

# OS PRINCÍPIOS DO REIKI

**EULALIA FERNANDES**

**Terapeuta Holística - CRT 32899**



*"Quando a mente muda, o corpo não tem outra escolha senão mudar." (Chopra, 2003, 213)*

## SUMÁRIO

RESUMO

INTRODUÇÃO

1. MATERIAL E METODOLOGIA

2.1. Instrumental teórico e dados

2.2. Fundamentação teórica

2.2.1. Aspectos gerais sobre a terapia holística e os princípios do Reiki

2.2.2. Os princípios do Reiki – uma visão sócio-histórica

2.2.3. Os princípios do Reiki – uma visão filosófica

2.2.4. Os princípios do Reiki e a terapia holística

2.3. Fundamentos da prática terapêutica

2.3.1. Os centros energéticos, a mente e os princípios do Reiki

2.3.2. Ikaru na – não se zangue

2.3.3. Shinpai suna – não se preocupe

2.3.4. Kansha shite – seja grato

2.3.5. Gyo wo hage me – trabalhe com dedicação

2.3.6. Hito ni shinsetsu ni – Seja gentil com os outros

RESULTADOS

3. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4. CONCLUSÕES

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

## RESUMO

A apresentação enfoca os cinco princípios do Reiki, uma filosofia que tem por objetivo atuar sobre a qualidade de vida.

A metodologia de apresentação após um breve percurso histórico, enfoca cada um dos princípios em pauta e as práticas terapêuticas que podem ser desenvolvidas a partir desse conhecimento, mostrando sua atuação nos centros energéticos e meridianos.

As conclusões apontam para quanto o conhecimento e a vivência dos princípios do Reiki podem ajudar na manutenção do equilíbrio energético tanto do terapeuta como de seus clientes. Visam também mostrar como o Reiki teve desdobramentos importantes no decorrer das últimas décadas e ressaltam sua contribuição no rol das terapias holísticas.

## INTRODUÇÃO

Uma das bases do trabalho apresentado pela terapia holística é a de focar o indivíduo como o grande responsável por sua saúde e sua harmonia interior. Para o ocidental, no entanto, esta visão terapêutica é, muitas vezes, dificultada pela própria cultura que nos ensina a buscar o equilíbrio fora de nós mesmos: *"o cristão subordina-se à pessoa divina e superior, à espera de sua graça"* (Jung, 2001, 66). A cultura oriental, ao contrário, busca a força interior: *"o oriental sabe que a redenção depende de sua própria obra"* (idem, ibidem). A terapia holística baseia-se na filosofia oriental, como uma de suas principais referências, investindo na premissa de que cabe a cada um investir no seu próprio ponto de equilíbrio. Ao terapeuta, cabe propiciar, indicar ou facilitar o encontro do caminho ou dos caminhos que levem seu cliente a esse auto-conhecimento. Ao afirmar, portanto, que a terapia holística busca entender, restaurar ou preservar a saúde e a qualidade de vida, estamos, na verdade, considerando que cabe ao terapeuta holístico contribuir para incentivar e facilitar a busca desse caminho por seus clientes.

Pautando-se nestas diretrizes e sem a intenção de substituir métodos tradicionais, este artigo propõe apresentar uma contribuição significativa para a construção do conhecimento de princípios que sustentam a filosofia do Reiki<sup>1</sup>, fundamental para a manutenção do equilíbrio do próprio terapeuta e de sua orientação em relação a seus clientes.

Para descrevermos estes princípios, dividimos a palestra em itens que obedecem aos pressupostos ditados pelas diretrizes das normas técnicas de apresentação, subdividindo, quando necessário, em subitens que componham melhor a distribuição de seu conteúdo. Assim, o primeiro capítulo é composto por esta introdução; o segundo capítulo versa sobre o material e a metodologia adotados para o desenvolvimento do tema, apresentando 3 subdivisões: instrumental teórico e dados, fundamentação teórica e fundamentos da prática terapêutica; o terceiro capítulo

apresenta resultados de estudos já realizados na prática terapêutica; o quarto capítulo discute resultados; o quinto apresenta as conclusões e, finalmente, no sexto, são feitas as referências bibliográficas. Não há apêndice ou anexos.

## **1. MATERIAL E METODOLOGIA**

A metodologia da apresentação se subdivide em instrumental teórico e dados, fundamentação teórica e fundamentos da prática terapêutica para o exercício do Reiki.

### **2.1. Instrumental teórico e dados**

As fontes consultadas foram eminentemente provenientes dos cursos de mestrado em Reiki e de livros que tratam de assuntos ligados à terapia holística, de modo geral. Os textos se fundamentaram essencialmente nos autores Chopra (2003), Harman et Sahtouris (2003), Jung et Wilhelm (2001), LeShan (1994), Lübeck et alii (2003 e 2004), Petter (1998, 2002), Petter et alii (2003), Sheldrake (in: Ebert et alii, 2002), cujas referências encontram-se nas referências bibliográficas.

Os estudos que exemplificam a prática terapêutica foram realizados pela observação direta em clientes que cederam os direitos de descrição, pelo levantamento de dados e pela análise dos resultados.

## **2.2. Fundamentação teórica**

### **2.2.1. Aspectos gerais sobre a terapia holística e os princípios do Reiki**

Os princípios do Reiki constituem, na verdade, a base de uma filosofia de vida. O objetivo é alcançar o bem-estar do corpo, da mente e do espírito através do exercício do pensamento sobre o estado de consciência. São cinco afirmações que serão comentadas em item posterior. O que importa, neste item, é mostrar como as técnicas de busca de recuperação ou manutenção da qualidade de vida, sob o enfoque em que se pauta este artigo, podem ser vitalizadas pela atuação de um comportamento mental que busca o equilíbrio interior, principal responsável pela saúde do corpo e do espírito. Sob este aspecto, o exercício voltado para a mentalização e atuação dos princípios do Reiki se enquadra perfeitamente nos princípios que regem a terapia holística: a busca de uma mente saudável para refletir-se na saúde do indivíduo, em geral.

Vários autores insistem em dar à mente e ao pensamento a responsabilidade por muitos de nossos desequilíbrios. Chopra (2003, 104) afirma que "nosso organismo é apenas o lugar que nossas memórias chamam de lar". Afirma ainda o autor que o pensamento reflete-se em nossa imagem física:

..."os cientistas viram que cada acontecimento distinto no universo da mente – como a sensação de dor ou de uma intensa lembrança – desencadeia novo modelo químico do cérebro, não apenas em um ponto, mas em muitos. A imagem se modifica a cada pensamento e, se fosse possível ampliar a imagem para o corpo todo, não restaria dúvida: ele também se modifica ao mesmo tempo, graças às cascatas de

neurotransmissores e moléculas mensageiras afins. Como se pode ver agora, nosso corpo é a imagem física, em 3D, do que estamos pensando” (Chopra, 2003, 84).

Segundo o mesmo autor, que é terapeuta e filósofo ayurveda, a terapia ayurvédica mostra os mapas anatômicos não como órgãos internos, mas como o diagrama do fluido da mente enquanto cria o corpo. Afirma, ainda, que os antigos terapeutas da Índia, que também eram grandes sábios, viam o corpo como resultado da consciência e os tratamentos transcendiam o mal físico, pois buscavam o âmago da mente (id. ib., 16).

Assim, os conceitos apresentados atualmente pela terapia holística eram conhecidos há séculos e se perderam ou não chegaram a compor o pensamento ocidental. Felizmente, estão sendo resgatados e valorizados e começam a caracterizar também o pensamento contemporâneo. Chopra (id. ib., 101-2) cita experimentos realizados pela chamada ciência moderna ocidental:

...”pesquisadores descobriram recentemente que um neurotransmissor chamado imipramina é anormalmente produzido no cérebro de pessoas deprimidas. Enquanto localizavam a distribuição dos receptores de imipramina, eles se surpreenderam ao encontrá-los não apenas nas células cerebrais como nas da pele. Por que a pele criaria receptores para uma ‘molécula mental’? o que esses receptores da pele teriam a ver com a depressão? Uma resposta plausível é que a pessoa fica deprimida por inteiro – está com o cérebro triste, a pele triste, o fígado triste e assim por diante”.

Diante dessas constatações, acreditamos que uma terapia pautada numa atuação dos princípios do Reiki em muito poderá contribuir para a saúde e a qualidade de vida.

### 2.2.2. Os princípios do Reiki – uma visão sócio-histórica

Cinco princípios constituem a base filosófica do Reiki. Sobre sua história discorreremos brevemente, a seguir, pois há muitas informações ligadas diretamente à descoberta do Reiki e sua atuação terapêutica.

Muitas lendas e histórias foram divulgadas em torno de Mikao Usui, o fundador do Reiki. Até bem pouco tempo acreditava-se que os princípios tinham sido inventados por ele para dar uma filosofia de vida aos seus seguidores. Apenas na década de 90, com as novas pesquisas sobre a história do Reiki e a descoberta de um memorial ao lado do túmulo de Mikao Usui é que foi possível saber que Mikao Usui incorporou à filosofia do Reiki os cinco princípios implantados no Japão pelo Imperador da época, conhecido como Imperador Meiji ou da Época Meiji (1863-1912). Foi através da tradução do memorial, escrito por um discípulo direto de Mikao Usui que descobrimos terem sido estes princípios adotados pelo fundador do Reiki e não inventados por ele.

Estas descobertas nos incentivaram a realizar algumas pesquisas históricas e oferecemos, aqui, informações interessantes sobre a formação de Mikao Usui.

Acreditamos que possamos elucidar, através desses dados, o percurso histórico do nascimento do Reiki e, principalmente, de seus princípios.

No século XIX o Japão era dominado pela aristocracia feudal que se sustentava através de guerreiros profissionais – os samurais. Neste período o imperador exercia um poder apenas formal, vivendo na cidade de Kyoto. Com a abertura dos portos ao comércio mundial, forçada pelo ocidente, em 1854, o Japão começou a passar por profundas transformações econômicas, militares, técnicas e científicas. Isto ativou o sentido de nacionalismo do povo japonês e a oposição ao feudalismo, responsável pela permissão da intromissão do ocidente nas tradições e costumes do povo. As idéias contrárias aos senhores feudais deram força ao Imperador da época, que pôde enfrentar e vencer os poderes locais e promover a centralização política iniciando uma nova era, intitulada por ele de Era Meiji, que significa “era da administração clara” (Mei Ji Ji Dai - apud Tibana, 2006). Logo Mutsu Ito, o Imperador Meiji (ou da Época Meiji), procurou resultados rápidos, incentivou o sentimento de nacionalismo, fortaleceu a tendência à industrialização do país, bem como da produção agrícola com nova tecnologia. Do mesmo modo, incentivou jovens promissores a estudarem na Europa e nos EUA, buscando novos conhecimentos para trazerem para sua pátria. Dessa forma, procurava uma forma de garantir o conhecimento do ocidente incorporado à cultura do país e não a incorporação da cultura ocidental como um todo. No memorial de Mikao Usui consta que ele estudou na Europa e nos EUA e que não tinha recursos próprios para isso. Como era jovem exatamente neste período (nasceu dois anos depois do início da Era Meiji), é bastante provável que tenha sido detentor dessas bolsas de estudos e voltado a seu país para participar ativamente dos ideais do novo pensamento japonês. Monge muito estudioso e sábio, Mikao Usui dedicou-se profundamente a suas pesquisas, descobrindo e aperfeiçoando o método Reiki, segundo ele “um método para libertar o corpo e a mente” (Petter, 2002, 20 – entrevista feita ao próprio Mikao Usui, entre 1922 e 1926, descoberta na década de 90). Do mesmo modo, difundiu os cinco princípios ditados pelo Imperador, incorporando-os à filosofia do Reiki.

### 2.2.3. Os princípios do Reiki – uma visão filosófica

Consta no memorial de Mikao Usui que o Imperador Meiji (ou da época Meiji) deu ao povo cinco princípios como meta para alcançar a saúde e a felicidade. Provavelmente, sua intenção era a de unir o povo em torno de um pensamento filosófico comum, o que fortaleceria o sentimento de nacionalidade. O fato é que estes princípios são regras básicas da saúde do corpo e do espírito e Mikao Usui os incorporou a seu próprio aperfeiçoamento, bem como se dedicou a difundir-los entre os seguidores do Reiki. Estava, assim, ajudando as metas políticas e sociais da época em que viveu e, ao mesmo tempo, propiciou a todos os seguidores do Reiki fundamentos que atuam diretamente sobre a restauração e a manutenção da qualidade de vida do corpo, da mente e do espírito.

Nas palavras de Mikao Usui, os princípios do Reiki são:

"Método para convidar a felicidade, o remédio maravilhoso para todos os desequilíbrios do corpo e da alma: só por hoje 1. não se zangue; 2. não se preocupe; 3. seja grato; 4. trabalhe com afinco; 5. seja gentil com os outros. De manhã e à noite, sente-se na posição gassho e repita estas palavras em voz alta e em seu coração, para melhorar o corpo e a alma. Método de Reiki Usui, o fundador Mikao Usui." (Petter, 2002, 36 e 2003, 94).

Estava, assim, introduzida uma filosofia de vida aos seguidores do Reiki, uma forma de incorporar um estado de espírito ao convívio cotidiano.

#### 2.2.4. Os princípios do Reiki e a terapia holística

Apesar das evidências cada vez maiores de que a mente comanda nosso equilíbrio interior, a consciência continua sendo uma energia pouco valorizada pela maioria das pessoas e também pela ciência ocidental, de modo geral (Chopra, 2003, 29). De qualquer modo, nota-se uma mudança, ainda que gradual do pensamento científico a esse respeito. Assim, por um lado, a ciência busca rever seus princípios fundadores, ao mesmo tempo que, com o fortalecimento cada vez maior da terapia holística como um modo de buscar a saúde e preservar a qualidade de vida, práticas como a meditação, respiração consciente e mentalizações têm, finalmente, ocupado um espaço importante nos tratamentos terapêuticos tanto holísticos, como da medicina tradicional.

Assim, os princípios do Reiki que inicialmente foram divulgados no ocidente como sendo uma prática para os seguidores do Reiki, passam a se apresentar como mais um instrumento terapêutico para o cliente. Conscientizá-lo de que a prática dos princípios poderá ajudá-lo em sua busca de aperfeiçoamento é introduzir mais um recurso terapêutico que o Reiki pode proporcionar.

#### 2.3. Fundamentos da prática terapêutica

A prática terapêutica que propomos neste artigo tem como ponto de referência, no que se refere à atuação terapêutica fundamentada no Reiki, os estudos que se baseiam nos principais centros energéticos (chakras e meridianos), como vias de tratamento visando à harmonia e ao equilíbrio interiores.

Assim, levando em consideração os fundamentos teóricos sobre os quais discorreremos nos itens anteriores, a composição do tema gira em torno de um pilar de três bases: os centros energéticos, a mente e os princípios do Reiki.

##### 2.3.1. Os centros energéticos, a mente e os princípios do Reiki

A exposição sobre a importância da mente como elemento de vital importância para a saúde do corpo e do espírito, nos levou a aplicar, neste artigo, os princípios filosóficos do Reiki na prática terapêutica. Os centros energéticos (chakras e meridianos) são vias importantes de acesso do Reiki nos canais do nosso corpo energético. Assim, utilizando os princípios do Reiki, como uma forma mental de harmonização e equilíbrio, podemos levar o cliente a uma postura de colaboração

ativa, complementar às sessões de Reiki, ao mesmo tempo que o terapeuta atuará nos centros energéticos responsáveis por esses desequilíbrios.

Jung (2001, 16) afirma que “as pessoas estão cansadas da especialização científica e do intelectualismo racional. Elas querem ouvir a verdade que não limite, mas amplie; que não obscureça, mas ilumine; que não escorra como água, mas que penetre até os ossos.”

Observamos, em nossa prática terapêutica, que a apresentação de princípios que tocam diretamente a mente e o espírito de nossos clientes surte efeito pontual e familiar. Não apontamos falhas do sistema nervoso, do coração, do fígado, do pulmão, mas mostramos aos clientes como ele atua através de suas próprias emoções prejudicando sua qualidade de vida. Em seguida, mostramos caminhos de luz, de vida, de harmonização e equilíbrio; princípios que, eles sabem, podem reger uma orquestra de sintonia com o bem-estar interior. Ao mesmo tempo que lhes mostramos os princípios do Reiki, indicamos formas de trabalharem com eles, facilitando, através da sessão terapêutica, o desabrochar de seu desenvolvimento.

Evidentemente, não apresentamos todos os princípios de uma só vez, mas atuamos de modo a ressaltar, inicialmente, os pontos fracos que se apresentam. Um cliente é, geralmente, mais intolerante, outro sente mais dificuldades com o trabalho e assim por diante. Atuamos inicialmente nas maiores dificuldades e, com o tempo, o cliente está exercitando os cinco princípios como meta de vida. Ao constatar que a lembrança desses procedimentos pode auxiliá-lo, muitos clientes passam a exercitá-los e passam a trazer, eles próprios, o resultado de seus esforços. Esta é a meta.

Os itens, a seguir, cuidam de descrever os princípios do Reiki, o trabalho mental que pode ser sugerido ao cliente e as práticas terapêuticas recomendadas para atuar, em cada caso.

Os princípios serão apresentados em romaji (que representam a pronúncia japonesa escrita em caracteres latinos) e traduzidos para o português. Isto porque, para o reikiano, a pronúncia em japonês conserva a energia do mantra em sua origem.

Na prática terapêutica, durante a sessão, freqüentemente, pronunciamos os princípios em japonês, como mantras, para atuar mais diretamente nos estados emocionais do cliente.

### 2.3.2. Ikaru na – não se zangue

Sentimentos como a raiva têm sido considerados entre os mais maléficos à saúde e ao bem-estar do ser humano. Tem sido, no entanto, um dos sentimentos mais cultivados por nossa espécie e é, provavelmente, uma dos mais difíceis de ser combatido.

Ninguém consegue sentir-se feliz enquanto prova o sentimento da raiva, mas é difícil evitá-la quando nossa vontade não é satisfeita. A irritação, a raiva, o ódio geralmente são respostas emocionais imediatas a nossos desejos não satisfeitos, necessidades não atendidas, ambições não conquistadas.

O exercício do cliente em relação a este sentimento consiste em orientá-lo a aprender a transformar essa energia, trabalhando-a de modo construtivo. Consiste em liberar as emoções, sem reprimir a raiva (pois apenas conseguiria bloquear a energia e não liberá-la), mas buscar transformá-la em sentimentos mais atenuantes como tolerância, paciência, compreensão dos fatos, aceitar as limitações do outro e cultivar sensações amorosas. A melhor via de reequilíbrio pode ser conseguida não pela repressão da raiva (que seria uma via impossível), mas por conseguir transformar esse sentimento em amor. Como afirma Chopra (2003, 233), "a essência da compaixão está em reconhecer como é difícil para alguém ser bom. Perdoar uma pessoa é deixá-la ser livre, mesmo quando ela abusa dessa liberdade além da exasperação". Embora se apresente como uma tarefa hercúlea para quem cultiva esse sentimento por algum motivo, é bom lembrar que Shakespeare dizia que "guardar um ressentimento é como tomar um veneno e esperar que a outra pessoa morra." De fato, sentir raiva faz mais mal a quem a sente do que ao destinatário deste sentimento.

Para ilustrar como este sentimento pode ser contornado, citamos uma lenda japonesa, conhecida como sabedoria popular: conta-se que um velho e respeitadíssimo samurai vivia tranqüilo em uma pequena aldeia. Um dia, apareceu um novo samurai na região, buscando encontrar o velho sábio. Queria glória e fama e resolveu desafiar o velho para um duelo. O velho samurai aceitou e marcaram para o nascer do sol do dia seguinte. Os discípulos do velho samurai ficaram preocupadíssimos, pois seu mestre, com certeza não estava mais em condições de luta. No dia seguinte, a aldeia se reuniu para ver o encontro dos dois samurais. Como reza a tradição, o desafiante precisa desonrar o desafiado para motivar a luta. Assim, o novo samurai ofendeu o velho, que não reagiu. Indignado, o novo samurai começou a aumentar o conteúdo de suas ofensas e fez isso durante horas, sem conseguir qualquer reação do velho. Enfurecido, o novo samurai chamou o velho de covarde e se retirou. Ninguém entendeu a postura do velho sábio e lhe perguntaram por que agira assim. O velho respondeu: "quando alguém bate a sua porta com um presente e não encontra você em casa, com quem fica o presente?" Responderam os discípulos: "Com quem o levou". Disse o velho: "Assim, também, ocorre com a injúria... eu não estava 'aqui' para recebê-la."

O terapeuta pode trabalhar com seu cliente, usando este conto como exemplo, ou mesmo frases como a de Shakespeare, citada no texto.

Os centros energéticos de aplicação para o tratamento de sentimentos como a raiva são o chakra cardíaco e o meridiano do coração. Embora o chakra bloqueado seja, principalmente, o básico, segundo os princípios do Reiki, cuida-se da raiva e do ressentimento energizando a sede do amor. As aplicações de Reiki podem ser feitas neste centro energético, com os símbolos do poder, o emocional e da distância (para

cuidar de ressentimentos passados, por exemplo). Para os terapeutas formados em Karuna Reiki®, utiliza-se o símbolo do centro cardíaco. No Gendai Reiki, usa-se a técnica Bushu-Chiryō-Ho, também no centro cardíaco e, nas costas, a sugestão é de aplicação da técnica Ketsueki-Kokan-Ho para liberação das energias e melhorar a qualidade energética da circulação sanguínea.

### 2.3.3. Shinpai suna – não se preocupe

Como indica a própria etimologia da palavra, preocupar-se é antecipar uma ocupação. Em outros termos, sentir ou viver por antecipação. É verdade que não devemos ser imprevidentes, ocupar-nos exclusivamente com o dia de hoje, irresponsavelmente. Preocuparmo-nos, no entanto, geralmente traz-nos desequilíbrios emocionais desnecessários. Muitas vezes, a causa de nossas preocupações é inconsistente. Ocupamos nossas mentes com fatos ou medos do que pode ocorrer em relação a um determinado assunto e, muitas vezes, nossa preocupação é em vão. Costumo dizer que quem se preocupa sofre sempre duas vezes: a primeira por antecipar o sofrimento e, a segunda, por encará-lo, de fato, quando ocorre ou, então, por preocupar-se antecipadamente e, depois, se o fato não ocorrer, sofrer por ter sofrido por antecipação desnecessariamente.

Chopra (2003, 102) cita pesquisas nas quais pesquisadores examinaram pessoas que se queixavam de aflição. Descobriram que elas apresentavam alto e anormal nível de substâncias químicas (epinefrina e norepinefrina) em seus cérebros e glândulas supra-renais. Além disso, foram encontradas, também, grandes concentrações das mesmas substâncias nas plaquetas do sangue, o que demonstrava que elas teriam 'células sanguíneas aflitas'. Assim, as constatações apresentadas pelo autor, corrobora a idéia de quanto podem ser prejudiciais pensamentos recursivos.

Do mesmo modo, o autor fala de emoções positivas:

"no mesmo instante em que você pensa 'sou feliz', um mensageiro químico transforma a sua emoção, que não tem nenhuma existência sólida no mundo material, numa partícula de matéria tão perfeitamente afinada a seu desejo que todas as células de seu corpo literalmente ficam sabendo dessa felicidade e a compartilham" (Chopra, 2003, 148).

Assim, o estado mental de evitar sustentar pensamentos recursivos e, ao contrário, ter uma postura mais confiante diante da vida, sem dúvida é uma estratégia de buscar saúde e bem-estar, prevenindo desequilíbrios energéticos muitas vezes importantes.

A sugestão para transformar o hábito da preocupação em outro hábito saudável é preenchermos este espaço mental com ocupações. Não equivale a fugir do problema, mas tomar todas as providências necessárias e tratar, então sim, de fazer outras coisas. Quem sempre se ocupa com afazeres e pensamentos saudáveis não tem muito tempo para adoecer, sentir-se deprimido, abatido, desequilibrado. De modo geral, são pessoas que sabem melhor enfrentar e solucionar seus problemas quando, realmente, eles aparecem.

A preocupação obstrui o chakra umbilical, o principal chakra que se responsabiliza por nossa alegria de viver. Atua também sobre o chakra frontal.

A sugestão terapêutica, além do aconselhamento para que o cliente comece a trabalhar mentalmente este princípio, é utilizar o mantra nas aplicações de Reiki. As posições que podem ser visadas com maior atenção são o chakra umbilical e o frontal, com o símbolo emocional e o da distância (caso se trate de preocupações trazidas do passado). Para os terapeutas que se utilizam das técnicas do Karuna Reiki®, o símbolo da paz e da tranqüilidade é o mais adequado e deve ser aplicado diretamente no chakra frontal. Se as preocupações estiverem ligadas a problemas de relacionamento, o símbolo do chakra cardíaco é conveniente. Este mesmo símbolo pode ser usado no sentido de desenvolvimento de bons hábitos, no caso, disciplina mental. O símbolo do mestre de Karuna pode ser aplicado no final da sessão, no chakra coronário. Para os praticantes de Gendai Reiki, Koki-Ho e Gyoshi-Ho podem ser aplicadas diretamente no chakra frontal.

#### 2.3.4. Kansha shite – seja grato

A gratidão deve ser cultivada em todos os sentidos, pois nos coloca em contato direto com o sentimento de bem-aventurança, o que é ideal para a paz interior. O exercício que este princípio nos propõe é o de desenvolvermos o sentimento de gratidão por tudo o que somos e temos, em vez de lamentarmos sempre pelo que nos falta.

Segundo os costumes japoneses, se, um dia, você só tem arroz para comer e agradece por esta dádiva, provavelmente conseguirá, em breve, também peixe como alimento; se, ao contrário, amaldiçoa por só ter esse alimento, é provável que, em breve, não tenha nada para comer. Para eles, o princípio da gratidão gera o princípio da abundância.

Harman (2003, 180) evoca o princípio da gratidão como sendo a manifestação de um estado de prece:

“Se eu realmente sou um co-criador do Universo, então o poder da oração de gratidão é óbvio. Isso não significa apenas que por me concentrar no que é belo, bom e verdadeiro e cultivar um sentimento íntimo de gratidão profundo eu mudo a maneira como vejo o mundo. Eu realmente mudo o mundo! Esse pode ser o tipo mais eficaz de serviço que posso prestar.”

As sedes do sentimento da gratidão, em termos energéticos, são o chakra cardíaco e o meridiano do coração. Além de usar o aconselhamento para motivar o cliente a exercitar o princípio da gratidão, mostrando a importância de seu “estar” no mundo e dos motivos de seu aprendizado, sugerimos uma atuação direta através da aplicação de Reiki no chakra cardíaco. Para os terapeutas de Karuna Reiki®, o símbolo ideal é o desse mesmo centro energético, ligado às situações de desenvolvimento de bons hábitos e também por ser um bom símbolo de conexão com o Eu Superior. O símbolo do mestre em Karuna também pode ser aplicado no encerramento da sessão, com

esta finalidade. Para os praticantes de Gendai Reiki, aconselhamos Koki-Ho e Gyoshi-Ho, diretamente no coração.

#### 2.3.5. Gyo wo hage me – trabalhe com dedicação

Nosso trabalho afeta diretamente o meio que nos cerca em termos de produtividade. Por mais solitário que seja, o trabalho é, ou pretende ser, uma contribuição ao bem social ou, pelo menos, atinge de alguma forma a sociedade a que pertencemos.

O desafio que este princípio sugere consiste no exercício de uma boa relação com o trabalho. Sermos aplicados no trabalho implica sermos honestos na postura diante de nós mesmos e de nossas atividades. A meta é mantermos seriedade, correção e atitude de lealdade diante do próprio trabalho e das pessoas ligadas a ele.

Praticamente todos os centros energéticos estão comprometidos na manifestação desse exercício, pois o trabalho afeta vários aspectos de nossa vida emocional. Destacamos, no entanto, o plexo solar, o umbilical e o básico, bem como os meridianos do estômago e do fígado. Em caso de preocupações excessivas e pensamentos compulsivos, também apontamos, como centro de referência, o chakra frontal. Além de usar o aconselhamento para motivar o cliente a relacionar-se melhor com o trabalho, mostrando a importância que o trabalho tem e como atua diretamente em vários centros emocionais, sugerimos uma atuação direta principalmente no plexo solar, tendo os chakras umbilical e básico como pontos de apoio. Os símbolos do Reiki aconselhados são o símbolo do poder e o emocional. Para os praticantes de Karuna Reiki® sugerimos o símbolo responsável pelo desenvolvimento de bons hábitos e de relacionamentos (habitualmente usado no chakra cardíaco, neste caso, dirigido diretamente ao plexo solar) e o símbolo do chakra frontal, na frente, no caso de preocupações excessivas e insônia. Para os terapeutas que se utilizam da técnica de Gendai Reiki, sugerimos ensinar ao cliente o exercício Joshin-kokyu-ho (respiração) para trabalhar a renovação energética atuando diretamente no tanden. Caso o cliente esteja com o frontal bloqueado, sugerimos Koki-Ho e Gyoshi-Ho diretamente no local. Aconselhamos o término da sessão com Ketsueki-Kokan-Ho para restauração do equilíbrio energético. Os mestres de Karuna Reiki® podem acrescentar o símbolo do mestre, no chakra coronário, como último procedimento.

#### 2.3.6. Hito ni shinsetsu ni – Seja gentil com os outros

Ser gentil com os outros implica ser gentil com todos os seres vivos, ou seja, todas as formas de vida que se apresentam na natureza.

Sahtouris (2003, 189) observa que

“se concordarmos em considerar o comportamento humano ético como aquilo em que acreditamos sinceramente, que pode nos manter saudáveis para nós mesmos, para a nossa família, para a nossa espécie e saudáveis ou pelo menos

inofensivos para as outras espécies, para o ambiente e para o nosso planeta, então teremos uma bússola.”

Ainda afirma a autora:

“Cuidar dos nossos próprios interesses requer que conheçamos os interesses de todo o nosso ambiente, que significa todo o nosso planeta vivo. As nossas escolhas livres, para atender aos nossos próprios interesses de longo prazo, têm de atender também aos das outras espécies, pois o comportamento ético natural é o que contribui para a saúde de todo o sistema (Terra)” (id.ib., 188)

Cuidar para que o respeito se estabeleça e se restabeleça é fator de primordial importância para o equilíbrio de nosso planeta. A postura pessoal incide no respeito a nós mesmos e a todas as espécies vivas, ao nosso planeta como um todo. A gentileza é uma postura que pontua a sede do respeito, da consciência de si mesmo e do outro e deve se estender a todo o ambiente que nos cerca. Este procedimento gera uma energia de força e de amor que reverte para o bem de todo o ambiente e de nós mesmos.

No sentido mais sublime oriental, a gentileza é a manifestação mais concreta do amor e frequentemente é descrita até suas últimas conseqüências, como conta a história do sadhu indiano e do escorpião: um homem se depara com um sadhu debruçado numa valeta estendendo a mão para salvar um escorpião que começava a se afogar, mas é picado por ele. Novamente, o escorpião volta para a água e novamente é salvo, custando ao sadhu, nova picada. O homem vê isto acontecer várias vezes e não se contém, dirigindo-se ao velho sábio: “por que você continua a tentar salvá-lo e a se deixar picar?” Responde o sadhu: “nada posso fazer... é de sua natureza picar e é de minha natureza salvar” (Chopra, 2003, 233-234). A gentileza demonstrada pelo velho sadhu serve-nos como uma metáfora de comportamento. Se conseguirmos neutralidade suficiente para mantermos uma postura de gentileza, não nos deixaremos influenciar pelo ambiente que nos cerca, quando ele se mostrar hostil.

Há uma unidade natural do homem com a natureza e o Cosmos, pois todos somos frutos de uma mesma fonte criadora. Em última instância, todos somos irmãos. Somente no amor universal encontramos a verdadeira paz. Assim, o exercício que este princípio nos apresenta é a manifestação do respeito, da consideração e da bondade por todos os seres. O caminho da sabedoria nos propõe o amor incondicional. O centro energético e o meridiano do coração são a sede dessa manifestação.

Além do aconselhamento que estimule a prática da gentileza, o terapeuta reikiano poderá aplicar Reiki diretamente no chakra cardíaco, utilizando o símbolo do poder e o emocional. Para os praticantes de Karuna Reiki®, aconselhamos o símbolo que atua no equilíbrio dos relacionamentos e que desenvolve bons hábitos, aplicado também no coração. Em Gendai Reiki, destacamos a técnica Bushu-Chiryō-Ho diretamente no cardíaco.

### **3. RESULTADOS**

Com a prática dos princípios nos procedimentos terapêuticos temos tido condições de levar o cliente a perceber que, como afirma Chopra (2003, 85) “nosso corpo é suficientemente fluido para espelhar qualquer evento mental. Nada se move sem movimentar o todo”.

De fato, com o decorrer das sessões, o cliente tem percebido o quanto a forma de dirigir seus pensamentos pode interferir no seu cotidiano. Os princípios do Reiki são apresentados como uma forma de resgatar esse tipo de consciência, bem como levá-lo a acreditar que sua saúde depende em muito de seu estado mental.

### **4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Tendo em vista que o artigo aqui apresentado dispõe teoricamente práticas de atuação terapêutica, apenas podemos assegurar que, em nossa atuação junto aos clientes, os princípios do Reiki tomam posição de destaque na etapa de aconselhamento que precede a sessão. Isto quer dizer que, após ouvir as impressões do cliente a respeito de seu estado desde o último encontro, procuramos resgatar os pontos fracos apresentados em nível emocional e pontuar, sempre que emergente, a filosofia apresentada pelos cinco princípios e mostrar como sua atuação pode ser benéfica para cuidar, restaurar e manter estados emocionais mais saudáveis. Geralmente, um dos cinco princípios serve de apoio para responder terapeuticamente às queixas apresentadas em cada sessão e motivar o cliente a exercitar-se frequentemente. Quando o faz, alcança excelentes resultados.

Muitos casos terapêuticos estão cadastrados através de fichas de acompanhamento e os clientes permitem o exame dos procedimentos, desde que conservado o anonimato. Podem ser relatados com minúcias, caso seja do interesse do leitor.

## 6. CONCLUSÕES

“Antes, a ciência declarava que somos máquinas físicas que, de alguma forma, aprenderam a pensar. Agora, desponta a idéia de que somos pensamentos que aprenderam a criar uma máquina física” (Chopra, 2003, 91).

Mais do que isso, desponta a questão da interação entre a Ciência e a Espiritualidade. Muitos autores modernos têm-se dedicado a estas questões, colocando em cheque os princípios e conceitos dessas duas formas de descrever as questões que permeiam a saúde do corpo e da mente. Coube à terapia holística assumir muitas dessas questões e hoje a Ciência começa a rever suas posturas diante da necessidade de uma abertura a esse debate. Como assinala Sheldrake,

“À medida que a ciência se liberar desse mecanismo estreito que tem sido sua camisa-de-força por tanto tempo, aproximando-se de uma visão holística da natureza, haverá muito mais possibilidades de interação fértil entre a ciência e a espiritualidade”. (Sheldrake, in Ebert, 2002, 66).

Nestas conclusões, inserimos este tema de debate como estímulo ao leitor em suas próprias constatações, apontando, assim, caminhos para o desenvolvimento posterior do tema.

Encerramos este artigo com a convicção de que a terapia proposta pela atuação da inclusão dos princípios do Reiki na prática terapêutica envolve o cliente e o coloca como co-autor de sua própria busca de auto-realização, restauração e manutenção de seu equilíbrio energético. Assim, o terapeuta cumpre seu papel como facilitador da busca de auto-conhecimento e, em vez de atuar apenas como interventor de procedimentos, torna-se caminho e instrumento de auto-realização de seu cliente. Os princípios lembram uma filosofia interior, um comportamento ético de vida, que gera saúde do corpo e do espírito, trazendo o que, em tese, o ser humano tem como o maior objetivo, embora nem sempre de forma consciente: Estar e Ser no mundo, pleno em sua essência, desenvolver-se espiritualmente. Que mais não seja, a meta do terapeuta é apontar o caminho e deixar que cada cliente, na medida de suas próprias convicções, busque e alcance os níveis de equilíbrio que lhe são permitidos de acordo com suas próprias escolhas interiores. Isto é, em suma, encontrar o caminho da busca interior, o caminho da Espiritualidade, que compõe, em síntese, a completude do ser humano.

## 6. REFERÊNCIAS

CHOPRA, D. A cura quântica; o poder da mente e da consciência na busca da saúde integral. São Paulo, Best Seller, 2003.

HARMAN, W.W. ET SAHTOURIS, E. Biologia revisada. São Paulo, Cultrix, 2003.

JUNG, C. et WILHELM, R. O segredo da flor de ouro. Petrópolis, Vozes, 2001.

LeSHAN, L. O médium, o místico e o físico; por uma teoria geral da paranormalidade. São Paulo, Summus, 1994.

LÜBECK,W, PETTER,F. A. et RAND, W. L. El espíritu de Reiki. Buenos Aires, Uriel, 2003.

PETTER, F. A. Fuego Reiki. Buenos Aires, Uriel, 1998.

PETTER, F. A. Reiki: o legado do Dr. Mikao Usui. São Paulo, Ground, 2002.

PETTER, F.A., YAMAGUCHI, T. et HAYASHI, C. The Hayashi Reiki Manual. Twin Lakes, Lotus Press, 2003.

PETTER, F. A. Curso para mestres de Reiki. Anotações de aula. Buenos Aires, 2004

SHELDRAKE, R. Do envelhecimento celular à física dos anjos: uma conversa com Rupert Sheldrake. In: EBERT, J.D. et alii. O fim da divindade mecânica; conversas sobre ciência e espiritualidade, o fim de uma era. Brasília, Ed. Teosófica, 2002.

TIBANA, P. et TIBANA, R. Entrevista sobre traduções de palavras japonesas e sobre a Era Meiji, 2006.

VINCENTINO, C. História Geral. São Paulo, Scipione, 1997.

YOSHIOKA, H. Entrevista sobre a história do Japão, 2006.