra Esplênico.

Localização: Localizado na lombar e abaixo do umbigo, está relacionado com as glândulas supra-renais, regendo a coluna vertebral e os rins. Rege os rins, sistema reprodutor, circulatório e bexiga. As energias como a paixão, sensualidade e a criatividade são manifestadas através deste chakra.

Aspectos a serem compreendidos: Poder de seduzir criatividade
e relacionamento.

INFLUÊNCIAS:

Desequilíbrio no Físico: desarmonia dos rins, fígado, pâncreas, vesícula e bexiga. Alergias alimentares, problemas menstruais, distúrbios gástricos e intestinais, perda da vitalidade, dores lombares, no sacro e cóccix.

Emocional Equilibrado: União sexual prazerosa, alegria instintiva, capacidade de planejamento, coragem de viver, paixão, habilidade em relacionar-se, jogo de cintura, flexibilidade, auto-aceitação e paixão pela vida.

Emocional Desequilibrado: Medo, incapacidade de construir, distração, raiva, ódio, inveja, insegurança, falta de paixão, tristeza, manipulação e apego, dependência emocional, vícios e auto-destruição.

Forma Geométrica: Círculo. Representa a forma crescente da lua.

Cor: Laranja - tonifica; é uma cor acolhedora e estimula a alegria. É uma cor social que traz otimismo, expansividade e equilíbrio emocional. Traz confiança e automotivação. Azul ou verde para sedar.

Alimentos que estimulam o chakra: Abóbora, cenoura, milho, laranja, manga, caqui.

Cores Básicas: Laranja, Vermelho.

Fase da vida: de 8 à 14 anos.

Funções: Energia de criatividade e impulso emocional; é o centro da procriação, manifesta-se sexualmente, mas sob o aspecto de sensação e prazer; fantasias e desejos sexuais. É representado por uma lua crescente. Neste chakra inicia-se a expansão da personalidade. Centro da purificação.

Bija-mantra: "VAM". Responsável pela irrigação energética dos órgãos sexuais. Desenvolvido estimula o funcionamento dos outros chakras. Desdém, abandono, indulgência excessiva, desconfiança, medo, indiferença e sensualidade são alguns dos desequilíbrios ligados a esse chakra.

MANIPURA CHAKRA



Chakra Umbilical ou Plexo Solar Umbilicochakra

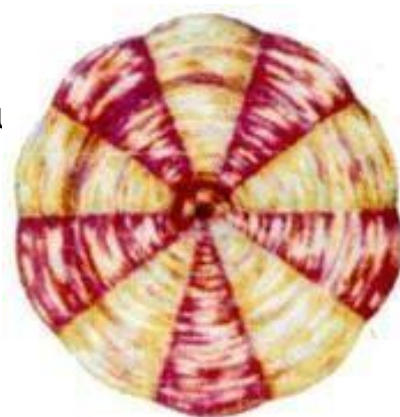
Significado do Nome: Cidade das Gemas ou Cidade das pedras preciosas.

Nome em Português: Chakra Plexo Solar.

Localização: Localizado um pouco acima

do umbigo. Rege o pâncreas. A área de influência deste chakra é o sistema digestivo: estômago, fígado e a vesícula biliar, além do sistema nervoso.

Aspetos a serem compreendidos: Escolhas do que você quer. Individualidade e poder pessoal (como você se vê), sua identidade no mundo. **Influências:**



Desequilíbrio no Físico: Má digestão, diabetes, toxinas, úlceras e hérnias, gastrites e problemas de assimilação dos alimentos. Hipocondria, câncer no intestino e anorexia ou bulimia.

Emocional Equilibrado: Impulso para vivenciar as emoções, colocar-se expressando suas próprias qualidades, vontade de liderar, amor a vida, aptidão para experimentá-lo com plenitude, propósitos definidos de ações, intuição, ternura e boa vontade. Auto-estima, confiança e alegria.

Emocional Desequilibrado: Ansiedade, egoísmo, vaidade, ciúme, preconceitos, ira, timidez, intransigências, abuso de poder, impaciência, preocupação. Não sabe dizer não. Desconfiança, arrogância e baixa auto-estima.

Forma Geométrica: Triângulo invertido, sugerindo o movimento descendente da energia.

Cor: Amarelo dourado para tonificar.

Cores Básicas: Verde, Vermelho, Amarelo.

Alimentos: Manteiga, gema do ovo, cenoura, batata doce, abóbora, banana, abacaxi, melão, pêssego, limão.

Gemas: Citrino, topázio, cornalina amarela.

Mantra: Ram (lê-se o "R" com em vidro) - o principal ponto de concentração durante a produção deste som é o umbigo. Traz longevidade.

Elemento: Fogo auxilia a digestão e a absorção do alimento fornecendo a energia vital.

Fase da Vida: De 14 à 21 anos.

Bija-mantra: "RAM". Responsável pela irrigação energética do sistema digestório. Desenvolvido, facilita a percepção de energias ambientais. Raiva, irritabilidade, fascinação, ódio, medo, timidez, crueldade, inveja, ciúme, apego cego, melancolia, letargia e ânsia de poder são alguns dos desequilíbrios ligados a este chakra.

ANAHATA CHAKRA



Chakra do Coração – Cardiochakra

Significado do "Intocado" ou
Som não produzido" (batidas do



Nome em Português: Chakra Cardíaco.

Localização: Situa-se na região do tórax e está conectado com a glândula timo, responsável pelo funcionamento do sistema imunológico. É o chakra do coração, centro energético do amor.

A elevação das energias do chakra do plexo solar até o coração acontece em indivíduos que estão desenvolvendo a capacidade de pensar e atuar em termos de coletividade. As doenças do coração, sistema circulatório e sangue podem ser tratadas através deste chakra.

Aspectos a ser Compreendidos: amor incondicional, compaixão, perdão, verdade e gratidão.

INFLUÊNCIAS:

Desequilíbrio no Físico: Doenças cardíacas, distúrbios de pressão, problemas pulmonares e bronquites. Sistema imunológico ineficiente e dor de cabeça.

Emocional Equilibrado: Amor próprio e pela humanidade, verdadeira compreensão da compaixão e benevolência, aceitação, bondade, disponibilidade para o perdão, ajuda ao próximo, sabedoria, conscientização do outro, assentamento na estrutura terrena, dá consistência e vitalidade as aspirações amorosas, pacificação, fé na vida e nas pessoas.

Emocional Desequilibrado: Depressão, angústia, desprezo, raiva e medo, apego ao apego, incapacidade de amar e se emocionar. Coração fechado, apego e depressão.

Forma Geométrica: Hexagrama - dois triângulos sobrepostos, um voltado para cima, simboliza Shiva, o princípio masculino. O outro triângulo, voltado para baixo, simboliza Shakti, o princípio feminino. Atinge-se o equilíbrio quando estas duas forças estão unidas em harmonia.

Cor: Rosa - amor incondicional / verde é dilatador de veias, artérias e músculos, usado para pressão alta, cateterismo. É relaxante do sistema nervoso, principalmente simpático e muscular, auxiliando nos casos de esgotamento, irritação e insônia; regula a pressão arterial, o sistema circulatório e estimula a glândula pituitária, normalizando a função das

demais glândulas. Auxilia nos casos de febre, quando não se sabe a causa da infecção. Cria espaço no coração como o frescor da primavera, fazendo sentir-se renovado. Violeta e magenta (falta de energia) para tonificar.

Cores Básicas: Dourado, Verde, Rosa.

Alimentos que estimulam o chakra: Frutas e verduras verdes
(abacate, kiwi, maçã verde, uva, agrião, alface, escarola, brócolis).

Gema: Quartzo rosa, pirita, esmeralda.

Mantra: Yam - a concentração deverá estar centralizada no coração, desfazendo qualquer bloqueio na região cardíaca, proporcionando controle sobre a respiração.

Elemento: Ar - Auxilia o funcionamento dos pulmões e do coração. A estrela de seis pontas simboliza o elemento ar. Fases da vida: 21 a 28 anos.

Funções: Intermedia os chakras superiores e inferiores; impulso de se abraçar a sua Verdade, ao Amor; reequilíbrio; altruísmo; compaixão. Este chakra se expande em todas as direções e dimensões, como uma estrela de seis pontas.

VISHUDDHA CHAKRA



Chakra Laríngeo – Laringochakra

Significado do Nome: Puro ou "Centro da Pureza".

Nome em Português: Chakra Laríngeo.

Localização: Localizado sobre a garganta, se comunica com a glândula tireóide. Está ligado à inspiração, a comunicação e a expressão com o mundo.

Aspectos a serem Compreendidos: Comunicação interna e externa - esclarecimento que conduz ao estado de consciência.



INFLUÊNCIAS:

Desequilíbrio no Físico: Laringite, faringite, problemas de tiróide e paratireóide, doenças mentais, distúrbios da fala, gagueira e surdez.

Emocional Equilibrado: Sensibilidade, criatividade artística, dom da palavra e do conhecimento, clariaudiência, intelecto claro, independência, idealização, senso de planejamento, força de vontade, capacidade de tomar decisões.

Emocional Desequilibrado: Fobias, covardia, falta de criatividade, mentalidade e expressão tacanha, rude e pobreza de espírito, criticismo, preconceitos, atitudes extremamente racionais, pessoa que reclama o tempo todo, agressividade verbal e apego a crenças limitantes.

Forma Geométrica: Lua crescente.

Cor: Azul - atua como tranquilizante na aura. É calmante do sistema nervoso, e equilibrador nos casos de obsessão.

Cores Básicas: Azul-Celeste, Lilás, Amarelo.

Alimentos que estimulam o chakra: Ameixa preta, uva passa, amoras, peixes, aspargos, batatas.

Gemas: Safira azul, lápis lazuli, sodalita, azulita, ágata marinha, turquesa e calcita azul.

Mantra: Ham (lê-se o "H" como em help) - representa o som do corpo. Este som puro afeta o ouvinte, alterando os espaços de sua mente e de seu ser.

Elemento: Ar (éter), mas num sentido mais sutil, associado ao som(Mantram).

Fases da vida: 28 a 35 anos.

Funções: Auto conhecimento; felicidade; O indivíduo se eleva e se purifica de todos os carmas; morre-se para o passado e nasce-se novamente para a realização da unidade".

Bija-mantra: "HAM". Responsável pela irrigação energética da boca, garganta e órgãos respiratórios. Serve de bloqueio para que as energias emocionais não cheguem ao chacras frontal e coronário. Desenvolvido facilita a psicofonia e a comunicação em vários níveis. Tristeza, desrespeito, descontentamento, lamento são alguns dos desequilíbrios ligados a esse chakra.

AJNA CHAKRA



Significado do Nome: Autoridade,
poder, comando intuitivo.

Localização: Localizado entre as sobrancelhas, se relaciona com a glândula pituitária.

Aspectos a serem Compreendidos: Intuição (fenômenos paranormais) e a consciência. Capacidade de se observar sem julgamento

INFLUÊNCIAS:

Desequilíbrio no Físico: Rinites, problemas de ouvido, de olhos, surdez, tontura, enxaqueca. Cansaço e confusão mental.

Emocional Equilibrado: Percepção em relação ao universo que o cerca, entendimento do próprio caminho, percepção, intuição, fé e devoção, carisma, magnetismo, força, sabedoria, capacidade de concentrar-se e foco no objetivo.

Emocional Desequilibrado: Desconcentração, dogmatismo, vê a vida com limitação, arrogância, medo, perda da fé e sedução, delírios, egoísmo, obsessão, teimosia e apego a crenças impostas pela sociedade.

Forma Geométrica: Círculo (bindo).

Cor: Dourado para concentração, falta de memória. Violeta é tranqüilizante e calmante. Clareia e limpa a corrente psíquica do corpo e mente, afastando problemas de obsessão mental e psicose.

Cores Básicas: Índigo, Amarelo, Verde, Branco Fluorescente.

Alimentos que estimulam o chakra: Berinjela, beterraba, ameixa preta. **Gemas:** Cristais brancos, ametista, sodalita e lápis lazuli.

Mantra: OM.

Elemento: Presença de todos os cinco elementos, com três gunas que são manas (mente), buddhi (intelecto), Ahankara e chitta (o ato de ser - o ser).

Fases da vida: 35 a 42 anos.

Funções: Austeridade; intuição; vidência; serenidade; pureza.

É o chakra sede das Faculdades do Conhecimento: Buddhi (conhecimento intuitivo), Ahankara (eu), Indriyas (sentidos) e Manas (a mente). É representado por um triângulo branco simbolizando a yoni e no meio um lingam (órgão masculino). No centro do chakra está o yantra do som (símbolo) OM, o melhor objeto de meditação.

Meditando nesse centro o praticante "vê a luz"; como uma chama incandescente. Fulgurante como o Sol matutino claramente brilhante, reluz entre o "céu e a terra"- Satchakra Nirupana.

glândula: hipófise (pituitária); Nas representações indianas, no centro do lótus aparece um triângulo invertido vermelho, simbolizando a yoni (aspecto feminino) e no meio do triângulo, um lingam branco (aspecto masculino). Rodeando o chakra, duas pétalas luminosas representando os dois hemisférios cerebrais.

Bija-mantra: "OM". É o responsável pela irrigação energética dos olhos. Desenvolvido, facilita a clarividência e a intuição. (às vezes palpita como um coração). Intelectualismo excessivo, manipulação de pessoas, questionamento excessivo são alguns dos desequilíbrios ligados a esse chakra.

SAHASHARA CHAKRA



Chakra Coronário – Coronochakra

Significado do Nome: Chakra das Mil Pétalas.

Nome em Português: Chakra Coronário.

Localização: Localizado no topo da cabeça. É o portal da espiritualidade, do reconhecimento de Deus/Deusa em nós e no outro.

Aspectos a serem Compreendidos:

Iluminação. Forma Geométrica: Círculo como a lua cheia.



Mantra: Sham.

Cor: Magenta e arco-íris.

Cores Básicas: Violeta, Branco Fluorescente, Dourado.

Gemas: Ametista, quartzo branco, pirita.

Elemento: Todos os elementos, inclusive o éter, em suas forças mais sutis.

Funções: Iluminação; espiritualidade plena; transcendência; manifestação do Divino. Segundo o Satchakra Nirupana: "O Lótus das mil pétalas é a mais brilhante e mais branca que a lua cheia, tem a sua cabeça apontada para baixo. Ele encanta. Seus filamentos estão coloridos pelas nuances do sol jovem. Seu corpo é luminoso, é aqui o objetivo final de Kundalini após ativar os outros chakras. O indivíduo que atinge a consciência do sétimo chakra realiza os planos da irradiação (torna-se iluminado como o sol), das vibrações primordiais, da supremacia sobre o prana, do intelecto positivo, da felicidade, da indolência".

Glândula: ligado à glândula pineal(epífise);

Bija-mantra: Silêncio - Este chakra não possui Bija-Mantra pois ele transcende a palavra e a expressão. É o responsável pela irrigação energética do cérebro e pelo controle de todos os outros chakras. Desenvolvido facilita a telepatia, a mediunidade, expande a consciência. Não tem desequilíbrios.

CHAKRAS GRANDES



Chakra Umeral: Fica nas costas, na altura da omoplata esquerda (entre e sobre o pulmão esquerdo. Indicado pela letra 'D' na figura acima). É o chakra espiritual, pois através dele que as energias se conectam. **É o chakra mediúnico e de proteção**, porque equilibra as energias positivas e negativas em excesso. É um gerenciador energético. É através dele que recebemos, em primeiro lugar, todos os contatos espirituais. É composto de 02 hélices ou pétalas que giram no sentido horário quando captam energias (incorporação) e no anti-horário quando repelem energias (desincorporação). Tem coloração variável, mas o azul claro e o verde são predominantes. Oscila entre as outros matizes de acordo com a energia que está sendo captada.

Chakras das Mãos: Localizados na região central das palmas das mãos. Caracterizados por estarem numa região terminal do corpo, denotam ponto de entrada ou escape de energia. São os chakras de ativação mais fácil e seguro, sendo que sua ativação permite o desenvolvimento da capacidade de sentir energias sutis e também de sentir a aura. Manipulação energética. São pontos de entrada ou escape de energia.

Chakras dos Pés: Localizado nas solas dos pés, sua finalidade é descarregar energia elétrica (estática) gerada pelo corpo físico (Um dos pés a energia é aferente = Conduz de fora para dentro. No outro é eferente = Conduz de Dentro para fora), como também a absorção prânica. Aterramento. Relação com a Mãe Terra. Estabilidade em geral.

Chakra do Joelho: Atua como um transformador, regulando a quantidade de corrente que deve entrar no corpo. Aprendendo e ensinando. Flexibilidade em lidar com grandes quantidades de energia.

Os Chakras das Têmporas: A flexibilidade para mudar seu ponto de vista, a perspectiva de julgar algo.

Os Chakras do Bico do Peito (Nutrição/Responsabilidade): Posição: Bicos do Peito: Esses chakras organizam energias que são relacionadas com a nossa nutrição - em todos os níveis possíveis - e a nutrição das pessoas das quais gostamos. Também organiza a maneira com que lidamos com a responsabilidade.

Os Chakras Yin/Yang (ombros): Posição: No centro de cada ombro. A energia é direcionada para o céu. No ombro direito fica o Chakra Yang. No ombro esquerdo fica o Chakra Yin. O Chakra Yang organiza o 1º, 3º e 5º chakras principais.

O Chakra Yin organiza o 2º, 4º e 6º chakras principais. Os Chakras Yin/Yang trabalham com os respectivos chakras principais relacionados acima, de forma semelhante àquela com a qual o 7º chakra trabalha com todos os chakras principais.

Os Chakras dos Cotovelos: Delimitação e engajamento. Algumas habilidades de luta.

Os Chakras dos Tornozelos: A flexibilidade de ficar centrado durante mudanças na vida. Flexibilidade em como ganhar a vida.

O Pa Kua Superior: Organiza o fluxo de energia para o tórax, ombros, braços, pescoço e cabeça.

O Pa Kua Inferior: Organiza o fluxo de energia para as pernas, pélvis, espinha em geral e barriga.

CHAKRA DO TIMO E ALTA MAJOR

O chakra do timo é associado com a energia crística (situa-se entre o chakra cardíaco e o laríngeo); e o "alta major" é associado com a canalização (situa-se na parte de trás das nossas cabeças, abaixo da nossa região occipital). **Chakra Void** “Cercando os chakras: umbilical e o plexo solar, está o Void que representa o princípio do mestre dentro de nós. Quando a Kundalini é despertada e passa através do Void, esse princípio do mestre é estabelecido: “Assim, como diz Shri Mataji, na Sahaja Yoga, você se torna seu próprio guru. É capaz de se livrar de tudo que o escraviza, tornando-se o seu próprio mestre.”

CÂMARA SECRETA DO CORAÇÃO

“Este é o Chakra Secreto ligado ao oitavo raio, ele tem oito pétalas, situa-se atrás do chakra do coração. Este é o lugar sagrado de Deus no homem, é aqui que se encontra o altar secreto do nosso Santo Cristo Pessoal. Neste altar podemos colocar tudo o que nos é mais sagrado como uma espada de luz ou um manto da invisibilidade.”

CHAKRA DO DIAFRAGMA

Situa-se entre os chakras: cardíaco e plexo solar. Por estar relacionado ao plexo solar, está intimamente ligado às emoções, sendo assim, ele atua no equilíbrio das energias irradiadas e recebidas para os outros chakras. Fica no centro do peito, na linha dos mamilos e através dele podemos eliminar muito do lixo kármico que nos impede de atingir nossos objetivos.

CORPOS SUTIS

Corpo significa veículo ou instrumento da consciência, o invólucro no qual a consciência entra em contato com o mundo exterior. Os corpos sutis são diferentes aspectos da nossa natureza multidimensional. Possuímos muitos aspectos, muitos níveis de conhecimentos e muitas perspectivas de expressão que se integram numa totalidade.

Somos seres multidimensionais. O que significa que nos manifestamos em várias dimensões ou diferentes planos de realidade e, possuímos um sistema de corpos que podem ser classificados em dois grupos:

- **Corpos Superiores** (Eu Sou, Corpo Causal, Corpo Mental Superior)
- **Corpos Inferiores** (Mental Inferior, Emocional, Astral, Duplo Etérico e Corpo Físico)

Os “corpos sutis”, são veículos para a manifestação da consciência ou espírito, nas dimensões correspondentes a cada um deles. Um corpo sutil não é algo material, como entendemos a matéria, que podemos ver e tocar, mas um campo de energia que coexiste com nosso corpo físico, numa outra dimensão da realidade.

Cada um dos *sete corpos* age como uma camada protetora para o seguinte. Cada um é um veículo de consciência que percebe uma atividade e um domínio específico de vibração constantemente, quer estejamos conscientes dele ou não. No caminho da Alquimia Interior, devemos nos esforçar para detectar e agir, dentro de cada um desses níveis, conscientemente. Embora todos os sete corpos, como faculdades da consciência, se expressem numa realidade tridimensional, os primeiros três corpos o físico, o emocional e o mental constituem o que chamamos de personalidade.

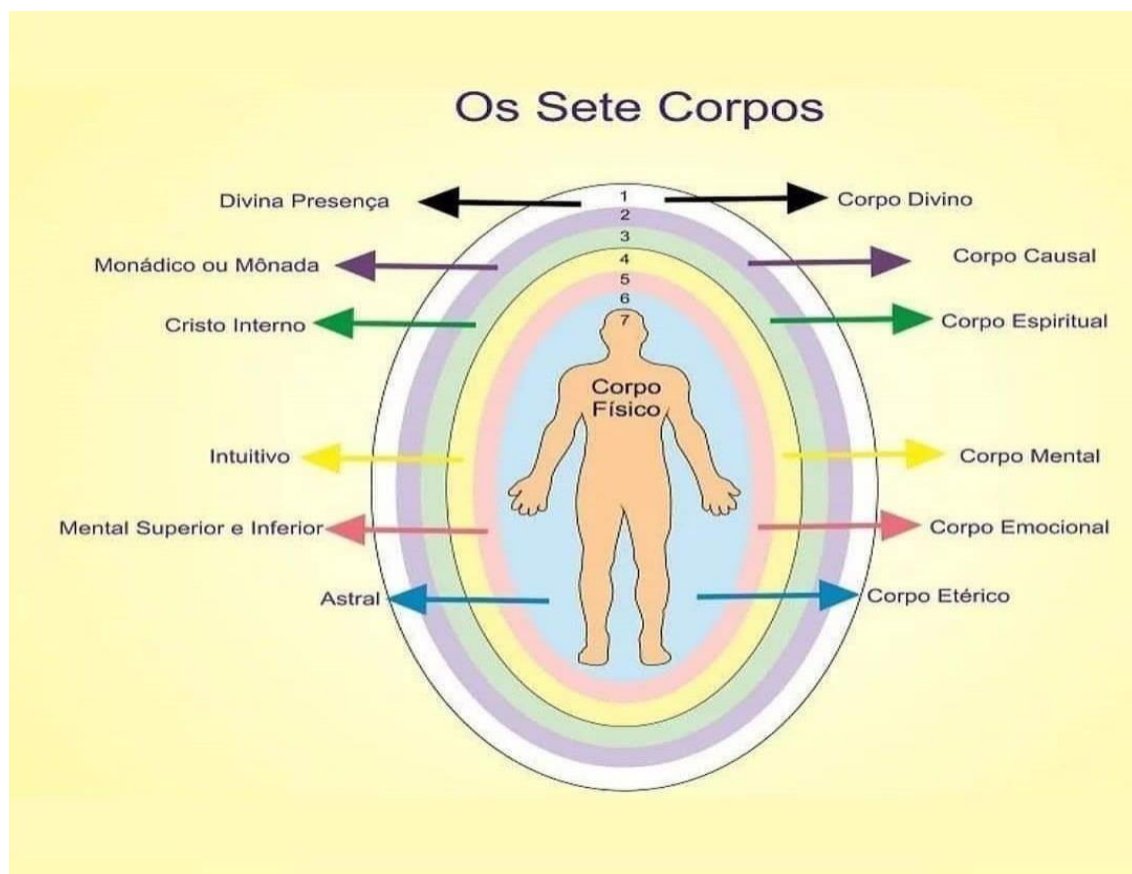
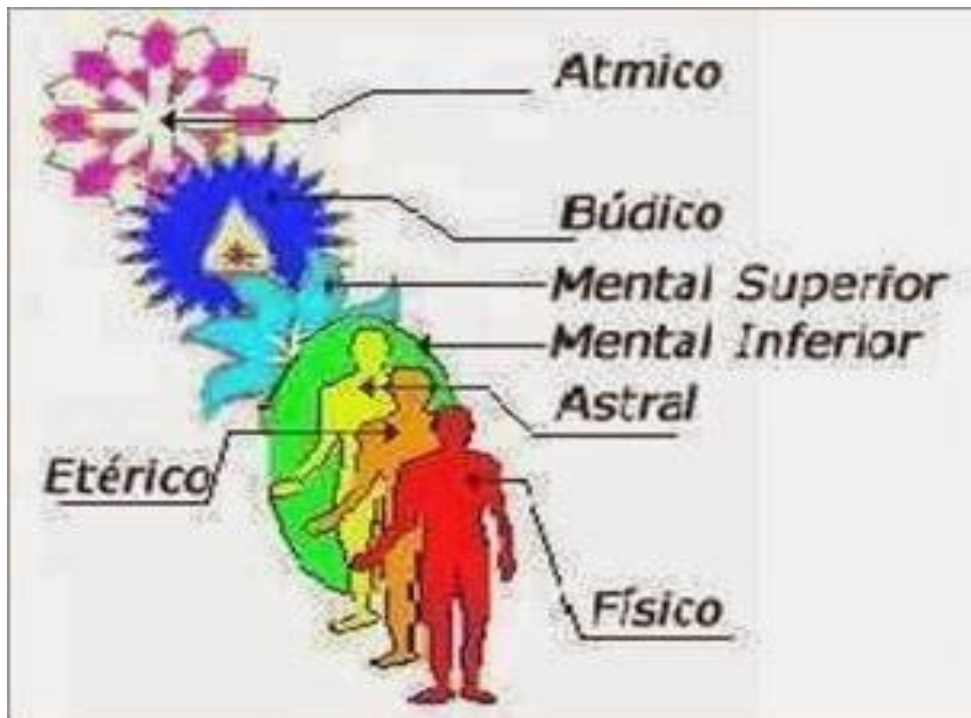
O quarto corpo é uma ponte entre os três superiores e os três inferiores. É um mensageiro e arquivista, que realmente serve como um diagrama para os três corpos inferiores a cada vez que encarnamos. Os três corpos superiores são mais espirituais por natureza e servem como receptores e transmissores interdimensionais e cósmicos.

O corpo físico é, na realidade, um conglomerado de todos os outros, com o acréscimo da matéria ou substância planetária. (Todos os outros corpos são compostos de substância luz). Isso explica por-que tudo mental, emocional, psíquico e espiritual encontra-se retratado no corpo físico.

A seguir veremos algumas características dos corpos como experimentados no corpo físico, na ordem de sua criação ou descida à matéria.

Vamos ver algumas características dos sete corpos, para que possamos entender como são afetados por nós enquanto seres que pensam e sentem e como somos afetados em todas as áreas pelos desequilíbrios que causamos nesses corpos.

OS SETE CORPOS



SÉTIMO CORPO OU CORPO ELETRÔNICO

Tem forma cilíndrica e envolve todos os outros corpos dentro de si. A substância do corpo eletrônico, embora permeando todos os demais corpos até o celular, é encontrada na sua forma mais pura nas superfícies mais externas do cilindro. Este é o grau mais refinado da Substância luz, que pode aparecer como filamentos de luz dourado-prateada.

Em nossos sonhos ou estados meditativos, quando nos sentimos muito expandidos e exaltados, estamos em contato com a realidade pura e sem forma de nosso corpo eletrônico.

De fato, é um corpo cósmico, sem qualquer relação com a forma material.

- **Visualmente:** percebe-se a imensidão. A sensação é de grandes espaços, substâncias diáfanas e grandes formas de luz.
- **Auditivamente:** o som ouvido é semelhante a uma poderosa e profunda pulsação.
- **Sensorialmente:** experimenta-se uma profunda paz e tranquilidade, inexplicáveis e sem conteúdo. É também energia, como se fossemos um sol de proporções majestosas e de luminosidade incomensurável.

Quando se é capaz de manter a consciência neste nível, o que é conseguido apenas através da meditação em ambientes dos quais foi removida toda a estimulação externa, a experiência é o que no Oriente é chamado de “Samadhi sem Semente”; sem semente porque não há perspectiva de onde se observar a realidade, apenas puramente.

Budas do passado e Iluminados, que ainda zelam por este planeta, bem como nossos próprios Eus Divinos, residem neste nível. Para nos alcançar e ensinar, precisam reduzir sua vibração de modo a nos encontrar em um dos planos inferiores.

Corpo Eletrônico: Presença Divina Individualizada, fonte de toda energia. Irradia energia pura não qualificada, para ser utilizada por todos os corpos. Sua sede está a pelo menos um metro acima da cabeça.

SEXTO CORPO OU CORPO CAUSAL

Sua forma é semelhante a do ovo e ocupa uma esfera ligeiramente menor no interior do cilindro. É percebida como uma forma composta de reios de luz pastel iridescente ao redor da aura. Este corpo está vagamente associado com as atividades do sétimo corpo e de dimensões superiores.

- **Visualmente:** vê-se uma luz e formas de luz extraordinárias, mas vistas de uma perspectiva centralizada.
- **Auditivamente:** percepção semelhante à do Sétimo corpo.
- **Sensorialmente:** um sentimento de grandiosidade e domínio, êxtase espiritual e realização. É o nível emocional (sentimento) do plano espiritual.

Quando a consciência do ser está estacionada no nível de vibração do Corpo Causal, dizemos que se fundiu com seu Eu Superior ou de Cristo, aquele repositório de experiência completa e aperfeiçoada através de todas as encarnações.

Enquanto o Corpo Eletrônico é a essência ou fonte, o Eu Divino, o Corpo Causal, é a expressão individualizada no nível da essência. É nosso Eu perfeito — aquilo que os cristãos chamam de relação do Filho com o Pai. No Oriente, é chamado de experiência do “Samadhi com Semente” (semente, referindo-se ao ponto central, através do qual se percebe a realidade).

Corpo Causal: Também conhecido como Consciência de Cristo. O depósito de tesouros e talentos de outras encarnações. O Eu aperfeiçoado. Sua sede parece estar fora do corpo, sobre a cabeça ou exatamente em frente à testa.

QUINTO CORPO OU CORPO MENTAL SUPERIOR

Seu âmbito é mais compactado e sua forma é circular. Neste nível possuímos uma inteligência clara, capaz de lidar com todos os níveis da realidade.

- **Visualmente:** percebemos nossos próprios guias e dos outros, além de espíritos de elevado desenvolvimento, extremamente belos e radiosos, divinos.
- **Auditivamente:** sentimos a voz interior e o conhecimento interior da associação com nosso Eu Superior. Estes são momentos de inspiração e profecia, onde vemos e ouvimos vozes e deduzimos o significado.
- **Sensorialmente:** uma sensação de autodomínio sobre o veículo físico, uma experiência unitária dos três corpos inferiores e uma ligação direta com forças superiores. Força e certeza são suas marcas registradas.

O Corpo Mental Superior age como uma ponte de comunicação entre todos os corpos. Tem existência distinta, bastante diferente dos demais. Sua forma, dentro da aura, tem sido descrita como a de uma teia elétrica azul.

Como consciência, o Mental Superior tem uma inteligência que está além do dualismo e que tem acesso a tudo que sabemos ou somos e a tudo o que sempre existiu nesse planeta. Este corpo compreende as forças kármicas existentes por detrás das ações. É o árbitro divino, o espectador proverbial, superconsciente.

Vamos compreender que todos os nossos corpos ou níveis de consciência atuam separada e também simultaneamente. Exatamente agora você está aqui com todos os seus corpos. Sua consciência, como uma estação de TV, está sintonizada em um único canal, de modo que você não pode captar totalmente aquilo que também está sintonizado em outros níveis de realidade.

Exatamente agora você está ouvindo ou vendo através de seu corpo mental inferior, mas seus corpos emocional e físico também estão respondendo. Pare um momento para observar o que o seu corpo físico está sentindo e quais são seus sentimentos em relação ao que você está lendo.

Observe como seu corpo mental superior está alerta. Em algum lugar você sente que o que estou dizendo é verdade, mesmo que não possa lembrar. Conscientize-se de como seus corpos sutis estão zumbindo. . . numa espécie de recordação.

De fato, você está em contato com algumas faculdades relacionadas a conhecimentosentimento-percepção no nível Causal e com a graça ou êxtase de seu Eu Eletrônico. À medida que, ao ler você está experimentando todas essas coisas, pode imaginar o quanto está experimentando ao falar, dançar, amar e dormir.

Mental Superior: Além do pensamento dual. Intuição. Conhecimento. Liberta-nos das vibrações do plano material. Pode estar sujeito à ilusão. Age como ponte entre a consciência Crística e a personalidade ou eu humano. A discriminação do Super consciente. Sua sede está na área do Terceiro Olho.

QUARTO CORPO OU CORPO ETÉRICO

Este corpo está mais próximo do físico. Sua substância é a do quarto éter e consiste numa réplica exata do corpo físico. A cor deste corpo é azul- prateado. De todos os modos está mais próximo da existência física e serve como mensageiro entre dimensões, particularmente da terceira à sétima. É também o veículo usado pelos corpos emocional e mental da consciência na projeção fora do corpo. Está ligado ao corpo físico pelo cordão de prata.

Este veículo contém traços de todas as experiências que tivemos em todas as nossas encarnações. Todo o karma acumulado (bom ou mau) está impresso neste corpo, bem como os chakras, o duplo luminoso de todos os órgãos e a programação astrológica (as marcas das influências planetárias).

A programação astrológica se correlaciona com a composição do sétimo raio. Tudo isso modela e dá forma ao corpo etérico, que por sua vez, faz o mesmo em relação aos corpos físico, mental inferior e emocional.

- **Visualmente:** este corpo percebe mais aguda e nitidamente do que as faculdades físicas. A visão etérica inclui a visão áurica e a capacidade de ver através do corpo e de objetos físicos.
- **Auditivamente:** a telepatia é possível no nível do corpo etérico, bem como um sentido aguçado de audição.
- **Sensorialmente:** este corpo sente com extrema intensidade e é responsável pela memóriasensação associada aos membros amputados. Contudo, como corpo de luz, pode ser refinado, para excluir estímulos dolorosos. As distinções do sexo (ausentes nos corpos superiores) começam a surgir no nível etérico.

Corpo Etérico: O físico “refinado”. Contém os registros etéricos e o corpo padrão de Luz, as energias astrológicas e os chakras (fontes de vitalidade). Fornece a oportunidade de se aprender o domínio sobre os impactos. Este corpo é a ponte entre as substâncias vibratórias inferiores e superiores. É o veículo para as viagens fora do corpo, usado pela consciência mental e emocional. Conecta-se ao corpo físico através do cordão de prata.

TERCEIRO CORPO OU CORPO MENTAL INFERIOR

É mais uma frequência e uma consciência do que uma forma verdadeira, embora algumas pessoas que curam percebam-no como um corpo composto por linhas de força amarelas emanando do corpo.

A sede do Corpo Mental Inferior é o cérebro físico. O funcionamento do cérebro, como sabemos, afeta todas as partes do corpo. A frequência deste corpo é muito mais facilmente detectada quando se está imerso em pensamentos profundos. É uma energia linear e um tanto fria. Reflete o consenso de fatos e o conhecimento das eras.

O Corpo Mental Inferior está intimamente associado ao Plexo Solar e à mente inferior, e a massa-mente que ele reflete opera através de crenças emocionalmente carregadas, julgamentos, superstições e avaliações com retidão, probidade e vontade pessoal extraordinárias. Toda a ética dos negócios, Wall Street e Bolsa de Valores em particular têm sido conduzidas pelo Plexo Solar, a energia-poder do Corpo Mental Inferior.

Esta consciência constrói as formas-pensamento que o Corpo Emocional anima e leva à manifestação, mas é isenta de sentimento e sensação e até de sensibilidade. Mais à frente falaremos sobre este corpo com mais profundidade na seção sobre O Poder do Pensamento.

Mental Inferior: A mente concreta ou lógica. Recebe pensamentos de um plano mental superior com o propósito de implementação do físico. Sujeito à ilusão e ao controle. Constrói formas-pensamento copiosamente a partir da massa-mente. Está dividido em subplanos ou compartimentos. Sua sede é o cérebro físico.

SEGUNDO CORPO OU CORPO EMOCIONAL

É multicolorido, facilmente agitado, uma energia semelhante à da água que envolve e interpenetra o corpo físico e é capaz de se expandir até atingir a forma de uma circunferência bem grande. Todo o mundo sabe o quanto uma pessoa volátil, altamente emocional é capaz de encher todo um aposento com sua energia!

Este corpo tem as propriedades da água, com correntes, redemoinhos e vórtices de energia dentro de si mesmo. E, como a água, pode ser refrescante, frio, nutritivo ou violento, tempestuoso e perturbador.

A natureza dessa energia específica é imensamente poderosa e dinâmica. A energia do sentimento dentro deste corpo move e concentra substância e leva o pensamento à manifestação.

Este corpo vem sendo chamado por alguns como corpo astral (semelhante aos astros). Viajamos astral mente todas as vezes que projetamos nossas emoções. Os sentimentos podem se tornar tão intensos que, antes que percebamos, somos varridos por eles, empurrados para algum remoinho emocional, difícil de ser dominado.

As emoções são experimentadas nos centros umbilical e plexo solar. A sede para a mobilidade das emoções encontra-se no plexo solar, mas os próprios sentimentos são gerados pelos chakras inferiores, particularmente o do umbigo (esplênico, da alma, etc.).

O Corpo Emocional tem sido a área de experimentação maciça. É o corpo através do qual experimentamos a nós mesmos como personalidade emocional experimentando os outros: sentimos a nós mesmos ao sentirmos os outros.

O Corpo Emocional não é limitado ao tempo e ao espaço. Move-se facilmente e com agilidade. Os apaixonados sentem quando seus entes amados estão pensando neles ou quando estão sendo infiéis. Sabem isso intuitivamente, através das ações do Corpo Emocional.

Uma pessoa emocionalmente viciada pode se aborrecer facilmente e precisa criar uma série de episódios dramáticos para permanecer interessada na vida. Por outro lado, um Corpo

Emocional harmonizado é uma companhia deliciosa. É o receptáculo intuitivo, que sente com o coração do Eu Divino e transmite emocionalmente esse amor para toda a criação.

Corpo Emocional: Não limitado ao tempo e ao espaço, responde mais rapidamente. Seus sensores alcançarão o exterior. Aprecia a intensidade e a mudança. Responde a vibrações mais refinadas. Sua capacidade de sentir vai das paixões animais ao amor desinteressado.

Em conjunção com o terceiro corpo, traduz sentimentos em ação no plano físico, captando a substância necessária à manifestação. Sua sede está no Plexo Solar.

PRIMEIRO CORPO OU CORPO FÍSICO

Pelo fato de termos captado substância planetária na construção deste corpo, estamos entregues à evolução e à proteção da Terra. O que fazemos aos nossos corpos, fazemos ao planeta e vice-versa.

O corpo físico é o encontro da sua individualidade através das vidas e da condição planetária no momento da encarnação. Nem tudo o que está retratado no corpo físico tem suas origens em sua história passada. Em muitas ocasiões, encarnamos para ajudar a transmutar, para o nível planetário, muito da poluição gerada através do tempo.

O seu físico também retrata suas atitudes mentais e emocionais. Terapias Alternativas, Bioenergéticas e outras estão relacionadas à leitura dos tipos físicos. Você pode perceber a estrutura do caráter de uma pessoa pelo modo como posiciona seus ombros, pela inclinação de seus quadris, pelos ângulos das pernas, pela maneira como coloca seus pés, pela forma de seus dedos do pé, pelo ajuste da mandíbula, pela face, etc. O corpo é um mapa que pode ser lido por qualquer pessoa treinada. Tudo é revelado.

O corpo físico existe apenas no espaço-tempo tridimensional. Quando uma pessoa se fixa apenas na materialidade, não pode penetrar em outros domínios de atividade. Sua vibração é baixa e sua sensação se restringe à estimulação densa.

A alquimia interior relaciona-se com a consciência de Luz dentro da matéria e com o Corpo de Luz – seu despertar e sua integração com todos os aspectos da vida. Os sete corpos delineados aqui se aplicam aos níveis de consciência e não à estrutura física, como descrevem algumas práticas de cura mais cientificamente orientadas.

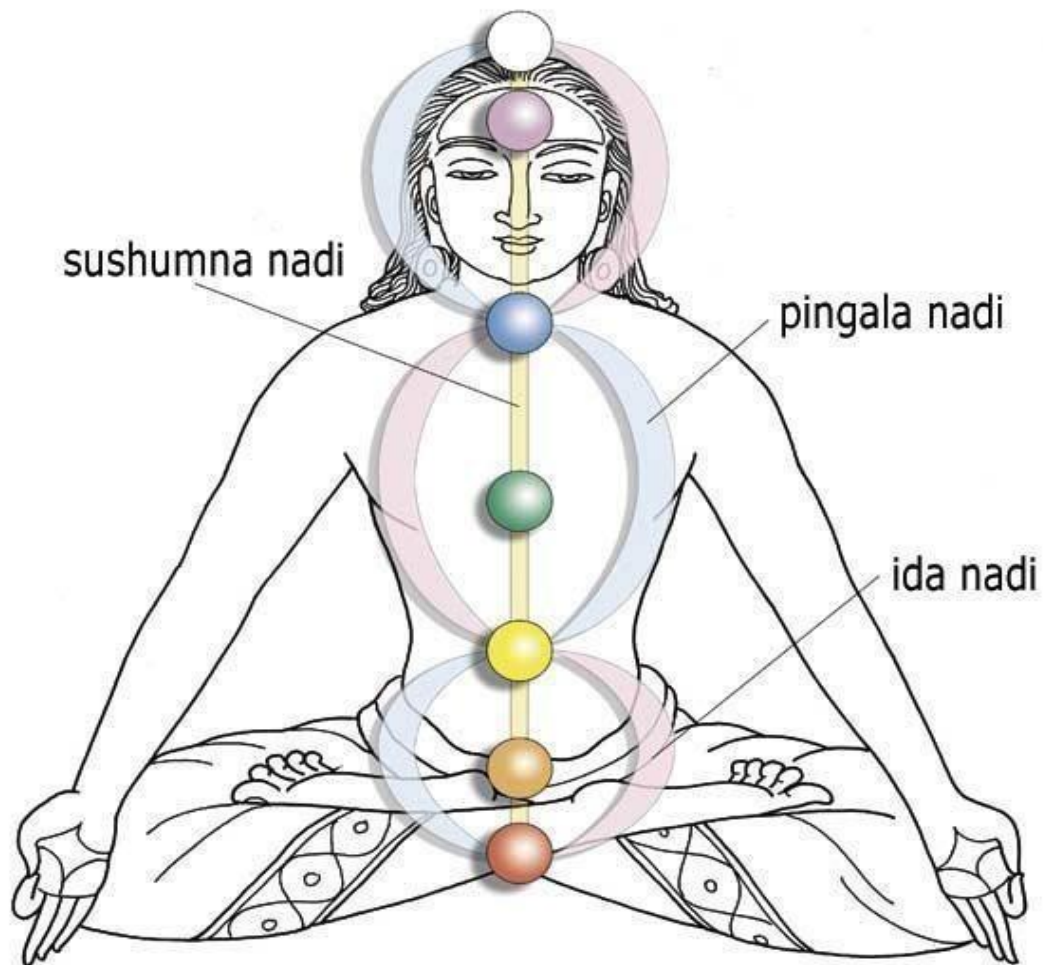
O físico: Repositório das substâncias de todos os corpos. Retrata todos os corpos e transmite todas as energias dos raios através dos chakras (representado aqui pelo sistema endócrino). O revestimento mais denso. Existe apenas no espaço tridimensional. Sua sede está na base da coluna.

"Na sua viagem no tempo, o ser traz como que uma mala, que se vai enchendo sempre mais de nova sabedoria e capacidades. Na juventude ele a vai abrindo e tirando dela as ferramentas que ali encontra, para realizar o seu atual trabalho terrestre. No fim de sua

vida, ele coloca de novo tudo na mala, modificado ou não, aumentando ou diminuindo, melhorando ou piorando, conforme ele viveu, para com essa nova bagagem, enfrentar a vida sucessiva. E assim por diante. Cada vida é sempre uma continuação, uma consequência, e não se pode construir senão em cima do que foi construído no passado".

Pietro Ubaldi

AS NADIS



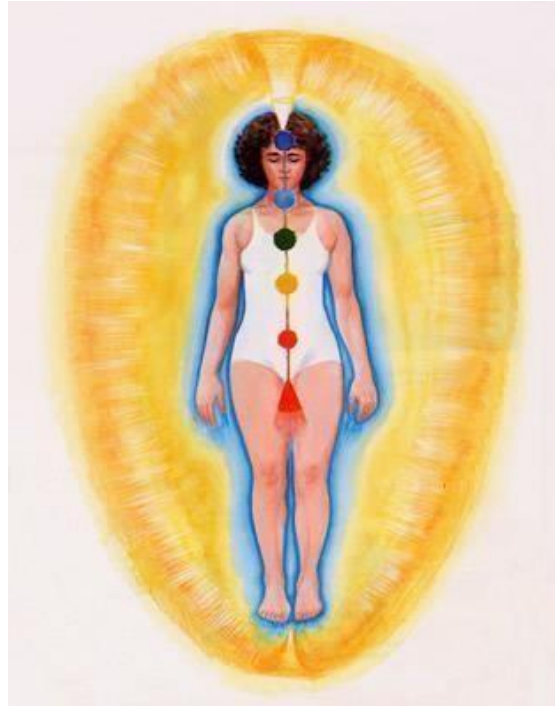
A palavra Nadi vem da raiz Nadi (do sânscrito) que significa canaleta, córrego é o canal pelo qual circula o Prana pelo corpo.

Sushumna é talvez o mais importante dos canais de energia. Ela segue o alinhamento do **Merudanda** (Meru: Montanha que é o eixo do mundo pela mitologia hindu), o eixo da coluna vertebral (cérebro-espinhal) e flui da extremidade inferior da mesma até chegar a extremidade da cabeça, na assim chamada coroa-craniana. Sushumna é descrita na cor vermelha a cor do fogo (Agni).

Ida: canal esquerdo transportador das correntes lunares, natureza feminina visual e emocional, produção de vida, energia materna, respiração esquerda que proporciona estabilidade para a vida. A narina esquerda é aberta durante o dia, equilibra a energia solar criando um equilíbrio para si, tornando-nos mais relaxados e mais alertas mentalmente.

Píngala: canal direito transporta correntes solares, natureza masculina, depósito de energia destrutiva, também purificador, a narina do lado direito é de natureza elétrica masculina, verbal e racional. Torna o corpo físico mais dinâmico, (eficiente e ativo durante horas noturnas, aumentando a saúde). Quando um casal tem um orgasmo sexual, sem repressão e com consciência; em algumas vezes, elevam a kundalini, nutrindo todos os chakras através de Sushumna, Ida e Píngala.

A AURA



A **aura** (do termo latino *aura*) considerada por diversas culturas, religiões e linhas de estudo espiritualistas como um campo de energia extrafísica que envolveria seres vivos. Para pesquisadores do tema que não estão ligados às tradições esotéricas e religiões, a aura é considerada como o resultado das emanações do duplo etérico. Não existe nenhum estudo científico que demonstre empiricamente a existência da aura.

A aura não é considerada um campo energético no sentido eletromagnético ou de alguma gama de radiação. É, pois, considerada como um campo em formato oval que circunda o ser humano por onde transitam as energias extrafísicas emanadas do duplo etérico.

A aura, tal qual a aparência física, variaria de pessoa para pessoa em cores, tamanho, luminescência e outros pormenores como manchas e bordas. Suas características mais gerais, porém, seriam:

- Seu **formato ovalado** que poderia ser mais uniforme ou mais fractal;
- Seu **aspecto luminescente** que poderia variar de intensidade dependendo do ponto observado e da pessoa;
- Seu **aspecto multicolorido**, não se limitando à apenas uma cor imperando em todo campo, tampouco se limitando somente às cores do espectro visível do ser humano.

A aura também é por vezes descrita como tendo duas camadas, porém o que se chama da primeira camada da aura seria o duplo etérico e a segunda a aura em si (as emanções do duplo etérico).

Sua aparência também é muitas vezes erroneamente ligada às fotografias Kirlian que não são uma fotografia da aura, mas sim uma imagem de campo elétrico que circunda os objetos eletricamente carregados onde fótons são produzidos e ficam registrados por conta da ionização dos gases que ali se encontra.

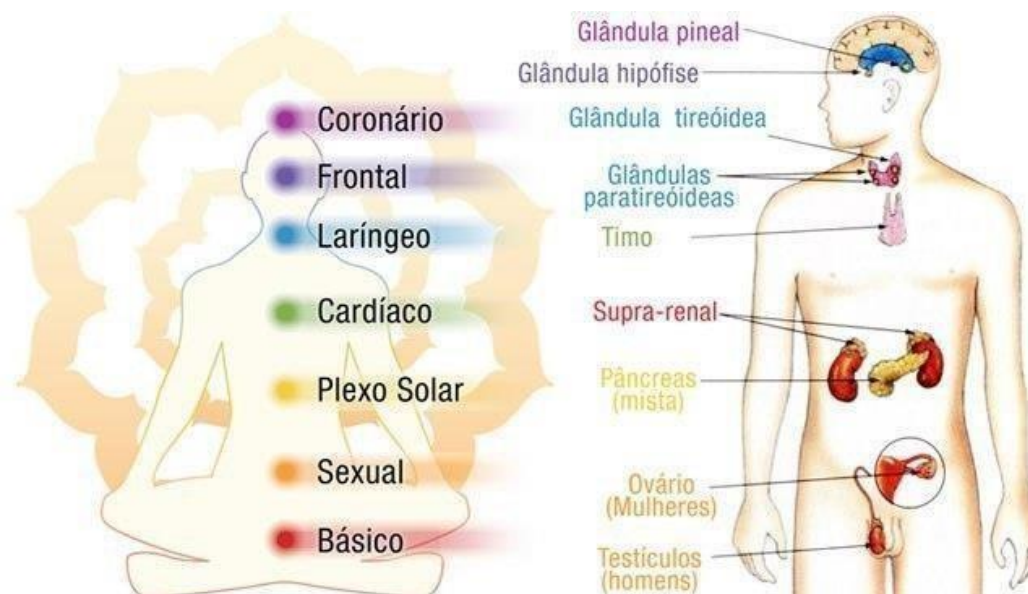
Normalmente não é associada à aura uma função, mas sim ela seria considerada um campo resultante de uma estrutura com uma função (duplo etérico). Algumas correntes, porém, acreditam ser possível obter indícios visuais, como manchas e diminuições pontuais do campo, que poderiam servir como informação a respeito da saúde física e emocional da pessoa observada.

A aura poderia ser vista pelos chamados clarividentes, que teriam uma capacidade de ver, com pouca ou muita eficiência e em períodos aleatórios ou controlados, aspectos do ambiente extrafísico, como consciências extrafísicas, auras, duplo etérico, etc.

Esta capacidade variaria de competência de clarividente para clarividente, podendo estes perceberem um espectro maior ou menor de energias. Também variaria o domínio que o clarividente teria sobre sua própria capacidade, uma vez que tal condição poderia aparecer por períodos curtos e aleatórios supostamente induzidos ou não por consciências extrafísicas ou por períodos determinados pelo próprio clarividente, a variar conforme sua proficiência, sendo este último uma ocorrência menos comum.

AS GLÂNDULAS

São sete glândulas do corpo sutil, pois na verdade não correspondem às exatamente às do corpo físico. Nem todas as glândulas físicas têm correspondência de função no corpo sutil, assim como partes da endocrinologia sutil não se fazem corresponder ao corpo humano.



PINEAL

Ela que permite a atuação na matéria, possibilitando a torção de objetos, a quebra e a levitação dos mesmos. Uma patologia física relacionada a essa glândula leva, ao plano sutil, à situação de não alcançarem os objetivos na vida. De certo modo, podemos dizer que conquistas no mundo físico serão limitadas.

PITURITÁRIA

Ela se encarrega de lidar com o tempo e espaço.

É sua função permitir o acesso ao passado e ao futuro, assim como facilita a desmaterialização e transformação. O comprometimento desta glândula no físico, leva a que, no plano sutil (igualmente disfuncional) cause a estagnação evolutiva do indivíduo. Ocorre então uma grande interferência na vida pessoal. A própria evolução fica comprometida nesta encarnação.

TIREÓIDE

No plano sutil, esta glândula tem função distinta nos dois sexos:

Na mulher: se for bem trabalhada, deixa o corpo da mulher mais sutil, podendo dar equilíbrio aos estímulos sexuais. É responsável por 70% da coordenação motora e ativa a capacidade criativa.

No homem: atua 90% na parte sexual, podendo aumentar de tamanho durante o ato sexual, além de alterar as cordas vocais e possibilitar maior irrigação sanguínea nos olhos, o que permanece visível por duas a três horas depois do intercuro.

É ela que facilita o acesso à clarividência e a todo o conjunto de percepções extra-sensoriais.

A patologia desta glândula pode causar sonolência, principalmente na puberdade, tendência a causar desmaio e, às vezes retardo mental.

TIMO

É o responsável pelas emoções, os sentimentos, a estrutura vital no que se refere à capacidade de sentir. É essa glândula que controla o emocional.

A lesão, no físico, causa consequências no plano sutil que se expressam por tendência à frieza, desequilíbrio, tendência a atos impulsivos violentos, que podem levar ao suicídio ou ao homicídio.

SUPRA RENAL

É a principal glândula do corpo sutil. A responsável pela formação do cérebro durante o desenvolvimento embriológico e segue sendo que sustenta basicamente a atividade cerebral saudável no adulto, pois mesmo que a vida traga atribulações que gerem problemas psíquicos, a interrupção de patologia mental grave só acontece caso haja uma base disfuncional, na endocrinologia sutil.

A outra função desta glândula é de importância sexual. Assim, quem nasceu com aura prata, já tem em latência a condição para uso da energia vibracional.

A disfunção da supra-renal pode acarretar esquizofrenia, alterando a função do cérebro. A patologia desta glândula compromete seriamente a evolução nesta encarnação.

APÊNDICE

Funciona como uma válvula, onde são elaboradas as informações recebidas pela pineal, sendo ali processadas e amplificadas, equilibrando as polaridades negativas e positivas, para enviar a descarga que atua sobre a matéria.

Por isso, as pessoas que sofreram ablação cirúrgica, ficam com capacidade limitada de realizar efeitos físicos. Quando conseguem, são de pouca duração, ou de pequena intensidade. Além disso, há baixa de vitalidade, menor resistência vital. Essas pessoas terão dificuldade de atingir metas, convencer outras pessoas a se envolverem nos projetos que elas equacionam.

Terão bloqueios e, ocasionalmente, poderão ficar frios, pois o fluxo de energia vital não lhes escoa contínuo, o que lhes acarreta certa insegurança no tocante a serem capazes de conseguir o que almejam. Elas têm dificuldades nos planos social e sentimental, havendo muitos altos e baixos no decorrer de suas vidas.

Tudo isso cessa ao se refazer o apêndice de forma energética, o que precisa ser feito em períodos certos, com reforço a cada três meses. Reforçando-se três vezes seguidas, é o suficiente.

CÓCCIX

É ele quem equilibra todas as outras glândulas, como se fosse um distribuidor, ou um espelho. Para ele é que vai toda a energia das glândulas e ele reflete para as células de todo o corpo. Quando há um desequilíbrio de energia, é fácil para a pessoa sentir, pois isso provoca uma sensação de calafrio que vem do cóccix e provoca um tremor súbito, denunciando dessa forma o desequilíbrio.

Na verdade, é o cóccix que regula a kundalini e não o contrário.

A fratura ou qualquer lesão nessa região provoca disfunção energética. O indivíduo pode ter mãos frias ou quentes e fortes sensações de estado febril.

A ativação das glândulas pituitária e pineal, é que facilitará a interação com a Quarta Dimensão, ter acesso a portais e à realização de todas as formas de pensamento. Precisamos, portanto, aprender a manipulá-las.

Quando as glândulas estão bem desenvolvidas numa pessoa, sua saúde, inteligência e evolução também estão bem.

Quando não desenvolvidas, ou bloqueadas, a pessoa sentirá as conseqüências, por exemplo, problemas na tireóide podem até paralisar alguns movimentos do corpo; nas supra-renais, pode causar prejuízo na parte extra- sensorial e na evolução mental.

Mesmo que a pessoa tenha sofrido cirurgias em alguma glândula é possível auxiliá-la através de trabalhos específicos. Com as glândulas equilibradas, a pessoa terá um equilíbrio geral no corpo, uma imunização, principalmente no plano sutil, o que acarretará o mesmo no corpo físico.

Agora você já conheceu, a história do Reiki, os seus fundadores, alguns conceitos e os nossos corpus sutis, enfim.

SINTONIZAÇÃO



Sintonização é o ato de colocar o receptor/pessoa em sintonia com o Emissor/cosmos/criação. Então Sintonização nada mais significa que o Master em Reiki que já esta sintonizado com a frequência da energia cósmica, irá preparar o aluno e coloca-lo em sintonia com essa energia, e ajuda-lo nos próximos meses nos “ajustamentos” energéticos, até que ele próprio tenha aprendido como usar e se tratar com o Reiki sozinho.

No sistema de Reiki Usui Tradicional Tibetano, existem quatro sintonizações.

PRIMEIRA INICIAÇÃO: SHODEN (O DESPERTAR) - NÍVEL 1

Harmoniza o coração e o timo e o chacra cardíaco no nível etérico(corpos sutis). Nessa primeira sintonização o professor irá limpar no aluno o canal para a energia vital Cósmica Universal. Isso o ajuda a absorver mais energia cósmica para o seu bem estar pessoal.

No nível 1 o aluno recebe o primeiro símbolo, o Chocurey e aprende as posições básicas para o auto tratamento e algumas técnicas.

A partir daqui o aluno será para sempre um canal de Reiki. As outras sintonizações iram intensificando o processo para que o Reikiano possa ajudar também as outras pessoas. Então aqui no nível é o nível do praticante.

SEGUNDA SINTONIZAÇÃO: OKUDEN (A TRANSFORMAÇÃO) - NÍVEL 2

Afeta a glândula tireóide e chakra laríngeo no nível etérico.

É o momento em que o aluno aprende outros dois símbolos: O segundo símbolo, o SEIHIKI, que atua para tratamentos do corpo emocional e o terceiro símbolo o HONSHAZESHONEM, que é para o tratamento do corpo mental e também permite tratamentos e sintonizações à distância.

TERCEIRA SINTONIZAÇÃO: SHINPINDEN (MESTRE INTERIOR) - NÍVEL 3A

Afeta ambos da segunda sintonização, mais a glândula pituitária (consciência superior e intuição) e o hipotálamo (temperatura e humor corporal).

Na terceira sintonização o aluno recebe o quarto símbolo, DAIKOMIO tradicional, este símbolo permite o tratamento do corpo espiritual e coloca o aluno com a em sintonia com a sua essência divina/eu superior.

QUARTA SINTONIZAÇÃO: GOKUKAINDEN (MESTRE CURADOR) – NÍVEL 3B OU MESTRADO

Ativa o chakra Coronal e a glândula pineal (elo de ligação com a consciência espiritual). No nível mestrado, o aluno recebe mais três símbolos (Raku, Serpente de Fogo e Dai Koo Myo Tibetano), que são usados durante os processos de sintonizações.

Observações: Sem as sintonizações, qualquer pessoa pode doar energia vital, porém irá doar a sua própria energia o que ocorrerá uma desvitalização após o processo. E aqui há a troca energética entre as duas pessoas, ou seja você ao mesmo tempo que doa a sua energia você recebe a energia do outro, com todas as suas formas de pensamentos, sentimentos e até com as energias invasoras e obsessoras, o que com certeza irá te sugar e até adoecer.

Já quando você doa Reiki, a Energia Vital Cósmica, passa pelo indivíduo (canal Reikiano) direto para o receptor. Nesse caso não há retorno/troca de energias entre doador e receptor. E o doador ainda se nutre também da energia vital cósmica.

ENFIM A SINTONIZAÇÃO



Após ter estudados todos os conteúdos, chegou o grande dia.

O aluno deverá estar no dia e hora combinados com o seu Mestre, disponível e preparado.

O preparo: no dia alimente-se moderadamente e evite, alimentação pesada, como carnes, alimentos gordurosos, bebida alcóolicas, drogas e abstenha de sexo.

No horário combinado, quer seja presencial ou a distância esteja limpo, calmo com roupas confortáveis, alimentado.

O local para receber a sintonização à distância precisa ser agradável, confortável e seguro para que você fique em plena tranquilidade durante no mínimo 30 minutos, sem ser interrompido. Caso você queira poder adicionar no local flores, velas, cristais, incensos e música. Observe a música sendo apenas instrumental relaxante. Caso você coloque mantras, ou mesmo instrumentais agitadas isso irá interferir no processo de sua concentração mental para que receba a Sintonização de Reiki.

Siga as instruções de seu Mestre: darei uma sugestão, faça uma prece espontânea aos mentores de sua fé. E antes de receber a sintonização diga:

Eu (nome completo), nascido em (data de nascimento) que estou agora na cidade (diga sua cidade, estado e país) recebo agora a Sintonização de Reiki Usui Tradicional Tibetano nível (diga qual nível) enviados a mim pela Master em Reiki Débora silva e realizados aqui pelos Mestres antigos de Reiki.

Fique de repouso por 30 minutos, deitado com a coluna ereta. Antes de se levantar agradeça ao Universo e a seus mentores a graça de se tornar um Reikiano.

Durante os próximos 21 dias ou mais, faça um diário anotando todas as sensações e desintoxicações que você sentir e converse com o seu Mestre sempre que necessário.

OS 21 DIAS

Sobre os 21 dias de Limpeza Energética

"As toxinas e impurezas consideradas como lixo energético são armazenadas no ser humano desde o nascimento, minimizando a qualidade de vida. Após a Sintonização, pode parecer que a nossa condição piorou ou ficou mais grave.

Na verdade, estaremos a passar por um processo de limpeza, que não pode ser evitado. Este processo pode comportar graves crises, pois os antigos bloqueios energéticos estarão a ser expurgados.

Durante esta eliminação, serão removidas todas as toxinas e impurezas dos nossos corpos físico, emocional, mental e espiritual.

A limpeza ocorrerá através das fezes, urina, suor, pensamentos, sonhos e na forma de emoções negativas que foram criadas.

Após a remoção desses sedimentos, o corpo estará apto a funcionar de forma mais harmoniosa e positiva."

Reiki Universal – Johnny De' Carli

Após os 21 dias de purificação com a energia Reiki, o novo Reikiano percebe-se começando uma nova etapa de vida, mais feliz e harmoniosa, pois os aspectos positivos do Ser se manifestam livremente.

Neste período dos 21 dias após cada sintonização, que é chamado de desintoxicação ou harmonização o que ocorre é que, serão os chacras, os canais energéticos e também os nossos corpos sutis. Cada ser humano é único e poderá dentro deste período não apresentar nenhum sintoma, ou apresentar muitos outros que não descrevemos, bom nesse caso o que fazer? Mantenha contato com o seu Mestre em Reiki, se autoaplique, e dependendo do caso e da intensidade é necessário o auxílio da medicina e/ou psicologia tradicionais .

O Símbolo: o primeiro símbolo que é recebido no nível 1 de Reiki é o CHO CU REY



OS SÍMBOLOS DO REIKI

Os símbolos do Reiki são representações de um aspecto da sua energia.

O Cho-ku-rei, por exemplo, representa o aspecto da energia que trabalha no nível físico.

Eles não são segretos, são sagrados pela energia que simbolizam.

Foram introduzidos por Usui no sistema, quando alguns de seus alunos apresentaram dificuldades para canalizar a reiki.

O ato de desenhar e dizer seus nomes, é um estímulo que gera resposta: a conexão com a energia em uma pessoa que foi sintonizada.

Por isso usá-los sem a devida sintonização não surtirá efeito, já que eles apenas representam (não são) a energia.

Neste sistema de cura, há 5 símbolos a serem aprendidos. Todos são compostos de um desenho (yantra) e um som (mantra).

Ao usá-los é necessário fazer o traçado correto (com o dedo, olhar ou mentalmente) e pronunciar (ou mentalizar) seu nome três vezes.

Como os símbolos são chaves de conexão, você não precisa estar em estado mediúnico ou meditativo para que ele funcione. Esteja apenas amoroso, consciente, receptivo e ciente de que o usa para um sentimento nobre e elevado de cura e harmonia de um ser vivente.

Conforme se desenvolver familiaridade com a energia, você naturalmente descobrirá que os símbolos, como todas as ferramentas, podem ser postas de lado quando não são mais necessárias. Não se apresse, seja cauteloso, leve o tempo necessário para que a conexão com

a energia se fortaleça. Há pessoas com muito tempo de prática que optaram por continuar usando essa importante ferramenta dentro do sistema Reiki.

O primeiro símbolo: Cho-Ku-Rei é utilizado para aumentar/potenciar/intensificar o poder Reiki e do tratamento (local ou à distância).

Serve para carregar de energia objetos ou locais por algum tempo. Tem sentido profundo de chamar energia, sendo um símbolo de reforço do poder.

Tem por tradução ou significado algo como “Deus está aqui”, “O Divino está aqui” ou ainda o simbolismo de “Reforço do Poder”.

Este símbolo pode ser utilizado sozinho ou juntamente com o 2º ou o 3º símbolos para ativar e reforçar o efeito dos mesmos. Aumenta o poder da energia.

É considerado também como símbolo de proteção, podendo ser desenhado mental ou fisicamente em seres, objetos ou locais para que sejam protegidos espiritual ou fisicamente de diversas situações ou energia dissonantes.

No caso de ir para algum local em que necessite de proteção, ou mesmo antes de começar um tratamento a alguém, poderá utilizar este símbolo como proteção desenhando-o energeticamente com a mão dominante à sua frente de modo a apanhar a maior parte do corpo, ao mesmo tempo em que repete 3 vezes o seu mantra. Depois desenhe o mesmo símbolo menor com a mesma mão, à frente de cada chakra, ao mesmo tempo em que repete o mantra em cada uma delas.

Este símbolo também pode ser utilizado para limpar energias dissonantes em locais, bastará para isso desenhá-lo mentalmente, visualizando-o a ser impregnado na sala, nas paredes, no teto ou chão, etc., nunca se esquecendo de dizer mentalmente o mantra 3 vezes, sempre que o desenha.

Caso queira também poderá desenhá-lo fisicamente e colocá-lo em qualquer local à vista (numa moldura, por exemplo), ou escondida (por trás de um quadro, de um móvel), devendo periodicamente recarregar energeticamente os desenhos (pelo processo de visualização e mentalização do mantra 3 vezes) para reforçar a energia do local.

Poderá utilizar este processo de visualização mental e mantra para proteção e limpeza energética em objetos, utensílios, camas ou cadeiras que precise utilizar fora de sua casa, em

plantas, alimentos, remédios que utilize no seu cotidiano, etc. No Reiki tradicional o cho-ku-rei é desenhado no sentido anti-horário.

De origem Taoísta o Cho-Ku-Rei é o primeiro símbolo do REIKI, tem vários significados, entre eles: “Deus está aqui”, “Energia Cósmica aqui e agora”.

Efetua a ligação imediata com a energia cósmica, além de duplicar a capacidade de força/potência.

Considerado o mais poderoso, tem essa nomenclatura o símbolo do poder. Este permite que a energia REIKI permaneça muito tempo com o paciente, além de purificar o ambiente onde se deu a aplicação.

Trata-se de símbolo de proteção, limpeza, transmutação e ampliação. Utiliza-se o símbolo do poder: Na limpeza energética das residências, de modo a limpar **miasmas**, metais e espirituais. (Miasmas - significa poluição, mas não no sentido que hoje lhe damos).

Miasma é toda a sujidade associada ao mundano, a sujidade que este gera: quando corremos e transpiramos estamos a criar miasma, quando sangramos temos miasma, se caímos numa poça de lama geramos miasma. Mas o miasma não se limita à sujidade física, incluindo também a sujidade espiritual, ética e mental. Assim, quando matamos algo de forma injusta criamos miasma, se ofendemos alguém também é miasma, se cometemos um crime aos Deuses fizemos miasma, os próprios pensamentos geram miasma.

Na limpeza de objetos - aqueles que apresentam carga de pensamentos tóxicos, instalados consciente e inconscientemente.

Remédios alopáticos – suaviza os efeitos tóxicos no organismo.

Remédios naturais – potencializa ação no organismo.

Conflito – brigas e acidentes transmutam a energia, reequilíbrio das pessoas do ambiente;

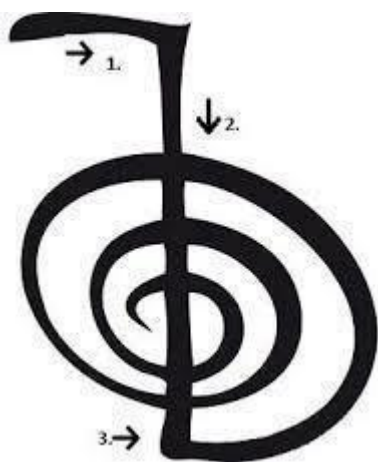
Comida ou água – anula os resíduos de padrões mentais negativos de quem serviu o alimento.

Na aplicação usual – harmoniza o fluxo de energia dos nadis (meridianos, canais de energia), além de limpar miasmas mentais, protege a pessoa ou eventos agressivos e afasta espíritos desencarnados carregados de negatividade.

COMO DESENHAR O CHOCUREI

Nas mãos, com a sua mão DOMINAN em formato de meia lua, desenhe na mão OPOSTA o Chocurey, fale seu nome por 3 vezes. Faça o mesmo com a outra mão.

Em alimentos, água, em remédios, ou nas paredes da casa, com o dedo indicador da mão dominante desenhe o símbolo e repita seu nome por três vezes.



O DIA A DIA DE UM REIKIANO E AS SUAS PRÁTICAS

O Reikiano baseia-se em duas diretrizes:

Os **cinco princípios de Reiki**, que são recitados preferencialmente de manhã ao se levantar e a noite antes de dormir.

E os **três pilares de Reiki**, que são exatamente a prática meditativa e o auto tratamento e tratamento de outros seres.

Sem os pilares o Reikiano não conseguirá canalizar e doar Reiki, e acabará por doar a sua própria energia vital.

Os pilares são um passo a passo do tratamento com Reiki



SÓ POR HOJE (O SIGNIFICADO DO "AQUI E AGORA")

Com isto se quer assinalar a importância do presente. Só Aqui e Agora é que uma pessoa pode ser realmente feliz, amar descobrir-se a si mesmo, sentir a vida, desenvolver seus talentos e atuar em proveito de todos. Quem coloca sua maior atenção no passado ou no futuro para superar os desafios cotidianos da vida, terá menos êxito e não aprenderá tanto como quem tenha sua consciência no presente. No "Aqui e Agora" se encontra a chave do portal que está fechado e que separa o mundo material o reino do Amor e da Luz. Uma das mensagens fundamentais do caminho místico do Reiki é o seguinte: "Permaneça com tua consciência no Aqui e Agora. Somente assim alcançará a Grande Luz! Só assim poderá conduzir sua vida para melhor e de forma espiritualmente mais adequada"

(1) SÓ POR HOJE, NÃO SINTA RAIVA

Este princípio se ocupa do poder da agressão, quer dizer, a energia vital que também se encontra no chakra raiz. Esta frase pode nos dar a chave para uma grandiosa fonte de energia. A raiva é a maneira que a energia agressiva se manifesta quando entra em "curto", quer dizer, quando se encontra separada de uma ação construtiva. Quem se sente com raiva, deverá explorar rapidamente as causas deste sentimento e aclarar o motivo. Deve refletir de que modo pode transformar esta força em ações e por as mãos à obra! A investigação das causas reais da raiva é revestida de enorme significado para este profundo processo de cura espiritual. Quem sente raiva por outra pessoa, não deveria descansar até ter entendido o que o remeteu aos seus próprios medos e o que o outro está lhe mostrando que é desagradável em si mesmo. O que você teme realmente? Por que o medo está sempre unido à raiva? Que partes, talvez reprimidas e não queridas de sua personalidade ascendeu com mais força a sua consciência através desta vivência?

(2) SÓ POR HOJE, NÃO SE PREOCUPE

Com respeito as preocupações, deve-se preceder de certo modo, de maneira semelhante ao que foi dito em relação à raiva. As preocupações põe em evidência que em geral que uma parte do nosso subconsciente acredita perder o controle sobre coisas essenciais necessárias a sobrevivência, ou para a conservação de recursos importantes. Em outras palavras, nosso subconsciente crê que algo muito perigoso, doloroso ou de algum modo incômodo acontecerá e não sabe o que fazer. Podemos solucionar este problema se sabermos exatamente o que é que tememos. Na maioria das vezes, o motivo do medo se mostra oculto à Luz da consciência e pode ser superado com um pouco de esforço. Este princípio tem relação com o poder do medo que na verdade é somente um guardião, mas que algumas pessoas o transformam em amo e senhor de suas vidas. Os medos nos dizem: Pare onde está não se mexa! O Reiki nos diz: Reconhece a tua força, levanta e siga o seu próprio caminho! Devemos dar um bom exemplo aos demais e ajudá-los a encontrar seu próprio caminho. O trabalho com este princípio cura importantes áreas do segundo e terceiro chakras.

(3) SÓ POR HOJE SEJA GRATO

A gratidão significa um reconhecimento das bênçãos divinas que obtemos através de tudo o que recebemos independente do quão grande ou pequeno seja. Nossos merecimentos são pequenos em relação ao enorme esforço que deve a vida desprender para nos brindar com todo o alimento que necessitamos. Praticar a gratidão significa nos conectarmos com a rede da vida e sustentados por ela, conseguirmos a força da confiança básica. Se formos agradecidos, reconhecemos a grandeza da Força Criadora e com ela ao mesmo tempo, o Poder da Centelha Divina que habita em nós e nos outros, e que permite que o coração bata e que o espírito e o corpo possam viver. Através da Consciência da presença cuidadosa do Divino que cresce com a gratidão praticada, desaparece o sentimento de estarmos sós e abandonados em nós mesmos vendo a vida como inimiga. A gratidão nos faz ter êxito. Com frequência ignoramos a força da mão criadora porque ficamos presos de forma rígida à ideia de uma determinada forma de felicidade e realização. A gratidão desperta os sentimentos para Ações Divinas. Este princípio nos ajuda não cairmos no isolamento. Somente aquele que é consciente da união de todos os viventes pode realmente perceber o Divino. Independente de quem somos de onde viemos e de como nos sentimos neste momento, façamos um chamado a Graça da Força Criadora, apliquemos o que sabemos e comecemos a melhorar a nossa situação. Aceitemos tudo o que recebemos. Se aceitarmos de coração, compreenderemos que sempre vem a nós o certo e no momento oportuno.

(4) SÓ POR HOJE, FAÇA SUAS OBRIGAÇÕES

Trabalhar árduo sobre si mesmo ajuda a superar resistências e a conhecer as próprias forças. Sob o ponto de vista real, uma missão espiritual só poderá se solidificar de fato a partir de um trabalho bastante duro. O trabalho no sentido espiritual é fundamentalmente em primeiro lugar, um trabalho consigo mesmo. Somente quem realiza isto de maneira correta e incansável pode comprometer-se cada vez mais com seu Eu Divino. Este trabalho não é nenhum serviço imposto por alguém. É necessário porque de outro modo, os velhos e já aceitos padrões de comportamento de medo, ódio, separação, questionamentos sobre nós mesmos e inconsciência, auto engano e irresponsabilidade, tomam novamente o controle sobre o rumo de nossas vidas e destroem todo o sucesso curativo que alcançaríamos com esforço baseado em amor, atenção, ampliação da consciência e a ação plena de entrega e de sentido. Fazer suas obrigações significa realizar um sério esforço para percorrer o caminho até Deus: Aqui e Agora, não somente duas horas, duas vezes por semana em um curso de meditação. Somente com a constância é que se pode resolver e harmonizar de forma duradoura, os bloqueios que impedem as pessoas de se religarem com o Divino. A espiritualidade somente tem sentido quando

praticada na vida cotidiana, enriquecendo a vida de todos. Se não nos comprometemos seriamente com nosso trabalho, se não trabalhamos duro conosco mesmos e não ocupamos nosso lugar tão bem como deveríamos, não poderemos encontrar a nós mesmos durante nossa jornada, nem andar nosso próprio caminho. Seguindo este princípio, logo poderemos soltar as rédeas de nossos talentos e desenvolver nossos pontos fortes e todos também aproveitarão algo disto.

(5) SEJA GENTIL COM TODOS

O desafio de praticar o Amor espiritual e ser afetuoso com todos é talvez o mais difícil de todos os desafios. Por quê? Porque o Amor autêntico, espiritual, deseja o melhor para todos e não somente uma adaptação simpática superficial de conduta. Ser afetuoso com todos pode significar um sorriso ou um abraço no momento adequado, uma palavra de alento ou uma ação realizada com a cabeça e o coração. Da mesma maneira, o amor pode ser também a consequência, a clareza e a força com que alguém segura uma pessoa que quer correr às cegas para a ruína até que esteja novamente em equilíbrio e possa tomar com calma, uma autêntica decisão para prosseguir seu caminho. Este princípio de vida nos leva a reconhecer e honrar o divino em todos. Se aprendermos a perceber em todos a Força Criadora e a despertar sua obra, não estaremos adormecidos para perceber o momento de nos reconhecermos em outros espelhos, isto é, naquele que acende em nós a chama da vida. Em última instância, estamos todos juntos, sentados no mesmo barco. Devemos compreender esta expressão cada vez melhor e mais profundamente.

OS TRÊS PILARES DO REIKI

O sistema de Reiki do Dr. Mikao Usui, tem por base três pilares: GASSHO, REJI-HO e CHIRYO, cuja prática é extremamente valiosa na aplicação do Reiki.

MEDITAÇÃO GASSHO

A palavra japonesa Gassho significa “duas mãos que se juntam”.

A meditação Gassho tem vários aspectos: Um deles é trazer a sua mente de volta para aquilo que é o seu real ser e o outro é para aumentar a percepção das suas mãos de tal forma que você possa trabalhar melhor quando estiver aplicando Reiki, se tornando mais sensível. Outro ponto a ser considerado é aumentar a sua energia. Sem dúvida isso é bom tanto para você quanto para quem você aplica. Para você porque assim você pode lidar melhor com tudo aquilo que acontece no seu dia a dia e para o seu cliente para que ele possa receber mais energia Reiki. São aspectos diferentes a serem considerados.

Quando estamos meditando normalmente acontece de vir a nós impulsos ou estímulos mentais que nos trazem lembranças. Isso significa que o pensamento precisa da sua participação ativa, a partir do momento que você deixa de participar ele simplesmente pára. É a mesma coisa que acontece quando estamos dentro de um conflito, por exemplo, a partir do momento que você não participa mais do conflito simplesmente isso pára.

Então durante a meditação abstenha-se de participar desse processo mental, mas de qualquer forma esses impulsos vão chegar a você. Isso tem alguma coisa a ver com a sua percepção, você ouve o carro, você ouve uma música, os pássaros ou, quem sabe, a posição que você está sentado pode te lembrar alguma coisa ou simplesmente, a sua mente começa a relaxar e algumas vezes a mente relaxada traz à tona muitas coisas que não tinham sido digeridas convenientemente.

Quando um pensamento vem, simplesmente não tente afastá-lo, porque se você tentar afastá-lo você estará dando energia a esse pensamento e se você lhe der um pouco de energia, sem dúvida você está retendo. Simplesmente quando um pensamento vem deixe-o passar. Você o vê, mas você não interfere e se você não interfere você não participa.

É como um carro que está acabando o combustível, assim que o combustível tiver acabado ele desliga e continua um pouquinho mais e aí simplesmente pára. E aí um novo pensamento vem você o vê, você o reconhece, mas não o energiza, não participa e assim depois de certo tempo ele não tem mais efeito.

Devemos olhar para os nossos pensamentos, mas sem interesse e é a mesma coisa em relação a qualquer fenômeno espiritual que eventualmente venha à tona. De repente você pode enxergar a linda imagem de Nossa Senhora ou quem sabe, algum Buda, simplesmente trate da mesma forma, diga alô e até logo, porque isso deve ser a mente criando coisas para lhe distrair e se você não der nenhuma energia isso vai desaparecer.

Se você praticar isso por algum tempo os intervalos entre os pensamentos se tornam maior, cada vez maior. Se você precisar mudar de posição, corrigir a postura faça-o de modo bem devagar. Se algum barulho externo o estiver incomodando pense que é música meditativa. Tudo faz parte da meditação, ou seja, meditação não é exatamente uma técnica, não é isso, ou seja, é você e tudo o que você está experienciando naquele momento, tudo aquilo que você ouve, sente, tudo aquilo que pensa e o silêncio entre um pensamento e outro, isso é meditação.

- Enquanto estiver sentado, esteja o mais ereto possível sem se forçar demais a isso. Você pode, por exemplo, colocar um travesseiro nas suas costas. Não deve se torturar nessa meditação. Procure manter a área da barriga mais solta, sem estar com cinto apertado ou calça apertada, de forma que sua barriga possa se expandir

- Respire normalmente, no seu próprio ritmo. Não há necessidade de seguir um determinado método de respiração.

- Mantenha os olhos fechados.

- Colocamos as mãos unidas em Gassho na altura do coração, no centro do peito.

- A atenção deve estar focada onde os dedos médios se encontram.

- - Pratique isso diariamente de 20 a 30 minutos, mas se você ainda não tem o hábito da meditação comece com um tempo bem menor, o que lhe seja confortável, 5 minutos, 2 minutos, mesmo um minuto no início e depois naturalmente esse tempo vai se ampliando.
- O importante é você criar o hábito diário e para isso o melhor é que seja na medida do possível, no mesmo horário todos os dias. Do ponto de vista da ciência da meditação, quando juntamos as mãos, se encontram o sol (mão direita), a lua (mão esquerda) e todos os outros elementos: o polegar é o vazio, o indicador o ar, o médio o fogo, o anular a água e o mínimo a terra. Dessa forma se fecha o círculo. Quando dirigimos nossa atenção aos dedos médios, acentua-se o aspecto “fogo” da meditação; o consciente queima assim, os elementos inconscientes. No Japão, antes de fazer uma aplicação de Reiki, se faz a meditação Gassho, uma ativação rápida e quando sente uma pulsação, faz a aplicação.

REIJI-HO

Reiji: indicação da energia Reiki ou “referência à energia Reiki” e Ho: técnica.

No diário da Sra. Takata é descrita como “a técnica superior da ciência da energia”.

Primeiro passo (Gassho): você se conecta com a origem da energia.

Segundo passo: você coloca suas mãos juntas diante da sua terceira visão e aí você pede à energia do Reiki que guie as suas mãos para o ponto certo que deve ser tratado. Parece uma técnica muito simples, mas é uma técnica muito efetiva. Com essa técnica, muito provavelmente você vai encontrar as áreas problemáticas no corpo de quem você está aplicando. O truque nisso está em confiar na sua intuição, que você tem, mas normalmente você não presta atenção a ela. Essa intuição pode ser uma imagem que você tenha ou algo que você ver, pode ser um pensamento, pode ser uma sensação, pode ser uma sensação muito sutil no seu próprio corpo ou uma voz dentro da sua cabeça sussurrando algo.

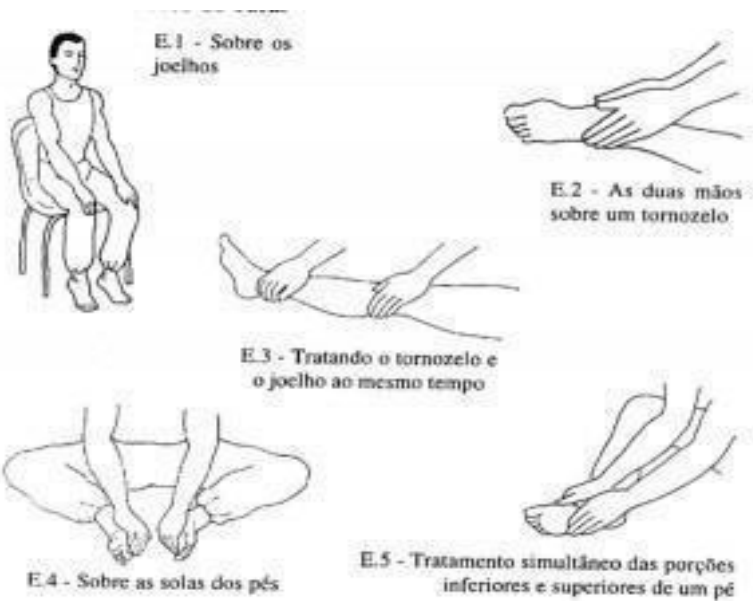
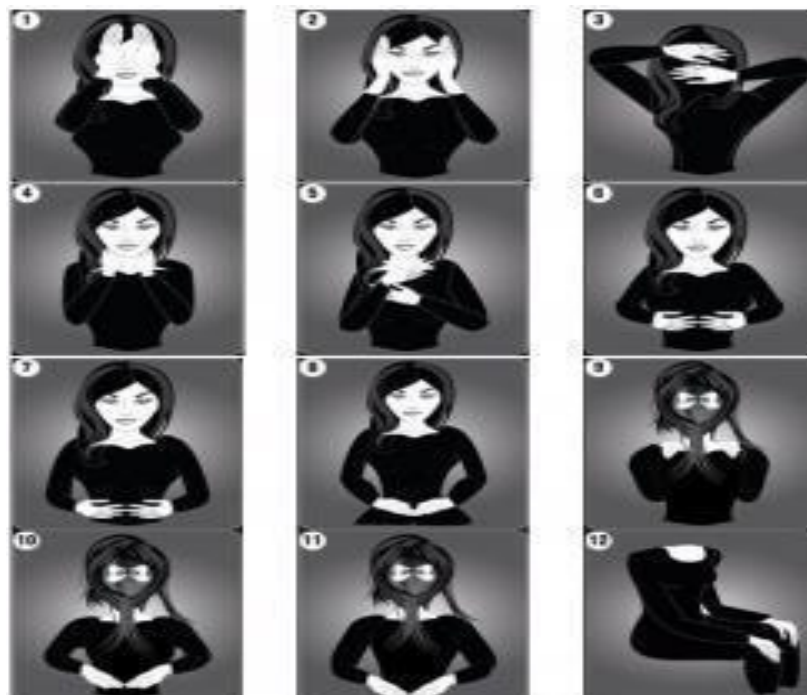
CHIRYO

Significa tratamento e é o terceiro pilar do Reiki. Auto aplicação e aplicação em outros seres. Chiryō, terceiro pilar do Reiki, significa “tratamento”. A pronúncia correta é “chiliô”. Ensinado no Shoden.

Certifique-se de que telefones e celulares não podem ser ouvidos. Para evitar a impaciência, não trabalhe com fome e com sede. Não esqueça de relaxar e descontrair bastante antes de qualquer atendimento. Procure tornar-se uno com a energia Reiki; O ideal é aplicar Reiki (Chiryō) após meditar (Gassho) e orar (Reiji-Ho). Não podemos chegar às grandes realizações se não conquistarmos as pequenas.

- Preste atenção no fluxo da energia, é possível “ouvir” suas mãos “ligarem” e “desligarem”. Evite o Reiki mecânico de olho nos ponteiros do relógio.

POSIÇÕES PARA AUTO TRATAMENTO



APLICAÇÃO EM OUTRAS PESSOAS



AS TÉCNICAS DO SHODEN

KOKI-HO

Koki significa “soprar” e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “coquirrô”. Ensinada no Shoden. Esta técnica utiliza-se preferencialmente do ar fresco e da respiração em conjunto com o símbolo Choku-Rei. Seu efeito é refrigerante, calmante, funciona como um poderoso recurso de dispersão. Uma camada fluídica nociva sempre fica agregada à áreas problemáticas do corpo. Sua retirada facilita a ação das energias benéficas transmitidas pelo reikiano. Recomenda-se Koki-Ho em casos de dores em geral.

Inspire o ar fresco pelo nariz. Pelas narinas filtramos, aquecemos e umidificamos o ar. Os nadis de absorção de Prana, estão conectados às narinas; imagine o ar inspirado entrando pelo Chakra Coronário descendo para o abdômen até o Tanden (três dedos abaixo do umbigo). Prenda a respiração e no céu da boca, desenhe o símbolo Choku-Rei ou qualquer outro símbolo que sua intuição indicar que seja necessário à aplicação, mentalizando o mantra três vezes. Com os lábios posicionados como se estivesse assobiando, assopre com rapidez e vigor sobre a parte que deseja atuar, como se fosse para apagar uma vela à distância, imaginando que o símbolo está sendo expirado no local tratado. Repita o processo quantas vezes achar necessário, lembre-se sempre que essa técnica é poderosa. Pode ocorrer o aquecimento da respiração, a exemplo do que ocorre com as mãos.

O motivo de imaginarmos o ar penetrando pelo Chakra Coronário é que temos um “cordão espiritual” que nos liga ao “Eu Superior”. Conhecido como “ pilar de luz” na Cabala e como “antakarana” em sânscrito, que quer dizer “ponte espiritual de luz”, por onde penetra a Energia Universal utilizada no Reiki. Essa energia sofre o adensamento no Chakra Cardíaco, o que permite sua utilização em tratamentos. A técnica Koki-Ho deve ser executada a uma distância entre 30cm e 1m do receptor, podemos reduzir a distância em regiões mais acessíveis como os olhos, cabeça, dedos e braços, por exemplo. Neste caso as expirações devem ser mais curtas e sucessivas, como se estivéssemos limpando a lente de um óculo.

GYOSHI-HO

Gyoshi significa “fixar o olhar” e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “guioshirrô”. Ensinada no Shoden. Permite aplicar Reiki com os olhos.

Afaste, delicadamente, como na meditação Gassho, quaisquer pensamentos que surgirem em sua mente. Deixe-a desocupada para que o processo flua adequadamente. Utilize o ReijiHo e o escaneamento Byosen ou mesmo a informação da queixa do receptor. Também pode deixar que sua intuição decida para onde deve enviar a energia Reiki. Olhe para área receptora. Entretanto é necessário aprender a “olhar”.

É preciso manter os olhos relaxados, não buscando focalizar a imagem, nem concentrar o foco visual ou olhar fixamente. Na verdade é como se não olhasse concretamente para a pessoa. Simplesmente direcione o olhar à área a ser trabalhada “deixe a imagem vir até você”. É um olhar “desfocado”, leve e suave utilizando a visão periférica.

Assim como na técnica Koki-Ho o olhar pode ser direcionado para a coluna vertebral, podendo combinar o sopro como olhar, enquanto o reikiano move os dedos para baixo ao longo da coluna, mantendo-a entre os dedos, usa o sopro e a visão para acompanhar a aplicação. O processo deve ser repetido três vezes. Proteja-se antes de aplicar essa técnica.

TANDEN-CHIRYO-HO OU GEDOKU-CHIRYO-HO

Tanden significa “abaixo do umbigo”, Chiryô significa “tratamento” e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “tandenchilfôrrô”.

Também conhecida como Gedoku-Chiryô-Ho a pronúncia correta é “guedocúchiliorrô”. Gedoku significa “veneno ou toxina”. Ensinada no Shoden.

É uma técnica para desintoxicar através do ponto Tanden. Devemos começar com uma variação do Nentatsu, durante 1 ou 2min, para desintoxicação, feita com uma das mãos no Chakra Frontal e outra no ponto Tanden; Pedimos mentalmente neste estágio, que as toxinas sejam repelidas do corpo pela energia Reiki; Em seguida a mão que está Chakra Frontal é retirada e colocada no dorso (costas) ou sobre a outra, na altura do ponto Tanden, por um período de 10 a 30min.

- Esta técnica é eficaz nos casos de intoxicação medicamentosa, alimentar ou doenças da pele.

KETSUEKI-KOKAN-HO

Ketsueki-Kokan significa “troca de sangue” e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “quetsuequicocanrrô”. Ensinada no Shoden.

É uma técnica para estimular a renovação do sangue, isto é, a purificação da energia do sangue do receptor ou melhora da qualidade do sangue (não significa transfusão de sangue). Deve ser aplicada continuamente, por um período de duas semanas a três meses. Produz efeitos antitumorais, controle de infecções, funções imunoreguladoras e controle do crescimento e diferenciação das células tronco, através do estímulo da produção de células NK (Natural Killer).

- Existem duas formas dessa técnica:

ZENSHIN-KETSUEKI-KOKAN-HO

Zen significa “total” ou “integral”, Shin significa “corpo”, Ketsueki-Kokan significa “troca de sangue” e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “zenchimquetsuekicocanrrô”.

Esta sessão deve durar aproximadamente 30min, sendo muito eficaz para pessoas idosas e debilitadas, doentes impossibilitados de sair da cama. Aplique Reiki em quatro regiões da cabeça: têmporas, posterior, medula e topo. Em seguida aplicar acima dos pulmões, coração, estômago e intestinos; “Varra” dos ombros até a ponta dos dedos das mãos, várias vezes, partindo do ombro para as pontas das mãos, em ambos os lados; “Varra” do quadril até a ponta dos pés, algumas vezes, com as mãos partindo das coxas para os pés, em ambos os lados.

HANSHIN-KETSUEKI-KOKAN-HO

Han significa “metade”, Shin significa “corpo”, Ketsueki-Kokan significa “troca de sangue” e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “ranchimquetsuekicocanrrô”.

É outra técnica para estimular a renovação do sangue do receptor ou melhorar a qualidade de seu sangue. Essa sessão deve ser feita após o banho, sendo mais indicada para crianças.

“Varra” as costas com as mãos, de cima para baixo, de 10 a 15 vezes, partindo da parte central para cada lado (esquerdo e direito), a técnica pode ser aplicada no receptor vestido ou sobre a pele. Você deverá repetir a ação de 10 a 15 vezes, sempre com a respiração contida; “Varra” a medula espinhal totalmente, da nuca para baixo, com a mão dominante, usando os dedos indicador e médio tocando as laterais da coluna, usando uma força intermediária. O movimento está entre “puxar” (de modo a não sentir dor) e “alisar”, deslizando sobre a coluna até abaixo

da bacia, osso sacro, com os dedos tocando os lados da coluna. No final empurre os dedos sobre o corpo do receptor com força, mas de modo a não sentir dores.

SEIKAKU-KAIZEN-HO OU NENTATSU

Seikaku significa “caráter” , Kaizen significa “melhorar” e Ho significa “técnica. A pronúncia correta é “seicácucáizenrrô”, também conhecida por Nentatsu. Nen significa “pensamento” e Tatsu significa “atingir”. O Sensei Doi Hiroshi denomina esta técnica de Seiheki-Chiryō-Ho. Ensinada no Shoden. Esta técnica nos ajuda a desenvolver uma atitude positiva perante a mais difícil situação.

Coloca-se uma mão no Chakra Frontal e a outra na nuca, enviando Reiki para o subconsciente; Devemos usar pensamentos para enviar mensagens silenciosas ao subconsciente do receptor ou afirmações em voz alta visando nossa meta; Por ser uma técnica de transmissão de mensagens, recomenda-se sua aplicação sempre, em qualquer tipo de tratamento por 1 ou 2 minutos. Devemos fazer uso da intuição; ao final da sessão, retiramos a mão do Chakra Frontal e aplicamos Reiki somente na parte superior da cabeça. Nesse estágio final não deve ser transmitida nenhuma mensagem.

- Esta técnica pode ser aplicada em si mesmo e em outra pessoa. Ao aplicar em outra pessoa, tenha certeza de que a mensagem enviada é exatamente o que o receptor deseja. É melhor e mais eficiente transmitir mensagens curtas em diversas aplicações do que enviar uma mensagem longa.

SHUCHU-REIKI

Shuchu significa “concentrar”. É o Reiki em grupo. A pronúncia correta é “chutíuleiki”. Ensinado no Shoden.

Esta técnica reduz o tempo da sessão, amplia a energia, criando uma onda de energia onde todos contribuem positivamente. Reúna dois ou mais reikianos; O receptor fica no centro do grupo apenas recebendo energia, relaxado, fazendo algumas respirações profundas; Os demais membros posicionam-se ao redor, cada um em uma determinada posição; Quando o líder mudar a posição, os demais também o fazem. O líder deverá consultar os demais, através do olhar ou sinais previamente combinados; Havendo mais pessoas que posições, os demais tocam os ombros dos que estão na frente, transferindo energia a eles.

REIKI-MAWASHI

Mawashi significa “círculo ou corrente”. A pronúncia correta é “mauáshi”. Ensinada no Shoden. Trata-se de uma prática de Reiki em grupo, segundo a qual é criada uma onda de energia em que todos são beneficiados.

É uma técnica de auto-tratamento em grupo, na qual todos são doadores e todos são receptores. • Pede-se que um toque o outro, um com as mãos sobre os ombros do outro e com um último fechando a corrente, objetivamos que a energia Reiki gerada por todos não fique em circuito aberto, para que todos aproveitem melhor a energia de todo o grupo. Quando nos reunimos para realizar essa prática, podemos mentalmente ligar pessoas ausentes que estejam enfermas, pois elas receberão à distância a energia gerada pelo grupo.

CHAKRA HEALING

Este é um método criado por Hiroshi Doi e é uma das técnicas ensinadas no seu sistema, Gendai Reiki-Ho.

Tem como objetivo o equilíbrio dos 7 chakras principais, através do desbloqueio de energia estagnada que impede a circulação da energia vital individual (Ki) no sistema energético do indivíduo. Hiroshi Doi deu a esta técnica o nome de Chakra Healing que significa literalmente

"Cura dos Chakras". É um tratamento que se faz com o cliente sentado e a sua duração depende do trabalho do terapeuta, podendo ir desde 15 a 30 minutos ou mais.



SEJA UM MESTRE EM REIKI USUI TRADICIONAL

O MESTRADO TE ESPERA!

A Sua jornada ainda não acabou, seja um Mestre em REIKI USUI e receba as acesso ao Sistema Completo com o Nível 2, 3A e 3B e traga toda a força e potencia do Reiki Tradicional para a sua vida.

São + 3 Níveis no qual você será iniciado, + de 4 Simbolos Sagrados no qual você receberá acesso, simbolos esses como o SEI HE KI, HON SHA ZE SHO NEN, DAI KOO MYO, SERPENTE DE FOGO, que vão te ´permitir canalizar a energia do Reiki com TODO O SEU POTENCIAL !

você não pode perder essa Oportunidade INCRÍVEL!

Clique agora no botão abaixo e receba uma **PROMOÇÃO EXCLUSIVA! (VAGAS LIMITADAS)**

SAIBA MAIS