



**Associação
Portuguesa
de Reiki**
Monte Kurama

Ser Kurama

#12 / Dezembro 2011

www.associacaoportuguesadereiki.com

Votos de Festas Felizes e de um 2012 cheio de solidariedade e realizações



Editorial

Estamos no final de 2011, um ano que para nós foi muito marcante pela positiva. Desde desenvolvermos a secção de apoio a Alunos e Praticantes de Reiki, à expansão do voluntariado na Cruz Vermelha, Ajuda de Mãe, ADL e UPPA, à nossa presença na Federação Nacional do Voluntariado em Saúde até ao desenvolvimento e apresentação da NPTCR – a nossa Norma da Prática da Terapia Complementar Reiki.

Temos estado a cumprir um dos maiores objectivos que é o reconhecimento da prática de Reiki, enquanto profissão, através de várias iniciativas, como a apresentação da proposta de Reiki no SNS, a 29 de Abril, o Fórum Reiki e Medicina a 28 de Maio e o nosso 3º Congresso Nacional de Reiki, orientado à profissionalização, debate e esclarecimento. Iniciamos o Curso Preparatório de Terapeuta Complementar de Reiki, um curso orientado aos praticantes de Reiki que procurem indicadores para o seu início de trabalho. Um curso que em nada invalida a aprendizagem já obtida mas sim que é um complemento orientado ao atendimento, análise e às boas práticas. Deste curso, realizado na Amadora, Porto, Delães, Fafe e Guimarães, resultaram 161 formandos.

Cumprindo os princípios de Reiki, de união, trabalho e solidariedade, realizamos um primeiro encontro de Associações de Reiki, com as quais estamos a desenvolver o plano e as acções para o reconhecimento do Reiki, enquanto terapia complementar e a uniformizar práticas e conceitos que auxiliarão não só os praticantes de Reiki, como também a sociedade a compreender melhor quem somos, o que fazemos e como fazemos. Temos a agradecer a presença das Associações Ser Vida,

Lux Vitae e Surya, além da recente participação da Campus de Reiki.

A nossa Acção Social tem sido incansável, graças ao contributo de coração dos nossos associados. Desde sessões de esclarecimento, feiras de voluntariado, recolha de alimentos e brinquedos... foi um ano sem parar, foi um ano solidário – a todos um gigantesco obrigado e que sempre o Reiki vos ilumine e ajude.

Sabemos que o nosso país atravessa um momento exigente e doloroso, como disse André de Botou, "o mundo não deve ter fronteiras, mas horizontes.", como tal, para ultrapassarmos a dificuldade devemos primeiro libertarmo-nos das fronteiras interiores, deixar fluir o Reiki que nos desperta ao Amor Incondicional. Desta forma, a mudança começa connosco!

Tudo de bom para todos e um 2012 pleno de Reiki, saúde, realizações e muita alegria,

João Magalhães

A vontade de ser voluntário

Voluntário tem a sua origem etimológica na palavra latina *voluntariu* que, de alguma forma, se cruza com a palavra *voluntate* (vontade). Assim, podemos dizer que, *vontade* e *voluntário*, são palavras que têm a mesma raiz. Ao procurar a etimologia da palavra, não fiquei surpreendida com o que encontrei. Ser voluntário é exatamente isto: ter vontade de tentar fazer a diferença por uma causa, através da dádiva, dedicação e amor incondicional. Não é a notoriedade que move quem se voluntaria para algo, mas uma grande vontade de dar, de partilhar, de sentir, de levar algum conforto e alento a quem dele carece. Por isso, *a maior recompensa do nosso trabalho não é o que nos pagam por ele, mas aquilo em que ele nos transforma* (John Ruskin - AMI).

Comecei há alguns anos o meu *caminho* no Reiki. Tem sido uma jornada, a cada dia, incrível e encantadora, cheia de momentos de enternecimento e de aprendizagem contínua. O Reiki fez (re)nascer uma existência até então adormecida.

De há alguns meses para cá, a experiência de voluntariado preencheu uma outra parte de mim, ainda por preencher. Ser um agente ativo, neste sentido, representa um momento importante e necessário para um reikiano ou terapeuta de Reiki, pois encarando o trabalho voluntário como uma troca, o terapeuta tem a oportunidade de dar e receber e, corolariamente, de se engrandecer como ser humano.

O trabalho com crianças carenciadas e com necessidades educativas especiais esteve presente durante algum tempo na minha vida pessoal e profissional. Este contacto com estes seres especiais foi-me fazendo perceber melhor as inúmeras carências que o ser humano tem e a inevitável necessidade de ajudar o outro foi crescendo. *Aquele que tem caridade no coração tem sempre qualquer coisa para dar*, dizia Santo Agostinho, e isto permitenos apreender e modificar a forma como vemos o outro, que necessita, nos dias difíceis que correm, de auxílio permanente e é com este tipo de ação que necessidades basilares de educação, de saúde, de lazer, de humanização, podem ser supridas.

Muitas vezes, o trabalho de voluntariado resulta de uma ação individual e pessoal, mas as instituições são um dos meios mais possantes de o promover. Neste sentido, a Associação Portuguesa de Reiki tem desenvolvido inúmeras iniciativas que louvo e enalteço. Tive a felicidade e o privilégio de poder participar em algumas: *Roupa por Reiki - Projeto de Reiki Solidário*, em Santo Tirso; *Festa do Associativismo e da Juventude*, em Famalicão; *Campanha Reiki por alimentos*, em Delães; ***Voluntariado de Natal - Lar familiar da Tranquilidade***, na Vila das Aves, bem como o trabalho de voluntariado através do *Projeto Juventude Positiva*,

no qual ainda estou a começar a dar os primeiros passos.

Algumas destas ações foram extenuantes e intensas, mas a troca, a partilha, o ambiente saudável entre os voluntários participantes e o grande amor que se foi sentindo, engrandeceram-me e preencheram-me, sobremaneira, como pessoa.

Xico Xavier afirmou que *a caridade é um exercício espiritual* e que *quem pratica o bem, coloca em movimento as forças da alma*. Indubitavelmente, ele estava correto! Embora, nos dias de hoje, o voluntariado não esteja apenas ligado à caridade, este não deixa de ser um ato caridoso, de prática do bem, que permite que várias *almas* se unam e lutem por um mundo mais justo e melhor.

Por tudo isto, sou grata à Associação por existir, sou grata à Sílvia por os nossos caminhos se terem cruzado, sou grata a todos os que têm caminhado comigo nesta *pequena grande* jornada!

Só por hoje, Sou Grata!

*Ajuda as pessoas que choram, que sofrem
Ache os que não conseguem avistar o horizonte
Não abdiques da liberdade de ser
de sentir, de dar
E quando sentires uma desesperança cravada,
penetrante
busca dar, busca partilhar
Busca sentir de todas as formas e feições
Usa pincéis e uma paleta, sempre provida de todas as cores
e pinta a Vida
Faz do teu mundo um arco-íris!*

Amélia Ferreira
Associada

Este bonito texto da Amélia (Mi) serviu de inspiração e referência para a nossa apresentação na Sessão Solene de Reconhecimento aos Voluntários. Em pequenos gestos os nossos associados participam activamente e fazem a diferença no melhor trabalho da Associação.

Estamos sempre disponíveis a receber os vossos artigos e inspirações.

João Magalhães



Testemunhos de Delegados Regionais



Dar e criar

O ano de 2011 foi, para a delegação de Vila Nova de Famalicão, um ano de verdadeira realização. Olhamos para trás e vemos dois anos de trabalho investidos na criação de uma base de apoio aos praticantes de Reiki do concelho, na criação de um espaço comum onde todos se pudessem reunir e praticar Reiki, na divulgação do Reiki e na sua integração na comunidade através de sessões de esclarecimento e do programa de voluntariado, neste terceiro ano começamos a ver a consolidação de todo esse trabalho ao vermos o número crescente de praticantes envolvidos nos programas de voluntariado (contamos já com cerca de 30 voluntários), nos encontros (já recebemos quase uma centena de pessoas), nos cursos de formação, ao vermos o reconhecimento por parte das instituições nossas parceiras, como a Fraterna, a Cercigui e a Unagui, e, sobretudo, ao vermos o espírito de solidariedade, de partilha e de união com que se faz tudo.

Algumas actividades de 2011

Em Janeiro de 2011 a APR iniciou os Cursos Preparatório de Terapeutas Complementares de Reiki (CPTCR)



A delegação de Famalicão realizou 6 formações do CPTCR. Foram formações de muita aprendizagem e convívio.

Continuamos o projecto “Juventude Positiva” com os jovens da instituição Fraterna de Gondar.



Este é um projecto em que vários associados estão envolvidos. Estamos com dois grupos de jovens e 6 voluntários. Estes jovens recebem Reiki uma vez por semana e 3 destes jovens também receberam formação. Os jovens que receberam formação acompanham os nossos voluntários nas sessões, sendo eles próprios voluntários da juventude positiva.

Neste projecto sentimos a necessidade de envolver os pais desses jovens e assim também eles receberam sessões de Reiki.

Como constatamos, no fundo este não é um projecto só para os jovens mas sim para todo o bairro social.

Todos conhecem o grupo de voluntários de Reiki e recebem-nos com muito carinho.

Voluntariado formação Unagui (Universidade sénior de Guimarães)



Foi o segundo ano do projecto de formação na Unagui. Este tem sido um projecto muito interessante e que nos deixa muito gratos pela partilha de conhecimentos e grande amizade.

A formação está dividida em módulos e é dada 1 vez por semana. Além de formandos são também voluntários pontuais. Estiveram em acções, como voluntariado de Natal, pais dos jovens da Fraterna, e na fraterna de Atouguia.

Voluntariado na Cerci de Guimarães



E este foi o ano de consolidar o Reiki nos jovens com deficiência. Com 6 voluntários uma vez por semana a fazerem sessões de Reiki a 6 jovens com deficiência.

Os resultados são muito positivos e acreditamos que este será um projecto para continuar.

Demos formação a 2 técnicos e directora da Cerci e hoje são eles próprios voluntários na instituição. Esta formação foi dada em 4 módulos, 1 dia por semana.

Sessão de esclarecimento para RSI, Fraterna de atougia



Sessão de esclarecimento a mulheres com rendimento social de inserção. Aqui também demos uma sessão de demonstração pelas mãos dos nossos alunos da Unagui.

Foi uma acção muito gratificante, pois reencontramos estas senhoras em Dezembro e todas relembrou o dia em que receberam Reiki pela primeira vez!

Festa do associativismo e juventude – 16,17 e 18 de Setembro e Mostra de voluntariado do distrito de Braga – 30 Setembro, 1,2 e 3 de Outubro

Festa do associativismo e juventude



Mostra de voluntariado braga



A Associação Portuguesa de Reiki esteve presente na feira do associativismo e da Juventude em Famalicão e podemos dizer que foi um enorme sucesso! Fizemos mais de 100 sessões de demonstração da Terapia Reiki, de 20 minutos cada. A adesão dos jovens foi enorme. Apesar da música muito alta no recinto, por incrível que pareça 90% das pessoas ao receber Reiki, conseguiram um grande estado de relaxamento e quase todas adormeceram. Um enorme obrigado às nossas voluntárias, Susana, Cláudia Gomes, Mi Ferreira, Isabela Ribeiro, Paula Silva, Ofélia Lestre, Mónica Maria Silva Oliveira, Isabel Ramalho, Lu Soares, que foram incansáveis!

Também a Mostra de voluntariado do distrito de Braga foi muito bem sucedida!

Mais uma vez o stand da associação foi dos mais procurados!

Também os nossos voluntários, mais uma vez demonstraram o espírito de partilha e estiveram presentes.

Projecto Juventude positiva em Delães



Reiki sem crise

Este é um projecto para fazer chegar o Reiki aos jovens através de actividades relacionadas com Reiki e incentivar estes jovens ao voluntariado.

Reúnem 1 vez por semana e estão a preparar voluntariado de Natal com os jovens mais carenciados, desde a distribuição de brinquedos a sessões de Reiki no ASAS.

Tem também por objectivo auxiliar estes jovens Reikianos e outros não Reikianos a ter bem-estar, equilíbrio e um aumento de qualidade de vida. Tal ajudará a sua inserção de uma forma assertiva na sociedade e podendo também aumentar o seu sucesso escolar.



A delegação de Famalicão levou a cabo uma Acção de esclarecimento - Reiki: uma terapia complementar, enquadrada no projecto "Reiki Sem Crise".

Esta acção resulta de um trabalho em parceria entre o Gabinete de Inserção Profissional de Pevidém e o Gabinete Local de Desenvolvimento Social da Câmara Municipal de Guimarães com a Associação Portuguesa de Reiki.

Já reunimos o primeiro grupo de 7 pessoas para o início deste projecto.

Mais uma vez este foi uma acção conjunta dos voluntários da APR.

Projecto de Intervenção Social C.S.I - Crescer Solidário e Integrado



Projecto de Intervenção Social C.S.I - Crescer Solidário e Integrado, promovido pela Fraterna, nos Bairros Sociais de Atouguia e Gondar, em Guimarães.

Um grande obrigado de coração aos nossos voluntários, que participaram na Acção de apoio à Fraterna, no pavilhão Multiusos de Guimarães.

Os nossos chás com Reiki



Reiki por alimentos

Durante 3 tardes de Sábado (3, 10, 17 de Dezembro) desenvolvemos uma iniciativa de troca de Reiki, por alimentos. Estes alimentos foram entregues a 2 famílias, juntamente com brinquedos e os restantes alimentos são entregues à Junta de Freguesia de Delães para apoio à comunidade.

Silvia Oliveira

Delegada Regional de Famalicão



Acreditar em Reiki

Desta vez, optei por vos trazer algumas das experiências que me foram chegando pela mão da Paulinha, que é terapeuta de reiki e que tem vindo a desenvolver um trabalho fantástico; actualmente com o Jacobe e no ano passado com a Pretinha ☺...e é da Pretinha que vos quero falar.

A Pretinha foi dada como um caso sem solução na medicina veterinária tradicional: estava a ser seguida na escola de medicina veterinária onde a Paulinha também estuda, e após cirurgia, os pontos infectaram, a ferida não cicatrizava, tinha anemia, insuficiência cardíaca e congestão do fígado...os veterinários não acreditavam na recuperação e davam-lhe 3 dias de vida, no máximo: foi entregue à Paulinha, sem esperança que sobrevivesse.

Mas Paulinha não desistiu dela, passou a dar reiki em quantidade e aos poucos foi retirando a medicação...em 3 semanas, o fígado não tinha qualquer sinal de congestionamento, os valores do hemograma (anemia) aos poucos normalizaram e a insuficiência cardíaca, desapareceu e a ferida fechou.

Aqui fica, o relato em primeira mão:

“Milena estava triste chorando, cuidando de pretinha.

Eu perguntei a ela o que estava acontecendo

E ela me contou que ela veio do centro de controle de Zoonose para fazer uma cirurgia de hérnia e remoção de tumor de mama

Foi feita a cirurgia com ela já debilitada e com anemia. Nem sabiam se ia sobreviver já que apresentava sinais de problemas cardíacos.

Ela sobreviveu, porém, no pós-cirúrgico não foi acompanhada devidamente. E a aluna Milena passou a cuidar dela.

A ferida abriu e não cicatrizava de forma alguma.

Ela estava com os órgãos congestionados, aparente problema respiratório, refluxo, não queria comer direito, estava com anemia, e com infecção (leucócitos altíssimos).

A ferida com um aspecto terrível já com áreas necrosadas.

Estava com sintomas de intoxicação medicamentosa, já que já havia tomado anti-inflamatório e antibiótico sem resultados aparentes de melhora.

Quando iniciei o tratamento com o reiki inicialmente todos os dias na primeira semana, ela apresentou melhoras já no primeiro dia.

Milena, a aluna que estava cuidando dela, o fez com muito amor e carinho.

Quando iniciamos, a primeira coisa que notamos foi a diminuição do refluxo e a volta do apetite.

Observamos que ela preferia alimentos leves e desfiados.

Passamos a dar frango desfiado, várias vezes ao dia.

Limpávamos a ferida apenas com soro fisiológico e passávamos óleo de copaíba.

Milena que cuidou destes detalhes já que ela levou Pretinha para casa para que pudesse ser melhor acompanhada.

Tomamos a iniciativa de retirar os remédios.

Pedimos aos profs. para ajudarem, mas não estavam positivos com o prognóstico.

Quando eles viram que ela estava melhorando, conseguimos alguma coisa com eles. Exame cardíaco, ultrassom...

Hemograma já estávamos fazendo lá.

Terminou que nem foi necessário o remédio que passaram.

Na segunda semana quando o vet avaliou seu coração, observou que não tinha problemas cardíacos, na auscultação.

No ultrassom, observaram que os órgãos já não estavam congestionados.

E a ferida vinha melhorando.

Em três semanas, o hemograma estava normalizado, ela estava comendo bem, não estava usando remédios para o coração.

Acho que ela tomou vitaminas.

A ferida estava só com 1 cm na terceira semana.

E hoje ela está super bem.

A mensagem que ela deixou com isso tudo foi que,

Nunca desistam enquanto seus pacientes não desistiram.

Quase foi feita uma transfusão de sangue em Pretinha.

Ela é uma paciente idosa.

tem poucos dentes na boca.

Sempre abanando o rabo.

Sempre

Acho importante citar o nome de Milena.

Ela quem toma conta da pretinha até hoje.”

Apenas uma nota: a Paulinha é brasileira, por isso, alguns termos não são exactamente em português, mas eu não quis mexer no texto...espero que compreendam.

As fotos:

17/10/2010:



20/10/2010:



30/10/2010:



25/11/2011:



Graças ao empenho e determinação da Paulinha, a Pretinha, hoje é uma cadela perfeitamente feliz e totalmente recuperada.

7/11/2011:



Eu aprendi muito com a Paulinha: ela ensinou-me a acreditar no Reiki e principalmente a acreditar em mim e a dar uma hipótese ao animal de se curar com a ajuda do reiki

Joana Ricardo

Delegada Regional de Porto Santo



REIKI COMO TERAPIA COMPLEMENTAR NO SNS

Reiki é um sistema que potencia a cura através do uso da Energia Vital universal. É utilizado por um largo número de praticantes em todo o mundo como uma forma eficaz que produz relaxamento e equilíbrio energético. O mais importante é que se o Reiki for usado corretamente pode tratar o paciente a nível físico, emocional e mental.

Existem actualmente inúmeros tipos diferentes de Reiki alguns dos quais não têm qualquer ligação com o fundador Mikao Usui, em absoluto.

Actualmente, qualquer "Mestre" pode ensinar o que quiser num curso de Reiki. Com tantos tipos de Reiki disponível e com o ensino do Reiki não regulamentado, é difícil para o paciente/aluno, saber exactamente o que é que está a receber, quando visita um terapeuta ou um professor.

Para muitos praticantes o Reiki é uma terapia "passiva". A energia é canalizada para o receptor, o que significa que se espera que a energia defina o seu próprio caminho dentro do corpo humano. A energia é considerada "inteligente" e vai tratar o paciente sempre para o seu maior bem supremo.

Independentemente do tipo de Reiki praticado, o método de cura passiva é provavelmente o mais utilizado. Esta forma de terapia não aborda as condições específicas ou as doenças em concreto, mas depende do corpo e do paciente para que este se permita "curar". Este método de trabalho com o Reiki é muito difícil de integrar num ambiente clínico, sendo que a maior parte dos médicos não percebe este tipo de "linguagem".

Há uma alternativa muito mais eficaz e de certa forma, uma alternativa clínica da utilização do Reiki - é a forma como o fundador Mikao Usui ensinou através do guia prático de tratamentos – Ryoho Shishon.

Mikao Usui trabalhou diretamente sobre as condições de apresentação da doença indicando no Manual de Reiki Usui Hikkei - "Se a doença cerebral ocorre eu vou tratar a cabeça. Se for uma dor de estômago eu trato o estômago. Se é uma doença ocular eu vou tratar os olhos."

Este guia de Mikao Usui foi usado para tratar as doenças diretamente, incluindo condições médicas. O Dr. Hayashi foi o aluno e amigo de Mikao Usui, que ficou encarregue de desenvolver um método de Reiki para a vertente clínica.

Com as recentes pesquisas na área da energia e bio energia, podemos explicar muitas questões de forma mais científica.

A nossa compreensão do presente é que a frequência da energia utilizada pelo terapeuta corresponde à

frequência ideal da patologia a ser tratada. Isso torna a parte do corpo atingida ideal para a frequência de ressonância (ou seja, retornar a um estado equilibrado de saúde).

Foi demonstrado cientificamente que cada parte do corpo produz vibrações distintas de frequências variadas. Cada célula, órgão ou tecido tem uma frequência de ressonância ideal quando está no seu estado natural e saudável. Essas vibrações não são restritas a cada parte do corpo, células, órgãos ou tecidos, mas emanam por todo o corpo e para além dele. A frequência destas vibrações podem ser medidas e analisadas (1). A área danificada do corpo tem uma frequência alterada (2).

Ao canalizar a energia na frequência vibracional da parte do corpo a ser tratada, a energia terá um efeito directo e, finalmente, irá restaurar a parte do corpo, ou seja, a sua frequência vibracional normal e saudável.



O método secundário que é usado é o de permitir ao corpo a sua auto cura. A pesquisa que mais facilmente explica esta prática é que o corpo gera uma "corrente de lesão" no local de qualquer trauma físico. [3] Essa corrente de sinais de lesão para o corpo (e para o cérebro) através do sistema perineural mostra a reparação e atrai as células necessárias para realizar este processo. A frequência da corrente de lesão depende dos tecidos que estão danificados e da gravidade dos danos causados. A energia canalizada actua como uma "corrente de lesão", instigando o mecanismo de regeneração do corpo.

Reiki no SNS

A partir de inúmeras experiências no tratamento de pacientes, julgo que o Reiki pode e deve ser utilizado dentro de um ambiente clínico, para complementar o trabalho de médicos e enfermeiros. Pode ser usado como um tratamento de primeira linha antes do uso

de químicos ou de operações cirúrgicas, ou como uma terapia complementar no apoio à desintoxicação da medicação, quimioterapia e à cirurgia para proporcionar uma recuperação mais rápida.

Para que o Reiki possa ser aceite no SNS, ou mesmo no sector privado, precisamos ter padrões de qualidade no seu ensino.

Infelizmente, existem muitos praticantes que não estão a usar o Reiki com eficácia e o ensino do Reiki é muito deficitário e pouco profissional, o que está a estagnar a sua evolução em ambiente médico.

Se não se alterar o sistema de ensino do Reiki, regulamentado o mesmo, creditando escolas e formadores devidamente certificados, isso significa que é pouco provável a adopção de Reiki como Terapia Complementar por parte do SNS; há tantos tipos de Reiki com práticas diferenciadas que é impossível haver normas conjuntas unificadas de tratamento. Muitos médicos não podem prescrever Reiki, porque eles não sabem como é o sistema de ensino do método e não lhe reconhecem credibilidade!



A meu ver, a primeira coisa que se deve fazer é **uniformizar** o ensino do Reiki baseado nos ensinamentos do fundador, ou seja, Mikao Usui. Estabelecer um programa curricular para cada nível é fundamental para que todos os alunos possam aprender as bases da prática do Reiki. Desta forma, todos os praticantes de Reiki vão usar os mesmos métodos e práticas para o tratamento de qualquer doença com resultados semelhantes.

Todos os registos (ficha de paciente) devem ser mantidos para todos os tratamentos realizados, por forma a permitir uma avaliação estatística. Isto trará a oportunidade de resultados demonstráveis, permitindo ao SNS perceber o Reiki como um método viável de tratamento.

Também é igualmente importante criar mecanismos para reconhecer oficialmente terapeutas e formadores para garantir que as normas e os programas são prestados e cumpridos em todo o país. Só desta forma, o Reiki pode ser respeitado como terapia complementar podendo vir a ser utilizada

tanto pelo SNS como pela população em geral com confiança.

Sónia Gomes

Delegada Regional do Porto

APR – 00132-PT

(1) Frohlich H, Bose. - Longitudinal Modos Electric, cartas de Física. 26 A: 402-403. 1968.

Frohlich H, Bose. - Coerência Biológica e resposta a estímulos externos. Springer. Verlag, Berlin. 1988.

(2) Pienta KJ, DS Coffey. - Cellular Information Transfer Através de um sistema de tecidos Tensegridade-Matrix. Hipóteses de Medicina. 34: 88-95. 1991.

(3) Davson H. Um Manual de Fisiologia Geral - 4 Williams Edition e Wilkins, Baltimore. p559. 1970.



Reiki nas Escolas

A Escola EB1 da Foz do Arelho acolheu o Reiki de uma forma extraordinária.



Cerca de 30 crianças participaram activamente sobre o tema "O que é o Reiki". Foi um dia que nunca vou esquecer.

Perguntas e respostas, muito interessados e no fim concluímos com uma linda meditação.



Foi um dia de aprendizagem para eles e para mim.

Grata a todos que me proporcionaram esta linda tarde que espero vir a repetir.



Namasté

Ester Lázaro

Delegada Regional das Caldas da Rainha



Prece Reikiana

Energia do Amor Incondicional,
Envolve-me e lança teu feixe de Luz,
Para me proteger e fortalecer
Minhas energias com âmago e reluz.

Amor Superior, dá-me toda a força
Para caminhar e continuar minha missão,
Neste plano de intensa mudança
Sem compromisso e obrigação.

Que eu siga teus princípios e ensinamentos,
Com a prática diária e eficaz.
Para que eu não me perca em certos momentos,
Como uma aprendiz do tempo, perspicaz.

Transmuta todo o meu erro pelo qual sou responsável,
Dá-me a tua Luz
Para vencer qualquer dificuldade,
Seja ela doença, limitação ou fragilidade...
Discórdia ou qualquer confusão.
E possa eu ser fiel nesta conclusão.

Ajuda-me no afastamento do julgamento e da calúnia.
Com verdade e sem injúria
Na frontalidade e companhia
Para expandir minha energia com muita alegria.

Transforma as causas/efeitos em Amor e Luz,
Afasta-me das dúvidas e medos,
Com perseverança e otimismo.
Infinita energia Cósmica Universal,
De intensa esperança e conformismo,

Penetra em cada célula de meu corpo
Físico, emocional, mental e espiritual,
Que minha aura seja o reflexo dessa luz abismal e amor,
Que tudo isto se faça em todos os seres,

Lugares e circunstâncias com o intenso calor.
Que haja união com os Reinos Elemental e Animal,
Que esse Amor Verdadeiro e Incondicional,
Se faça em mim, por ti e sobre nós, hoje e sempre
Conscientemente e comportamental.

Que a porta das sombras seja selada,
E o nosso Poder seja usado com Sabedoria
E direcionado com Amor.
Na passagem da palavra Sagrada
E seja dita com atitude e louvor.

EU TE AGRADEÇO GRANDE MESTRE
Olinda Ângelo
Delegada Regional de Almada



Reiki, mais do que uma Terapia, uma Filosofia de Vida

Dominar o complexo conhecimento sobre as teorias da formação do Universo, da sua dimensão, quantas estrelas tem e como se formam, quantos planetas ou galáxias existem.

Como se formou o nosso Planeta e nele nasceu a vida, dominar mais ou menos as grandes teses filosóficas do conhecimento do Homem.

Conhecer e estudar várias práticas energéticas, Meditação, Florais, Feng shui, Yoga, Reiki e tantas outras.

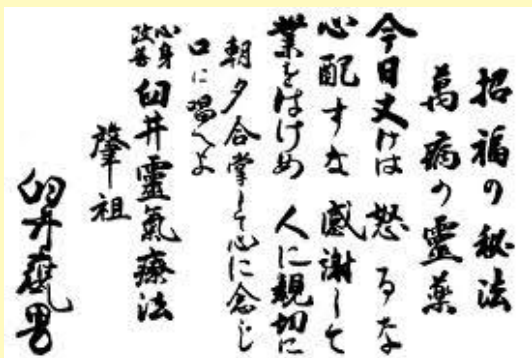
Comprar e ler todos os livros que se editam sobre Reiki ou outro tema qualquer que nos apaixone.

Assistir a todas as palestras, workshops dos temas que nos despertam curiosidade.

De pouco serve se não entendermos o verdadeiro propósito da vida.

E o verdadeiro propósito da vida de todo ser Humano é o mais simples que se pode imaginar e escreve-se apenas com duas palavras, “Ser Feliz”.

Mestre Mikao Usui, desde tenra idade iniciou a sua aprendizagem num Mosteiro Budista Tendai e desde muito novo despertou em si a necessidade de perceber qual seria o verdadeiro propósito da vida. Foi já no final da sua vida que teve a resposta a esta pergunta que o acompanhou por toda a sua existência.



A esta resposta chamou-lhe REIKI, e sobre ela, aliada à sabedoria de uma vida inteira, criou a filosofia Reiki. Criou uma filosofia tão complexa e profunda que teve necessidade de a explicar em cinco princípios, princípios estes que tão profundamente mexem com o nosso “Eu”, que apenas se aplicam por um dia, “Só por Hoje...”

Foram manuscritos Sânscritos que provavelmente mais o ajudaram a canalizar esta energia, uma energia de Amor Incondicional. Documentos com milhares de anos, o que revela que todo o Ser Humano, desde

sempre fez a mesma pergunta, qual o verdadeiro sentido da vida?

Na sua vida Mestre Mikao Usui teve oportunidade de desenvolver a sua filosofia e prática Reiki, ajudou e acompanhou centenas de pessoas que lhe pediam ajuda para os seus problemas físicos, emocionais e espirituais. De tal forma se revelou uma técnica e uma prática eficiente, que Mestre Usui era procurado por pessoas de todo o Japão.

Provavelmente teve o seu reconhecimento pleno e provou a eficiência desta prática com o terramoto em Kyoto, onde prestou assistência a centenas se não a milhares de pessoas.

Com tudo isto uma pergunta se nos levanta.

Então porque é que Mikao Usui se opôs a que a prática do Reiki saísse do Japão?

Mas afinal porque é que o nosso mestre e os seus seguidores mais próximos resistiam a que uma prática, uma filosofia, uma terapia que se traduz no amor incondicional, que muda o mais profundo do nosso Ser e nos proporciona equilíbrio e saúde, saísse do Japão? Porquê uma prática que desperta a nossa farmácia interior, sem custos, que a sua utilização não se esgota e não tem efeitos secundários, não poderia sair do Japão?

Seria Mikao Usui, egoísta?

Não nos parece.



Nós ocidentais revelamos muitas diferenças na nossa cultura em relação aos orientais, e estas diferenças culturais são tão significativas como, por exemplo, nas cores que usamos, nas guloseimas que gostamos, na forma que entendemos a vida e o tempo, como lidamos e respeitamos os mais velhos e tantas outras mais, que podem ser um factor crucial na forma como encaramos e praticamos o Reiki. Mikao Usui provavelmente sentiria isso, e não gostaria de ver os

seus ensinamentos e práticas desvirtuadas e confundidas com outras.

Nós Ocidentais temos muita pressa, queremos resultados quase imediatos e mais que tudo, gostamos, com toda esta falta de paciência, de alterar/adaptar para a nossa prática, à qual acabados por dar mais um nome, uma outra designação, para justificarmos a nossa pressa, o nosso Ego ou o nosso rigor.

Hoje a pergunta mais frequente entre dois praticantes de Reiki que se conhecem pela primeira vez e descobrem a paixão comum que os une, o “Reiki”, é ... E que Reiki pratica?

Tradicional, Essencial, Ocidental, Karuna Reiki? e tantos outros que existem.

Reiki é Reiki.

Suponho que quando o nosso Mestre Usui canalizou o Reiki, nunca imaginaria que tivesse tantos nomes e tantas formas diferentes de práticas.

Mas imagino que o queira ter evitado ao não permitir que saísse do Japão.

Cabe a todos nós praticantes de Reiki e sócios do Monte Kurama, respeitar o nosso Mestre Mikao Usui e o Presidente da nossa Associação. Para isso torna-se necessário cuidar o Reiki (ainda que tenha tantas e diferentes denominações), perceber, estudar, partilhar com responsabilidade, não ter pressa, procurar e promover as boas práticas, ser humildes, ambicionar por uma formação única e o mais perto possível dos ensinamentos originais.

Todos Juntos podemos fazer uma Associação que se orgulha da sua prática, briosas, que fala e se forma a uma só voz. Uma Associação que só por hoje... é calma, não se preocupa, trabalha honestamente, é grata e ama todos os seres vivos.

Todos Juntos podemos perceber e aceitar que o verdadeiro propósito da vida é “Ser Feliz”.

Namastê

Os Delegados Regionais de Viana do Castelo

Jorge Viana e Mónica Maciel



Viver, sentir, respirar Reiki

O projecto da delegação de Barcelos assemelha-se e vai de encontro ao da Associação Portuguesa de Reiki:

- Viver, sentir, respirar Reiki!

Unificar os Reikianos, dinamizar a interacção entre a delegação e várias instituições público-privadas.

Existem já dois projectos ambiciosos de voluntariado, ambos envolvendo pessoas com necessidades especiais:

-APACI (Associação de Pais e Amigos das Crianças Inadaptadas)



-Associação "A Nossa História".



O projecto tem por finalidade divulgar o Reiki, mais que uma terapia, uma filosofia de vida. Este é um trabalho de fundo e vital na nossa perspectiva para ajudar os barcelenses neste momento tão complicado e ajudar a evoluir os q ue já conhecem e praticam o Reiki.

A unificação dos reikianos de Barcelos será outra tônica importante:

-Procuraremos formar e informar melhor os reikianos, clarificando melhor desta forma o que é Reiki e o que não é.

Um projecto também muito interessante que neste momento ainda está em esboço é o de traçar estratégias com outras delegações vizinhas como é o caso da de Viana do Castelo numa relação simbiótica



para cada vez mais o trabalho da Associação Portuguesa de Reiki ser uno e global.

Sem dúvida, um projecto ambicioso que procuraremos respeitar e primar a sua execução.

A delegação de Barcelos deseja ainda relembrar a todos os Reikianos Barcelenses a importância de compreender e viver os princípios do saudoso mestre Mikao Usui.

Namasté!

Lara, Joana e Paulo

Delegados Regionais de Barcelos



Desafios

Existem por vezes objectivos na vida que achamos impossíveis de concretizar, mas quando queremos e temos fé, tudo se concretiza.

Ao longo do Ano 2011, fiz um percurso de autoconhecimento e ajuda interior, para conseguir superar os medos, os traumas e as dificuldades que por vezes apenas existem na nossa cabeça.

Li uma vez que tudo só passa a existir, quando criado pela nossa mente, e é bem verdade. E o que vos conto, é prova viva disso mesmo. Passar horas num escritório a desejar não estar ali, produzir o mesmo todos os dias, chegando ao ponto de criar problemas psicológicos pois não nos identificamos com o que fazemos. E pensar que caminho será o nosso?! Que tenho eu que não encontro a minha realização!?

Certo dia, recebemos um e-mail com uma perspectiva, um sinal, um caminho!

O medo atordoa, a dúvida incapacita, mas como o que nosso é, em nosso caminho se atravessa, arriscamos.



Escolhi aprender o Reiki, cuidar-me com Reiki, Respeitar-me com Reiki e assim conseguir crescer com Reiki.

Sinto que estou no caminho certo e tenho conseguido ao longo destes últimos meses concretizar outros feitos que sem o Reiki não teria a fé, a determinação e a coragem para realizar.

Comecei devagar, a cuidar de algumas pessoas que me são mais próximas, e essas trouxeram outras, e mais outras e neste momento, quero levar o Reiki até as escolas, aos jardins de infância, pois como diz o ditado “ de pequenino, se torce o pepino.”

Não usando a palavra no seu verdadeiro sentido, gostava de conseguir chegar ao maior número que jovens, que por estes lados ainda acham “cool”, fumar, beber bebidas alcoólicas, perderem-se em vícios que não os leva a lado nenhum. E num projecto que penso eu mais ambicioso ainda, porque não

chegar aos centros de orientação de Jovens em Perigo. As ditas causas perdidas, que não tiveram a mesma sorte que muitos de nós de um dia saber o que é o Reiki, uma energia pura que auxilia quem quer, quem necessita encontrar-se e encontrar o seu caminho.

O Ano 2011, foi de investimento, de criação, neste próximo ano pretendo que a A.M.A. (Atelier de Medicinas Alternativas), CONCRETIZE. Trabalhando não só em prol da sua gente local, mas do maior numero de pessoas possível.

Um Bem-haja.

Maria Salgueiro

Delegada Regional de Salvaterra de Magos



Servir e desenvolver

Estes anos, ao serviço do Reiki e este ano ao serviço da nossa Associação, foram para mim uma extraordinária experiência. Desde Agosto do passado ano e até este dia, tive o prazer e privilégio de iniciar no caminho do Reiki cerca de 200 pessoas, mantendo cerca de 30 pessoas a realizar um trabalho regular em torno da experiência e partilha do Reiki.

É fantástico fazer parte deste processo de divulgação e partilha do Reiki, trabalho que a nossa Associação tem feito de forma magnífica. Hoje podemos dizer que o Reiki é amplamente conhecido no nosso País. Tem sido um verdadeiro prazer! E se a Associação achar que tem sido e continuará a ser bom para o Reiki o meu trabalho em Castelo Branco, cá continuarei à disposição. Expresso desde já a minha disponibilidade. Só por hoje sou grata, por todo o trabalho neste caminho!

Tenho algumas ideias para desenvolver esta actividade nesta Região, criar e desenvolver Protocolos com os Hospitais de Castelo Branco, Covilhã e Fundão, marcando reuniões com as respectivas Administrações e propondo grupos de voluntariado nestas unidades, uma vez que muitos dos meus alunos estão disponíveis para iniciar a sua formação para o voluntariado. Continuar fazendo Workshops, Iniciações, acções de divulgação e experiência de Reiki e todo o trabalho de comunicação que anos de jornalismo me permitem fazer, para divulgar o Reiki e o trabalho da Associação Portuguesa de Reiki Monte Kurama.

Descrevo então o trabalho que tenho desenvolvido em Castelo Branco, Covilhã e Fundão, antes e depois de ser Delegada Regional:

Em 7 Novembro de 2010 conduzi uma Meditação Colectiva pelo Planeta no Cine – Teatro Avenida de Castelo Branco, com a cobertura da Rádio Beira Interior, Jornal A Reconquista, Jornal, A Gazeta, Jornal O Povo da Beira e Local Visão; a 19 de Março, realizei uma Palestra no pólo de Medicina, como convidada pela Universidade da Beira Interior, sobre Reiki e Biosintonia, tendo como convidada a Associação Portuguesa de Reiki (estiveram 180 pessoas presentes, médicos, enfermeiros e estudantes de medicina), com a cobertura da RTP 1 para o Regiões, Bom Dia Portugal, RTP Internacional, RTP África e Tele jornal; no dia 21 de Março voltei a conduzir uma Meditação guiada pelo planeta na Academia de Judo de Castelo Branco; no dia 21 de Maio como convidada da Associação Entrelaços e da Junta de Freguesia do Fundão, fiz uma palestra na Escola Profissional do Fundão, sobre o papel do Reiki na Osteoporose qualidade de Vida, com a cobertura da Rádio Cova da Beira do Fundão; nos dias 9 e 10 de Julho participei na Bial de Saúde e Bem estar do Fundão, onde fiz um Palestra um Workshop de Reiki e uma palestra sobre Biosintonia com a cobertura em reportagem da Local

Visão; no dia 30 de Julho na sequência do meu trabalho enquanto Delegada Regional da Associação Portuguesa de Reiki, promovi uma Iniciação ao Reiki para Crianças entre os 6 e os 13 anos, acção que teve a cobertura da RTP 1 para o Jornal da Tarde, bem como a reportagem da Local Visão e da imprensa escrita regional; no dia 15 de Agosto em Comemoração do Dia Internacional do Reiki, pela Delegação Regional da Associação Portuguesa de Reiki, conduzi uma Meditação pelo Planeta utilizando as técnicas ensinadas pelo Mestre Mikao Usui igualmente com a cobertura da Local Visão. Dia 9 de Outubro perante uma plateia de 80 pessoas, fiz um Workshop sobre o papel do Reiki na Crise com uma Meditação Guiada Colectiva no Cine-Teatro Avenida com o apoio da Câmara Municipal de Castelo Branco, da Cultura Vibra e da Universidade da Terceira Idade, tendo a cobertura do Jornal a Reconquista, a Rádio Da Beira Interior, a Televisão local, Localvisão.

Tenho escrito artigos e colunas de opinião sobre o Reiki nos jornais locais, tendo uma coluna de periodicidade irregular no Jornal Povo da Beira sobre as terapias complementares, dando ênfase ao Reiki e a todos os eventos a realizar em Castelo Branco, Fundão e Covilhã sobre a minha actividade de Reikiana e de Delegada Regional da Associação Portuguesa de Reiki.

Continuarei este trabalho com a ajuda e a bênção do nosso Mestre Mikao Usui. Posso dizer sem dúvida alguma, que trabalho todos os dias para atingir esta meta:

Só por Hoje:

Sou Calma,
Confio,
Sou Grata,
Trabalho Arduamente,
Sou Bondosa.

Cumprimentos Luminosos

Namasté

Vanda Caetano Vaz de Carvalho

Delegada Regional de Castelo Branco



Dar com Amor

Alguns projectos da Associação



Sessão Solene de Reconhecimento aos Voluntários

No dia 20 de Dezembro, celebramos o final do Ano Europeu do Voluntariado, 2011, com uma Sessão Solene de Reconhecimentos aos Voluntários.

Esta foi uma iniciativa no âmbito da Comissão Social de Freguesia de São Brás, da Associação Portuguesa de Reiki e do Centro Paroquial de São Brás.

Estiveram perto de 30 voluntários das várias Associações e Instituições que compõem a Comissão Social, para a entrega dos seus certificados, um justo reconhecimento da sua doação de tempo e saber.



Abertura da Sessão Solene (João Magalhães)



Os voluntários



Apresentação do Banco Local de Voluntariado (Dr^a Sandra Neves)



Eduardo Mouta e Rute Julião, da Junta de Freguesia de São Brás e da Comissão Social de Freguesia



Entrega dos certificados pela Rute Julião

Queremos também prestar uma homenagem à Junta de Freguesia de São Brás e a todas as instituições e associações que compõem a Comissão Social de Freguesia de São Brás, em especial à Dr^a Rute Julião, pela sua inesgotável energia e força, em fazer o melhor pela comunidade e pelos outros. Um grande obrigado também por tão bem nos integrarem e aceitarem.

Esta é a identidade da nossa Comissão Social, uma identidade criada à volta das pessoas e para as pessoas.



Temos também a agradecer a todos os nossos voluntários em todo o país, desde os que participam em eventos pontuais aos que doam o seu tempo nas instituições como as Cercis, Cruz Vermelha, Ajuda de Mãe, LPDA, entre outras.

Fazem jus dos princípios do Reiki, do espírito da Associação e de toda a virtude inscrita na Solidariedade.

Pelas palavras de Sofia Lima "É preciso ter limites para poder ir mais longe." É esse o grande desafio do voluntário, conhecer os limites da sua doação, do seu ser, do seu Amor Incondicional e, com muito Reiki, transcender, ultrapassar, ir além de si próprio para construir uma sociedade que será cada vez mais, uma comunidade.

Jean-Jacques Rosseau escreveu algo que é uma bela descrição sobre a nossa motivação – o coração.

"Coração Mais Forte que o Dever

Nas alturas em que o meu dever e o meu coração estavam em contradição, o primeiro raramente saiu vitorioso, a menos que bastasse eu abster-me; então, na maioria das vezes, eu era forte, mas sempre me foi impossível agir contra o meu feitio. Quer sejam os homens, o dever, ou mesmo a fatalidade quem comanda, sempre que o meu coração se cala, a minha vontade fica surda, e eu não sou capaz de obedecer. Vejo o mal que me ameaça e deixo-o chegar, em vez de agir para o evitar. Começo por vezes com esforço, mas esse esforço cansa-me e depressa me esgota, e não sou capaz de continuar. Em todas as coisas imagináveis, aquilo que não faço com prazer logo se me torna impossível de levar a cabo."

Jean-Jacques Rousseau, in 'Os Devaneios do Caminhante Solitário'

A vocês, é dedicado este coração, não é tão bonito quanto o trabalho que realizam mas tenta expressá-lo, espermos que o sintam com todo o calor do amor incondicional que o Reiki tanto nos proporciona.



Em 2012 teremos muitos desafios pela frente, é a situação do país que deve mudar, não algo de abstracto mas sim de concreto – o apoio ao bem-estar, à saúde, ao cuidado da pessoa, através daquilo que fazemos melhor – o Reiki.

Será um momento árduo para os Delegados, através da sua dedicação e exemplo, na instituição do voluntariado nas suas localidades e para os voluntários, através da sua doação de tempo e saber em prol do próximo.

Queremos também deixar o mesmo apelo aos associados e a todos os praticantes de Reiki – Doem um pouco do vosso tempo e saber – todos juntos fazemos e construímos a diferença.

2012 espera por nós, para um Ano Europeu do envelhecimento activo e da solidariedade intergeracional.

Vamos a isso, com muita sabedoria, humildade e REIKI!



Coração em Acção



Na delegação de Famalicão, realizamos duas acções sociais no âmbito da Juventude positiva, às quais intitulámos – “CORACÃO EM ACÇÃO”. Reiki é muito próprio para cada um, tem uma forma de agir, de sentir, de se expressar, muito individual. No entanto, há algo de comum... o coração desperto, apto, capaz de doar – um coração em acção!

Partilha de Reiki na ASAS – Casa do Sol

As crianças da Fraterna com os Voluntários da Associação que foram partilhar Reiki na “ASAS - Casa do Sol”, uma instituição de acolhimento de crianças.

Voluntários Jovens:

- Andreia
- Filipa Sofia
- Armindo Edgar
- Patrícia Gomes
- Andreia Patrícia



Voluntários Associação

- Susana Duarte
- Vânia Lopes
- Sofia Vilas Boas
- Sílvia Oliveira

Doe brinquedos adote sorrisos

Esta foi uma iniciativa conjunta da Associação Portuguesa de Reiki e da Associação Fraterna, para recolha de brinquedos.



Este bonito cartaz da campanha foi realizado pelas jovens da Fraterna.



Jovens da “Juventude Positiva” a embrulhar os presentes. Esta acção pretendeu sensibilizar os jovens ao espírito de doação e atenção para com os mais desfavorecidos. Foi uma enorme alegria ver o trabalho de todos, tão bem realizado de coração aberto.





As prendinhas ☺



Vânia, Susana, Ariana, Patrícia e Armindo



Estas prendas foram entregues a 23 de Dezembro em Gondar e a 24 de Dezembro em Delães e Oliveira de Santa Maria.

Contamos em 2012 voltar a desenvolver esta campanha... A solidariedade não tem fim.



Estes brinquedos foram entregues a 10 famílias, distribuídas entre Gondar, Delães e Santa Maria de Oliveira.



Temos a agradecer aos nossos Associados pelas suas generosas doações de brinquedos, que tanto alegraram as crianças.



Sofia, Sílvia e Estela



A nossa homenagem às nossas meninas da Fraterna que são agora também praticantes de Reiki.

Encontro de Natal

Mais uma vez fizemos um encontro de Natal em Delães, na antiga escola onde a Associação Portuguesa de Reiki e a Associação Organismo Vivo desenvolvem as suas actividades. Este encontro com os associados e participantes de ambas as Associações foi mais um momento do espírito natalício e, acima de tudo, do espírito fraterno e humano que deve residir em nossos corações.



As bolachinhas da Raquel





Carlos Santos e Sílvia Oliveira



João Magalhães e Carlos Santos, presidente da Organismo Vivo.



Os presentes e alimentos recolhidos pelos jovens praticantes de Reiki que participaram no projecto **“Juventude Positiva – Coração em Acção”**. As prendas e alguns alimentos foram entregues a 24 de Dezembro. Os restantes alimentos serão entregues à Junta de Freguesia de Delães.



Reiki para animais

Tudo começou com o amor pelos animais...Conheci a UPPA no início do ano de 2011, pois solicitavam Famílias de Acolhimento Temporário para acolherem uma ninhada de cachorros. E assim foi, comecei a trazer para casa sempre que havia necessidade alguns cachorritos até os mesmos serem adoptados. Depois comecei a ir à UPPA passear os cães que aguardavam pela adopção. Passaram-se semanas de passeio e aqueles olhinhos alegres e entusiasmados com a nossa presença marcaram-me a alma. Passou a ser sagrada a visita aos sábados para passear os patudos, que esperam ansiosamente por este passeio e pelo afecto que lhes damos.

O reiki surgiu depois... Falei com as responsáveis da UPPA expliquei-lhes o que era, os benefícios que traria para os animais. Elas aceitaram a dádiva e os animais do abrigo adoraram experimentá-la.

Entretanto, apresentei a proposta de estabelecer protocolo com a UPPA à APR com a finalidade de estender a oportunidade de bem estar a mais animais, mas também de explorar e dar a conhecer esta perspectiva aos outros reikianos.



Até à data temos diversos voluntários interessados na dádiva do reiki animal, mas apenas 2 pessoa envolvida no processo na região de Lisboa. Gostávamos de contar com mais voluntários na UPPA, portanto quem more em Sintra e arredores e possa deslocar-se à Assafora contacte a APR. De momento são 30 animais adultos, aos quais adicionamos as crias que têm vindo a nascer. Não há “mãos a medir” e há animais que não chegam a vivenciar o reiki.

De momento o reiki na UPPA apenas está a ser aplicado a animais doentes ou com problemas comportamentais, mas sei da emergência de estender o reiki aos outros para facilitar o processo de adopção e de integração na nova realidade que estão a vivenciar na UPPA e que vão encontrar quando o processo de adopção for concluído.

A ideia é de criar mais protocolos com outras associações de animais para podermos proporcionar esta dádiva a mais patudos, mas para já e com a falta de voluntários vamos protelar mais um pouco esse projecto.

Da falta de voluntários de reiki para se deslocarem à UPPA nasceu a ideia do Voluntariado Reiki à Distância para Animais. Este projecto conta com uma bolsa de 15 voluntarias, que enviam reiki à distância para os animais que se encontram em situação de risco. No site da APR: <http://reikiparaanimais.wordpress.com/>

podem encontrar um espaço dedicado ao Reiki animal e aos pedidos de reiki para os animais. Para mais informações sobre este projecto deverá entrar em contacto para o e-mail da APR info@montekaruma.pt.

A Dádiva de reiki animal é uma experiência maravilhosa e muito compensadora, por isso venham experimentar, ofereçam um pouquinho do vosso tempo para esta causa e vão descobrir uma nova forma de comunicação com o animal. Eles também têm muito para nos dar. Sabiam que há especialistas que afirmam que os animais também nos fazem reiki quando nós precisamos....

Bem Haja

Carla Brito



Resultados do primeiro mês de reiki na Associação UPPA

Conhecemos o reiki através da nossa voluntária Carla Brito que com palavras simples nos descreveu os benefícios que esta energia do amor poderia proporcionar aos nossos animais, em especial aos mais debilitados. Temos observado com atenção o trabalho da Carla e das voluntárias com os nossos animais e ficamos encantados com a paz que estas mãos transmitem aos que mais precisam.

Os animais mais nervosos ficam sem dúvida mais calmos, começam por ficar parados, relaxados e acabam por se deitar para receber o que estes bonitos corações têm para lhes dar.

Os animais doentes, ficam mais animados, com mais energia e força para combater o que os está a afectar.

Por tudo isto, estamos muito felizes com a parceria estabelecida e esperamos poder contar com estas mãos que curam durante muitos anos.

Obrigada pelo trabalho desempenhado e pela dedicação demonstrada.

A filosofia do Reiki – Reiki como filosofia de vida

*Entre a verdade e a percepção
da realidade pode existir uma
enorme distância*

workshop

**A filosofia do Reiki.
Reiki como filosofia de vida.**

Sexta, 6 Janeiro, 21horas

Delães, Vila Nova de Famalicão

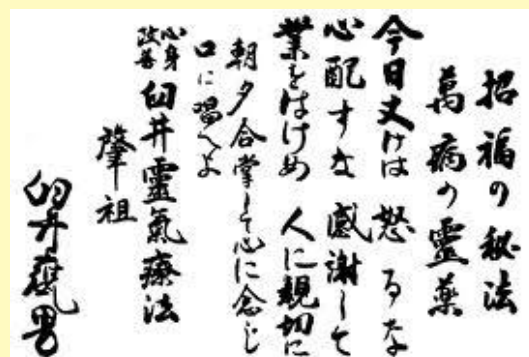


Reiki não é só a prática, o auto-tratamento ou o tratamento a outros... Reiki é também uma filosofia de vida que nos melhora enquanto pessoa e nos ajuda no caminho da auto-descoberta.

Vamos reflectir um pouco sobre esse tema, com a Susana Duarte, em Delães, num workshop “A filosofia do Reiki. Reiki como filosofia de vida”.

Conteúdos:

- Reiki como via de aprofundamento da vida.
- -O caminho de aprofundamento através dos 3 níveis:
- Shoden (o despertar), Okuden (a transformação) e Shinpinden (a realização);
- Os 5 princípios do Reiki: o aperfeiçoamento do corpo e da alma;
- “Duas mãos que se juntam”: a meditação Gassho como exercício de atenção.



Queridos amigos e associados,

A todos desejamos um 2012 em pleno!

Que seja pleno de sabedoria, sensibilidade, amizade, amor incondicional, trabalho, saúde e sucesso.

Que o vosso caminho pelo Reiki vos traga cada vez mais consistência e realização.

Que o vosso caminho enquanto Ser Humano vos traga mais Compaixão e Amor Incondicional, permitindo brilhar de dentro para fora, essa luz incrível e única de cada um.

Da nossa parte, cá estaremos, para vos apoiar na medida do possível, dentro de um espírito de Reiki e para Reiki. Acredito, genuinamente, que este tempo de mudança será exigente mas que o seu resultado será positivo.

Possamos ser como galhos entrelaçados, como uma floresta de bambus... a força da união é indiscutível e possa o Reiki e os princípios do nosso Mestre Mikao Usui, nos guiar dia a dia, hora a hora, desde os momentos mais difíceis às alegrias mais inebriantes.

Nunca desistam de praticar, tudo exige esforço e dedicação, a recompensa, essa verdadeiramente é interior.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'João M.', with a large, stylized flourish above the name and a horizontal line underneath.



Só por hoje,
Sou calmo
Confio
Sou grato
Trabalho honestamente
Sou bondoso



Associação
Portuguesa
de Reiki
Monte Kurama

招福の秘法
萬病の靈藥
今日又けは怒るな
心配すな感謝して
業をはげめ人に親切に
朝夕合掌と心に念じ
口に唱へよ
改善 白井靈氣療法
聲祖
白井靈男