



**Associação
Portuguesa
de Reiki**
Monte Kurama

Ser Kurama

#13 / Janeiro 2012

www.associacaoportuguesadereiki.com

Editorial



É espantoso como, mesmo em contextos socioeconómicos menos favoráveis, a união de vontades e o trabalho concertado continuam a movimentar montanhas. Ainda há poucas semanas estávamos a festejar o novo ano e, de repente, vemo-nos já imersos em inúmeros projectos, muitos dos quais são partilhados nesta edição do Ser Kurama.

Entre eles destacamos o facto de a Associação Portuguesa de Reiki (APR) ter instituído 2012 como o Ano da Formação e Profissionalização em Reiki. Sabemos que o objectivo é desafiante e ousado – rever o ensino de Reiki tal como é feito em Portugal, uniformizando conteúdos basilares – mas também temos a convicção de que este passo é imprescindível para a credibilização e legalização do Reiki no nosso país. Para tal, foi criado o Grupo de Estudo e Debate da Formação em Reiki e todos os mestres formadores, associados ou não, são convidados a participar.

Outro projecto que acabou de ser lançado, mas que já está a ter grande adesão, é o nosso blog Reiki em Portugal:

www.associacaoportuguesadereiki.com/reiki/reiki-em-portugal

Aqui podem encontrar, diariamente, notícias sobre a actividade da Associação e dos diversos núcleos espalhados pelo país. Todas as acções que vão sendo feitas, ao nível da formação ou voluntariado, sessões de esclarecimento ou outras, são aqui divulgadas e TODOS sem excepção são convidados a utilizar o espaço. Para tal, basta que enviem informação para editorial@montekurama.org.

Janeiro foi também o mês em que o projecto Reiki Sem Crise, destinado a desempregados, saiu do papel, tendo começado a funcionar em Pevidém, após a acção de divulgação em Dezembro de 2011. Porque a crise não é uma ficção exclusiva dos noticiários televisivos e está realmente a afectar a vida de muitos portugueses, a Associação recusou-se a ficar de braços cruzados e passou à acção, propondo-se oferecer formação em Reiki a quem dela necessita para ultrapassar este mau momento, mas não pode pagar pela mesma.

No dia 25 foram eleitos os novos órgãos sociais da APR para o biénio 2012/2014, os quais são apresentados nesta edição. Renovado fica o compromisso, assumido por todos, de continuar a apoiar os praticantes de Reiki em todas as suas vertentes, contribuir para o esclarecimento sobre esta terapia complementar, trabalhar para o seu reconhecimento e promover o espírito solidário e a união.

Só por hoje somos gratos!



Facebook

O facebook tem-se demonstrado um excelente canal de comunicação e divulgação, podendo partilhar ideias, fotografias ou simplesmente aqueles pensamentos fabulosos que por vezes nos inspiram. Até à data temos mais de 6532 amigos e sempre a crescer. Podem encontrar-nos em:

www.facebook.com/associacaoportuguesadereiki

2012 Ano da Formação e Profissionalização em Reiki

Desde a nossa constituição, em 2008, que temos tido um contacto próximo não só com as necessidades de esclarecimento que a sociedade portuguesa tem, como das preocupações por parte de alguns órgãos do Estado sobre o que é o Reiki, quem são os Mestres, o que são os terapeutas, entre muitas outras questões que rondam a ética e principalmente a aprendizagem.

Assim, estando cada vez mais funcionais, declaramos 2012 como:



Este tema é extremamente sensível pelo receio que alguns Mestres têm de que iremos criar um único método de ensino ou iremos invalidar o que ensinam – fiquem descansados, este trabalho não se trata disso.

Queremos com esta iniciativa dar voz a todos os Mestres de Reiki que queiram participar na construção de um sistema de educação com bases comuns. Bases essas que poderão depois ter conhecimentos complementares. Reparem que mesmo no ensino de algo como a Filosofia, o plano curricular é o mesmo mas a forma de ensinar e até a riqueza dos conhecimentos dependerá do Professor.

Vamos colocar um exemplo:

Para um nível 1 deve ser ensinado:

- O que é Reiki
- A história do Reiki
- Os cinco princípios
- O corpo energético
- Auto-aplicação
- Aplicação a outros

Este é um exemplo extremamente simples. Ilustrando desta forma queremos demonstrar que todos os Mestres deviam ter a preocupação de ensinar estes conteúdos e, caso queiram acrescentar mais, excelente mas estes, devem ser obrigatórios.

Replicando este conceito para os restantes níveis, podemos contemplar o longo trabalho que irá dar para todo este 2012. Acima de tudo queremos participação, só com várias perspectivas e saberes podemos chegar a bons consensos.



O que é o GDFR

É um grupo de Mestres Formadores de Reiki, associados ou não, que se reúnem em torno do debate e reflexão dos processos actuais do ensino de Reiki em Portugal.

Quais os valores deste grupo

- Transparência
- Isenção
- União
- Sabedoria
- Rigor

Além da prática dos cinco princípios que nos regem. Queremos que todo o processo seja feito com ausência de julgamento e com bastante transparência. Que sejam momentos de partilha e construção de um futuro melhor para os alunos, praticantes e Mestres de Reiki.

O que vamos alcançar

- Uma revisão do ensino actual de Reiki, uniformizando linhas base de competências consequentes de cada nível, auxiliando os alunos a terem uma perspectiva da sua aprendizagem e os Mestres a terem um valor acrescentado com informação actualizada e consistente;
- O resultado final será uma estrutura de ensino em todos os níveis de Reiki, independentemente do sistema;
- Será considerado que em cada sistema, além desta estrutura base, existirão conhecimentos adicionais, assim como cada Mestre Formador terá a liberdade de ensinar além dessa mesma estrutura.

Podem ler mais no nosso site:

<http://associacaoportuguesadereiki.com/reiki/noticias-associacao/238-2012-ano-da-formacao-e-profissionalizacao-em-reiki.html>

João Magalhães

O que esperar de 2012



Já vários dias passaram desde que o ano 2012 chegou. Desta vez, trouxe consigo um ciclo composto de 366 dias. Assim, este ano tem mais um dia que o ano transato e mais uma razão para ser aproveitado da melhor forma!

Sempre que o término de um ano se aproxima, é usual encher-mos de esperanças, de intenções e mentalizações para o ano vindouro. Fazemos pedidos, edificamos desejos e mentalizamos sonhos e conquistas. São dias de perspetivação de anseios e aspirações! E ano após ano, estes vão sendo renovados ou modificados. De certa forma, ainda bem que assim é, pois é sinal de que o homem é um ser em permanente busca, em incessante aprendizagem e em constante evolução. Mas, não obstante esta ânsia de sonhos e desejos, alguns ficam pelo caminho ou deixam, liminarmente, de ser sonhos...



Concordo que grandes realizações são possíveis quando se dá importância aos pequenos começos (Lao Tsé) e, acreditando piamente nisto, creio que quando temos uma meta a atingir, um objetivo devidamente traçado e pronto a alcançar, com amor, certamente o conseguiremos. O que quer que desejemos encontrar pode ser conseguido, se o fizermos com amor. Esta foi uma aprendizagem que fui fazendo, nos últimos anos, com o Reiki. Aprendi que quando pomos amor num pensamento, numa atitude, num comportamento, é meio caminho andado para que estes se tornem exequíveis, para que se tornem realizáveis. Às vezes não os atingimos tão rápido quanto desejávamos, mas desta forma podemos gratamente trabalhar a nossa paciência. Por isso, compreendi e interiorizei, igualmente, que uns vão mais depressa, outros mais devagar – mas para alcançar o objetivo mais alto trilha-se um só caminho: o da sinceridade (Imperador Meiji), e procuro seguir esta verdade em todos os dias da minha vida.

Quando perspetivamos e desejamos algo é necessário trabalho, dedicação e amor constantes para que as sementes deem frutos. Atos construtivos e empenho absoluto num projeto que envolva o nosso próprio desenvolvimento, certamente produzirão efeitos positivos.

Entrámos todos em 2012 - apesar da realidade circundante ser pessimista - com esperança, e nós, reikianos, sabemos que com o alento e a energia do Reiki, conseguiremos enfrentar de forma mais sábia as eventuais adversidades, criando condições para que os nossos objetivos se cumpram.

Por ter consagrado 2012 como o Ano da Formação e Profissionalização em Reiki, a Associação tem um papel relevante e essencial na divulgação do “caminho da sinceridade” e todos que nela colaboram estão cientes de que a importância dada aos “pequenos começos” será crucial. Assim, desejo que o Grupo de Estudo e Debate da Formação em Reiki (GDFR), possa criar efetivos momentos de partilha e construção de um futuro melhor para os alunos, praticantes e Mestres de Reiki (APR).

Certa de que este trabalho, estes objetivos traçados, estes desejos e aspirações, não ficarão pelo caminho ou deixarão, liminarmente, de ser sonhos, só por hoje, confio que as sementes já lançadas darão frutos deliciosos!



A todos os reikianos e a todos os leitores, deixo o apelo: não deixemos que os nossos desejos salutareis, que tecemos pré e pós ano novo, se percam com os dias que vão passando.

Os sonhos e objetivos são sempre realizáveis, se acreditarmos, tal como Chico Xavier, que Tu escolhes, recolhes, eleges, atraís, buscas, expulsas, modificas tudo aquilo que te rodeia a existência.

Amélia Ferreira



Registo de Terapeutas na área das medicinas não convencionais



O seguinte artigo é um excerto da notícia publicada no jornal Público no passado dia 1 de Fevereiro, da autoria da jornalista Catarina Gomes. Divulgamos este artigo não porque esteja directamente relacionado com o Reiki mas sim para que possamos observar o que está a acontecer, neste momento, com as Medicinas Alternativas enquadradas na Lei n.º 45/2003.

Cidadãos vão poder aceder a registo online com terapeutas alternativos credenciados

«Proposta de regulamentação do Governo quer disciplinar a área das medicinas não convencionais. Profissionais ficarão proibidos de fazer “falsas promessas de tratamento».

Oito anos depois da aprovação de uma lei que devia ter sido regulamentada em seis meses, o Governo tem finalmente pronta uma proposta de regulamentação das terapêuticas não convencionais. A ideia é que só possa exercer acupunctura, fitoterapia, homeopatia, naturopatia, osteopatia e quiropráxia quem tenha cédula profissional emitida pelas autoridades de saúde. Aos cidadãos será dado acesso a um registo online onde constarão os “profissionais com formação adequada”.

...

Os objectivos da proposta do Governo, a que o PÚBLICO teve acesso, são “a protecção da saúde pública” e o disciplinar da “actuação dos profissionais”, criando “garantias de formação adequada para o exercício destas profissões”, lê-se. Uma das regras ali estipuladas é a proibição de os terapeutas fazerem “falsas promessas de tratamento”, “não podendo alegar falsamente que os actos que praticam são capazes de curar doenças, disfunções e malformações”.

Se a regulamentação for aplicada, aos profissionais que exerçam as seis terapêuticas não convencionais previstas na lei vai passar a ser exigida uma cédula profissional e só esta lhes permitirá o uso do título

profissional — o documento será emitido pela Administração Central do Sistema de Saúde.

A este organismo do Ministério da Saúde caberá também ter actualizado um registo público dos profissionais credenciados, acessível no site da instituição.» ...

Perspectiva da Associação Portuguesa de Reiki

O trabalho que a Associação Portuguesa de Reiki tem vindo a desenvolver desde 2011, e com a proposta para 2012, vai ao encontro desta regulamentação do Governo. Temos plena consciência que para fornecer um serviço de qualidade no âmbito da Terapia Complementar Reiki é necessária uma formação consistente e uma regulamentação presente quer nos praticantes quer nos profissionais. É por isso que se torna importante a participação dos Formadores no âmbito do projecto do **Grupo de Estudo e Debate da Formação em Reiki**. [Para mais informações podem consultar a nossa página no site...](#)

O nosso trabalho tem estado a ser articulado com reuniões realizadas com entidades competentes do Governo que compreendem a condição actual e os objectivos a serem alcançados com o reconhecimento do Reiki como Terapia Complementar. Da nossa parte faremos todos os esforços para que se consiga o mais correcto enquadramento do Reiki e dos seus praticantes.

Podem ler mais no nosso blog e participar, colocando comentários em:

<http://www.associacaoportuguesadereiki.com/reiki/reiki-em-portugal/2012/02/01/registo-de-terapeutas-na-area-das-medicinas-nao-convencionais/>



Apresentação dos órgãos sociais 2012-2014

É com muito gosto que apresentamos os Órgãos Sociais para 2012-2014, eleitos por unanimidade em Assembleia Geral, realizada a 25 de Janeiro de 2012, na Casa Coração, Amadora. Seguindo os nossos estatutos, apresentamos a grelha correspondente aos nomes, órgãos e cargos atribuídos.

Nome	Órgão	Cargo
João Magalhães	Direcção	Presidente
Valter Jacinto	Direcção	Vice-Presidente
Teresa Mendes	Direcção	Vogal
João Nabais	Assembleia Geral	Presidente
Gabriel Simões	Assembleia Geral	Vice-Presidente
Andreia Vieira	Assembleia Geral	Vogal
Ana António	Conselho Fiscal	Presidente
Bruno Azevedo	Conselho Fiscal	Vice-Presidente
Pedro Favinha	Conselho Fiscal	Vogal

Neste projecto de dois anos optamos por desenvolver a nossa actividade não como assumindo um cargo mas sim assumindo uma função. A função é mais importante que o cargo, o qual, no contexto de uma Associação activa, exigente e de praticantes de Reiki, não tem nem deve ter tanto relevo. Apresentamos a nova equipa de trabalho para estes próximos anos.

Queremos acima de tudo estar mais próximos dos nossos associados e dos praticantes de Reiki, capazes de responder às solicitações e às necessidades que hoje a sociedade encontra por não haver ainda um claro enquadramento do Reiki. Sabemos que 2012 será um ano extremamente desafiante para todos, que o nosso trabalho voluntário é por vezes um esforço enorme a nível pessoal mas também muito gratificante por estarmos cientes do objectivo que iremos atingir e do apoio que temos dos associados.

O nosso agradecimento aos órgãos sociais que representaram a Associação Portuguesa de Reiki ao longo dos anos de 2010 e 2011: Fernando Mateus, Regina Fontes, Graça Afonso, António Pinto e Rui Serôdio. O nosso especial obrigado ao Fernando Mateus, que sempre esteve presente desde 2008, sendo um motor de desenvolvimento, um professor e praticante de Reiki exemplar.

Órgãos Sociais por Função

Formação e Profissionalização

Representante: João Magalhães
Cargo nos órgãos sociais: Presidente da Direcção



Objectivo geral

Apoio à formação de associados, dentro do âmbito de Reiki

Desenvolvimento de materiais de apoio para todos os níveis de aprendizagem

Desenvolvimento e revisão dos cursos CPTCR

Criação e trabalho com grupo de estudo, constituído por vários formadores de Reiki para a análise e criação de linhas comuns e orientadoras de ensino, independentemente do sistema

Apoio à profissionalização de associados

Desenvolvimento de materiais de apoio

Reavaliação e enquadramento dos códigos deontológicos e da NPTCR-01

Desenvolvimento da Norma de Formação NFR

Criação de um conjunto de indicadores para espaços onde seja aplicado Reiki

Desenvolvimento conjunto com outras associações para a regulamentação da terapia complementar Reiki

Voluntariado

Representante: Valter Jacinto
Cargo nos órgãos sociais: Vice-Presidente da Direcção



Objectivo Geral

Desenvolvimento das acções e formações de voluntariado

Desenvolvimento do Voluntariado e da Solidariedade em Lisboa

Gestão e apoio da Casa Coração

Gestão e Desenvolvimento Associativo

Representante: Teresa Mendes
Cargo nos órgãos sociais: Vogal da Direcção



Objectivo Geral

Registo de associados

Apoio aos associados no esclarecimento de dúvidas sobre registo

Envio da informação de associado e cartão de associado

Gestão financeira

Relações Internacionais e Apoio Associativo

Representante: Ana António
Cargo nos órgãos sociais: Presidente do Conselho Fiscal



Objectivo Geral

Desenvolver a acção da Associação ao nível global

Contactar com Associações e Federações credíveis, ligadas ao Reiki

Desenvolver o apoio associativo

Medicinas e Terapias

Representante: Bruno Azevedo
Cargo nos órgãos sociais: Vice-Presidente do Conselho Fiscal



Objectivo Geral

Desenvolver materiais de formação e esclarecimento dentro da sua área de especialidade para apoio aos terapeutas complementares de Reiki (ex: acções formação, cheklists ...)

Desenvolver uma lista de definições onde a Medicina e o Reiki se possam cruzar

Desenvolver o grupo de trabalho para a ponte com a Medicina Convencional, Tradicional, outras Terapias complementares e o Reiki

Desenvolvimento Regional

Representante: Pedro Favinha
Cargo nos órgãos sociais: Vogal do Conselho Fiscal

Objectivos gerais

Apoiar a logística na realização de eventos

Apoiar as iniciativas dos Coordenadores nas zonas Centro e Sul

Avaliar os candidatos a Coordenadores



Regulamentação

Representante: João Nabais
Cargo nos Órgãos Sociais: Presidente da Assembleia Geral



Objectivos gerais

Auxiliar no desenvolvimento da auto-regulamentação dos praticantes de Reiki associados

Avaliar as queixas recebidas sobre associados e executar as medidas disciplinares

Iniciar processos de solução de divergências ou conflitos

Acção Social

Representante: Gabriel Nuno Ludovice Simões
Cargo nos órgãos sociais: Vice-Presidente da Assembleia Geral



Objectivo Geral

Criar modelos de avaliação

Analisar informação social

Apoiar iniciativas sociais

Respeitar sempre os códigos deontológicos desenvolvidos pela Associação

Pagar as quotas correspondentes

Cumprir o trabalho proposto dentro do seu tempo, identificando sempre que possível quando não o possa fazer

Cumprir os cinco princípios de Reiki em todas as

Comunicação Social e Pesquisa

Representante: Andreia Vieira
Cargo nos Órgãos Sociais: Vogal da Assembleia Geral



Objectivos gerais

Recolher, editar e produzir artigos para o Jornal Ser Kurama e para o Jornal Digital Reiki em Portugal

Recolher e desenvolver conteúdos sobre Reiki

Clipping de artigos publicados sobre Reiki/APR

Assessoria de comunicação da APR

Cerciama faz balanço positivo de voluntariado Reiki



«Maior assertividade e equilíbrio» são alguns dos benefícios constatados nos utentes da Cerciama que recebem Reiki, em regime de voluntariado, oferecido pela Associação Portuguesa de Reiki (APR). Quem o diz é Luís Rodrigues, animador cultural naquele espaço, defendendo mesmo a integração desta terapia noutras instituições congéneres.

A Cerciama existe desde 1976, na Amadora, e a sua missão consiste em ajudar crianças, jovens e adultos com deficiência, contribuindo para melhorar as suas vidas. Actualmente apoia cerca de 120 utentes. Para melhor perceber o impacto que o Reiki está ter entre aqueles que semanalmente aderem a esta terapia, **Reiki em Portugal** falou com Luís Rodrigues, animador cultural e responsável pelo Tr.Ama – Teatro da Cerciama (na foto um ensaio de «A maior Flor do Mundo», peça levada à cena por este grupo).

Reiki em Portugal — Há quanto tempo é disponibilizado Reiki na Cerciama?

Luís Rodrigues – A terapia Reiki é disponibilizada pela Associação Portuguesa de Reiki na Cerciama há cerca de um ano. Neste momento, os utentes têm possibilidade de receber Reiki dois dias por semana (cerca de oito horas semanais) facultado por quatro voluntários.

RP – O que é que motivou a realização desta parceria de voluntariado com a APR?

LR – Porque acreditamos que o Reiki, enquanto terapia alternativa, é extremamente útil a todos os níveis para a população em que intervimos. Assim, contactámos a APR, que desde logo mostrou disponibilidade e abertura para iniciar esta parceria.

RP — Qual tem sido a receptividade dos utentes?

LR– A receptividade dos utentes é extremamente positiva. Ao longo desta parceria criou-se a rotina de, em determinados dias, haver a terapia reiki. Os utentes dizem que «é o dia do Reiki» e, nesses dias, alguns esperam desde cedo pela chegada do terapeuta. Temos também outros casos de adesão em que alguns utentes, depois de receberem a sua

sessão, fazem desenhos e escrevem histórias sobre aquilo que sentiram durante o tratamento.

RP — Que benefícios têm sido constatados nesses utentes que frequentam as sessões de reiki?

LR – Benefícios ao nível dos comportamentos, nomeadamente, maior assertividade e equilíbrio. Enquanto terapia alternativa, pela sua abrangência e simplicidade e falando só no nosso tipo de instituição, pensamos que o Reiki deveria ser instituído como prática regular, como um serviço a oferecer aos utentes. Pela nossa parte, tudo temos feito para que assim seja, divulgando o Reiki e o serviço de voluntariado a outras associações congéneres.



Contactos:

Cerciama
Rua Mestre Roque gameiro, 12
2700-578 Amadora
Telef. 21 498 68 30
<http://cerciama.com.sapo.pt/>
<http://www.tramateatrodacerciama.blogspot.com>



Reiki ajuda idosos da Cruz Vermelha



A Associação Portuguesa de Reiki (APR) tem um protocolo de voluntariado com a Cruz Vermelha Portuguesa (CVP), através do qual dezenas de idosos recebem Reiki todas as semanas. Mas afinal, que benefícios estão estes seniores a obter em concreto? Para nos responder a esta e outras perguntas falámos com Alexandra Leitão, directora técnica do Centro de Dia de Santa Isabel da CVP, em Lisboa.



Reiki em Portugal — Há quanto tempo é disponibilizado Reiki no Centro de Dia de Santa Isabel?

Alexandra leitão – A apresentação e demonstração do Reiki foi efectuada no dia 15 de Novembro de 2011. Temos dois grupos de dois voluntários cada a disponibilizar Reiki para os nossos seniores às segundas e quintas-feiras. O grupo das segundas-feiras iniciou a actividade no dia 28 de Novembro de 2011 e o grupo das quintas-feiras começou no dia 15 de Dezembro.



RP — Por que razão decidiu estabelecer esta parceria de voluntariado com a Associação Portuguesa de Reiki?

AL – Os centros de dia de São Francisco Xavier, em Lisboa, e de Santo Eloy, na Pontinha, ambos da CVP, têm Reiki e os seniores gostam muito.

RP — Qual tem sido a receptividade dos utentes?

AL – Muito boa. Existe um grupo de seniores que faz Reiki todas as semanas e alguns deles fazem-nos duas vezes por semana.

RP — Que benefícios têm sido observados nos utentes que frequentam as sessões de Reiki?

AL – Melhoria do humor, melhoria das dores e bem-estar generalizado. Alguns referem que dormem melhor.



RP — Há outros aspectos que queira referir sobre esta parceria?

AL – Uma das funcionárias do Serviço de Apoio Domiciliário refere que está a fumar menos desde que iniciou o Reiki. Além disso, os voluntários da APR têm uma excelente relação com os seniores, funcionários e restantes voluntários do Centro de Dia de Santa Isabel. Ficámos muito sensibilizados por todos terem comparecido no convívio de Natal do Centro de Dia, incluindo o Valter Jacinto [coordenador do voluntariado da APR].

Contactos:

Centro de Dia de Santa Isabel
Rua Saraiva de Carvalho, n.º 8, R/C Dt.º
1250-243 Lisboa
Tel.: 21 390 19 41
E-mail: dlisboa.cdsi@cruzvermelha.org.pt

Eventos

Associação Portuguesa de Reiki



II Encontro Nacional de Reiki – Fátima

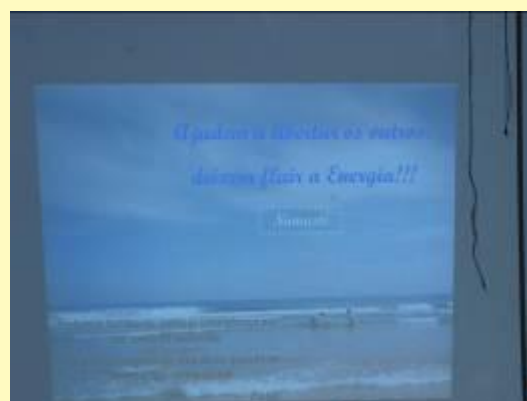
No dia 29 de Janeiro estivemos no 2.º Encontro Nacional de Reiki, promovido pela Ordem da Pomba, no Centro Bíblico dos Capuchinhos, em Fátima. Foi um encontro muito bonito, não só pela qualidade dos seus oradores e participantes mas também por todos os temas e partilhas que ali foram feitos.



João Magalhães, APR; Dr. José Coelho, Ordem da Pomba; Drª Teresa Barros, Lux Vitae



Sob o tema “Reiki nesta nova Era dos Sentidos” foi também feita uma apresentação valiosíssima do entendimento do homem sobre si mesmo, a sua forma de agir e pensar, além de algumas propostas de como mudar esses antigos paradigmas. Foram tocados pontos essenciais, ao longo da mesa redonda, sobre alguma uniformização de conceitos e foram dados vários exemplos de chamadas de atenção para a formação e qualificação de futuros terapeutas de Reiki. Sem dúvida, um espaço muito valioso para a troca de impressões que terão impacto no trabalho a que nos propusemos para 2012.



Um grande obrigado à nossa Coordenadora de Almada, a Olinda Ângelo, pela força e motivação de levar alguns dos nossos associados até Fátima para tão bons momentos de convívio e trabalho. Um obrigado a todos pela vossa presença e força.



Oficina de Reiki com Cristais

Luz para acordar a alma

A grandeza do Reiki é a capacidade de ativar a energia de cura em nós e nos outros. A beleza do Reiki é a sua simplicidade. Por isso, o Reiki é fantástico quando aliado a outras terapias.

Foi através da leitura de um livro de Reiki que descobri os cristais. E confesso que foi amor à primeira vista. Quanto mais explorava esses dois universos, mais sentido fazia que, juntos, seriam uma dupla imbatível.



É curioso que, na minha infância, sempre gostei de “coleccionar” pedras e conchas que encontrava na praia ou nos passeios que fazia pela natureza. A minha ligação com as pedras esteve sempre presente na minha vida e sei que não sou a única. Não é difícil ficarmos fascinados pela beleza dos cristais. Aliás, desde sempre que a Humanidade os utilizou para cerimónias religiosas, rituais, embelezamento e proteção.

O Reiki juntamente com os cristais cria uma estrutura harmónica em que os processos de cura e crescimento individuais se manifestam mais rapidamente.



Os cristais são autênticos mestres que conquistaram sua luz própria e podem ajudar-nos a alcançar, também, a nossa força e sabedoria internas. Eles são contituídos de átomos em perfeita harmonia e manifestam Luz no estado sólido. É incrível que estes seres do reino mineral estiveram armazenados no seio da terra ao longo de milhões de anos!



O Reiki atua nos diversos níveis, equilibrando a energia do recetor, e é utilizada para curar problemas físicos, emocionais, mentais ou espirituais, de acordo com as necessidades específicas de cada um. Através dos cristais, o poder de cura é alargado, transformando-se num autêntico amplificador de energia.



Existem três cristais que são muito eficazes numa sessão de Reiki, sendo eles a ametista, o quartzo rosa e o cristal quartzo. Apesar de terem vibrações diferentes, eles completam-se e trabalham muito bem juntos. O cristal quartzo representa a luz, o quatzo rosa representa a energia do amor e da aceitação, enquanto a ametista ativa o terceiro olho, a nossa intuição.





Ao utilizarmos cristais devemos manuseá-los com um profundo respeito e amor, pois são seres muito antigos e sábios. Tal como o Reiki é um agente de transformação e acelerador da nossa evolução espiritual, os cristais podem ser um caminho para quem quiser “acordar a sua alma”.

Belanita Abreu



Workshop de Mandalas

Mandala é uma palavra que deriva do sânscrito e significa círculo. Universalmente, é o símbolo da totalidade, da integração e da harmonia. Traduzindo a palavra, significa: *manda* - essência e *la* - ter ou *conter*. Deste modo, pode ser entendida como o que contém a essência ou o círculo da essência.



As mandalas são utilizadas na decoração de ambientes ou na arquitetura, mas podem ser usadas como instrumento para o desenvolvimento pessoal e espiritual. Podemos usar uma mandala para a cura emocional, para a cura de ambientes ou para preparar um espaço para meditar ou fazer sessões de cura, como Reiki, massagem, psicoterapia...

Trabalhar com mandalas é uma forma terapêutica de controlar ou prevenir o stress; aumentar a capacidade de atenção, de concentração e a criatividade; aumentar a harmonia e a paz interior; ampliar a consciência, conectar-se e desenvolver o Eu Superior...



As mandalas também podem ser um complemento à terapia Reiki. As linhas da mandala criam um efeito psíquico à volta do desenho e têm influência sobre a aura e os chakras. As mais conhecidas para trabalhar com Reiki são o Hexagrama e o Antahkarana, mas podemos usar outras, nomeadamente, feitas por nós próprios.



Assim, foi no sentido de buscar mais conhecimento e autoconhecimento, bem como adquirir mais uma ferramenta para trabalhar com o Reiki, que foi realizado o *Workshop de Mandalas* no Núcleo de Famalicão, nos dias 4 e 11 de Janeiro.



Foram abordados conceitos teóricos sobre o que é uma mandala, como atua, os seus efeitos terapêuticos, a mandala e outras terapias, entre outros temas. Por outro lado, realizaram-se alguns exercícios práticos de construção ou pintura de mandalas, de enraizamento e meditação.



Todas as participantes eram reikianas e foram dois dias de partilha de conhecimentos e de enriquecimento pessoal.

Amélia Ferreira



Reiki para Cavalos no Centro Hípico de Joane

No dia 28 de Janeiro as terapeutas e voluntárias Carla Silva, Graça Pinheiro, Lurdes Mendes e Maria José Martinez foram doar Reiki no Centro Hípico de Joane, ao King, um cavalo de 14 anos, e ao Bigfoot de 12/13 anos, principalmente para o alívio das dores musculares.



“O King foi o primeiro a que fizemos a nossa sessão. No início estava com alguma reticência em receber, mas acabou por relaxar e aceitar muito bem. É um cavalo muito meigo mas algo triste, sem dúvida que é a sua parte emocional que precisa ser trabalhada. Apesar de sermos quatro terapeutas a trabalhá-lo no início, achei logo que me devia centrar nos seus chakras do coração e garganta. O King recebeu tão bem o tratamento que quando voltaram para levá-lo para outra aula mostrou bem o seu descontentamento.



Quanto ao Bigfoot achei que era um cavalo agitado, tenso e desconfiado, mas apesar de todas estas emoções lá foi relaxando. No entanto, tive todo o tempo a dizer-lhe para aceitar, não estávamos ali para lhe fazer mal, não precisava daquele escudo. Também com o Bigfoot achei logo que me devia centrar nos chakras do coração e garganta.



Esteve sempre a mexer uma das patas traseiras, batendo no chão e durante a sessão teve algumas cólicas intestinais. Como consequência, no final da sessão o Bigfoot obrou.



Tanto o King como o Bigfoot sentiram bastante a energia do Reiki pois todo o seu corpo mexia.”

Testemunho da Carla Silva



Um grande obrigado a todas por tão bonito trabalho e dedicação aos cavalos.



Testemunhos de Coordenadores



Reiki em Viana do Castelo

O Núcleo de Viana do Castelo da Associação Monte Kurama existe há 2 anos. Nasce da paixão pelo Reiki, da necessidade como praticantes de Reiki e sócios da associação de encontrar no nosso concelho, tanto ao nível da informação, do esclarecimento e da credibilização, o legado que o Mestre Mikao Usui nos deixou.

Nasce também da nossa vontade em fazer parte do magnífico trabalho que a Associação Portuguesa de Reiki – Monte Kurama e o seu Presidente, João Magalhães, têm feito em Portugal pelo Reiki desde a sua constituição. É e será sempre uma honra trabalhar com o João.

É com este sentido de serviço, humildade e determinação que temos trabalhado e coordenado este Núcleo.

Muito trabalho ainda temos pela frente, várias premissas temos definidas e por elas orientado o nosso trabalho:

1.ª Premissa – Divulgação

O Reiki é uma filosofia de Vida. O Reiki não se impõe, não cresce nem é melhor ou pior de acordo com o número de praticantes. O Reiki chega às nossas vidas quando for o momento certo para chegar.

Quanto mais informação as pessoas tiverem sobre esta forma livre e apaixonada de viver, com a energia do amor incondicional que o Mestre Mikao nos ensinou, mais seres humanos podem dedicar-se e abraçar a sua prática através de uma escolha consciente, uma escolha que nos permite gravar esta filosofia no nosso ADN, uma escolha que nos orienta na construção do verdadeiro propósito da vida “Ser Feliz”.

É sob esta premissa que definimos três ramos de atuação.

Chás com Reiki.

Implantamos e organizamos no mínimo uma vez por mês os “Chás com Reiki”. Momentos de convívio entre praticantes de Reiki e juntos falamos sobre Reiki, praticamos e exercitamos esta maravilhosa técnica.

Apoio Escolar.

A escola é o local por excelência para divulgar o Reiki. Não só por ser um local onde nos dirigimos para obter conhecimento, mas porque está repleta de seres humanos que cada vez mais estão atentos e sequiosos de informação.

Foi através do apelo deles que, pelo segundo ano consecutivo, demos apoio na disciplina de Área Projeto a duas turmas do 12.º ano.

Foram experiências diferentes mas ambas repletas de sucesso. Foi também uma imensa alegria podermos estar com estes jovens que descobrem, através do Reiki, que ser feliz é possível e que além de ser uma prática que permite trabalhar e estruturar na procura e caminho da felicidade que todo o ser anseia, ainda nos equilibra e nos proporciona saúde.

Através destas duas experiências, o Reiki inflamou por outros estabelecimentos de ensino e acabamos por ser informados que outras escolas fizeram trabalhos similares.

O sucesso deste trabalho em dois anos consecutivos muito pode contar com a participação da Sónia Gomes, a nossa querida amiga e companheira que até 2011 foi responsável pela Delegação do Porto e que, a nosso convite, encantou e esclareceu a comunidade estudantil e seus professores da escola de Monserrate, numa palestra sobre o Reiki e os cuidados de saúde.



Outros estudantes têm recorrido a nós e estamos cientes que foi através deste apoio e esclarecimento nesta escola que a mensagem passou e se espalhou, de uma forma tranquila, sem pressões e com o melhor do que o Reiki nos ensina. Cada ser humano é um universo em plena expansão, sem codependência e dotado de livre arbítrio na sua própria consciência.

Já recorreram a nós estudantes da Escola Profissional de Hotelaria e Turismo, do Instituto Politécnico de Viana do Castelo e da Escola de Enfermagem de Viana do Castelo.

Meios de Comunicação.

Nos nossos dias, onde a informação está mesmo ao nosso lado ao alcance de um clique, sentimos a necessidade de disponibilizar informação.

Criámos uma página no Facebook. É nela que divulgamos as atividades do Núcleo de Viana do Castelo e da Associação. É através dela que abordamos vários assuntos, despertamos consciências e esclarecemos. É através dela que muitos se juntam a nós, partilham e procuram mais

informação. Até ao momento são 1133 e todos os dias crescem os pedidos de amizade.

2.ª Premissa – Parcerias

Através de parcerias a vida de qualquer ser humano torna-se mais fácil e rica. A partilha de valências traz crescimento e prosperidade.

Todos somos responsáveis pelas sementes que escolhemos, mas só colhemos o que plantamos.

É através da parceria que a Associação tem com a Methamorphys – Associação Portuguesa para o Desenvolvimento Humano, que o Núcleo de Viana pode ser uma realidade, sem qualquer tipo de encargos nem responsabilidades. Ambos crescemos e partilhamos conhecimento e valências.

É através da parceria com a Câmara Municipal de Viana do Castelo que o Núcleo de Viana vai participar ativamente num projeto do município chamado “Saberes em Teia”. Este levará durante seis meses (dois fins de semanas por mês), o Reiki ao distrito, orientado e coordenado por nós. Com início em Julho e a terminar em Dezembro,



É ainda em parceria com o Gabinete Cidade Saudável da Câmara Municipal de Viana do Castelo que se tem vindo a preparar o caminho para o Voluntariado com Reiki e o ingresso do mesmo no Banco de Voluntariado.

Foi ainda em parceria com a edilidade e a Associação Methamorphys que foi possível, no último Natal, levar a cabo o “Natal Solidário”, que envolveu estes três organismos e beneficiou as instituições de acolhimento de crianças na cidade de Viana do Castelo.



3.ª Premissa – Formação

Nasceu em Viana do Castelo a escola de Reiki Itotonbo. Desde Outubro de 2011 até à data foram formados em Viana do Castelo 22 novos praticantes de Reiki em Shoden (nível I).

Uma vez por mês, esta escola tem formação. A escola não só forma, como presta acompanhamento permanente. Disponibiliza encontros mensais, onde a prática e o esclarecimento é uma constante. É para nós fundamental poder acompanhar e apoiar todos os que se formam e iniciam uma caminhada nesta prática.



Gostaríamos de ver em Portugal uma formação em Reiki única e muito próxima dos ensinamentos do Mestre Mikao Usui, onde todos os Sensei de Reiki falassem a uma só voz, tendo no entanto espaço para o seu cunho pessoal. Acreditamos que este trabalho é possível e vemos na Associação um bom instrumento de unificação. Procuramos estar em sintonia com a Associação e colocamos o nosso material formativo à apreciação da mesma.

É um passo fundamental para a profissionalização, para quem queira abraçar esta prática como o seu trabalho diário.

4.ª Premissa – Voluntariado

É através da primeira e quarta premissas que acreditamos que, a seu tempo, teremos em Viana do Castelo um grupo bem formado e vocacionado para o voluntariado em Reiki. Este projeto levará o tempo que for necessário para ser uma realidade, mas para nós o voluntariado é um ramo de extrema

responsabilidade, que não pode ser encarado com leveza e descontracção. É um trabalho que temos vindo a fazer e os contactos para o efeito têm sido realizados. Achamos que, com as premissas anteriores, esta se confirmará num futuro próximo, garantindo este serviço às instituições que o solicitem.

5.ª Premissa – Solidariedade

Sendo o Reiki uma filosofia do amor incondicional, uma forma de viver e sentir a vida na plenitude, a solidariedade é uma premissa fundamental para o Núcleo de Viana.

A solidariedade acontece, não como um evento, mas como uma consequência natural e uma forma de estar e viver. Ela revela-se diariamente, não só por uma ação mais alargada, mas através de um gesto ou uma disponibilidade mais discreta.

Mas a mensagem e o alerta é para nós uma forma, não só de estar, mas de formar.

Realizámos no passado Natal uma atividade que envolveu a cidade e contou com a participação da população. Após reuniões com as casas de acolhimento de crianças vítimas de maus tratos e abandono, recolhemos e oferecemos os bens que estas disseram ser os mais necessários para as crianças e para as instituições.

Todos responderam em peso, não só a população como firmas e outras instituições, nomeadamente as Guias de Portugal e os Escuteiros, os quais participaram ativamente.

Foi um Natal diferente, não só pela actividade como pelo envolvimento da população e de várias instituições que trabalharam juntas por um objectivo.



É com estas premissas que o Núcleo tem vindo a trabalhar, de uma forma tranquila, serena, responsável e afincada. É com estas mesmas

premissas que continuará a trabalhar e a viver, só por hoje, o maravilhoso legado de Mikao Usui.

Namastê.

Jorge Viana e Mónica Maciel

Coordenadores do Núcleo de Viana do Castelo



Dar com Amor

Alguns projectos da Associação



2012 um novo Ano Europeu

No dia 20 de Dezembro celebrámos o final do Ano Europeu do Voluntariado com uma Sessão Solene de Reconhecimentos aos Voluntários e assim nos preparámos para 2012, o Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre Gerações.



"Há muito para viver depois dos 60, e a sociedade está a valorizar cada vez mais a contribuição das pessoas idosas.

É isso que significa envelhecimento activo: tirar mais e não menos partido da vida à medida que se envelhece, tanto no trabalho como em casa ou na comunidade."

Assim, começámos 2012 com um workshop de Reiki no Centro de Novas Oportunidades da Associação Empresarial de Fafe. Uma sessão completamente lotada, com cerca de 70 participantes e uma lista de espera que nos levará a realizar uma segunda sessão.



Seguimos depois para a Universidade Sénior de Vizela, uma troca de partilhas e saberes muito bonita saudável, com a realização de sessões de Reiki.



É desta forma que pretendemos sensibilizar, difundir as boas práticas e incentivar os responsáveis de instituições e outras partes interessadas para o desenvolvimento saudável dos seniores, dentro da nossa área de competência – o Reiki.



Iremos também participar numa sessão, ainda por agendar, na Universidade Sénior de Moscavide, onde já participa a nossa Associada e Mestre de Reiki Dulce Dias.

Da mesma forma, um trabalho com seniores será realizado no âmbito da nossa parceria com a Comissão Social de Freguesia de São Brás.



Seguimos, então, por este ano de 2012 cheios de força e muito Reiki, participando activamente na sociedade, através do intercâmbio intergeracional.



Reiki no Centro Novas Oportunidades



O Centro Novas Oportunidades da Associação Empresarial de Fafe, Cabeceiras de Basto e Celorico de Basto apresentou, no dia 26 de Janeiro, um Workshop de Reiki. A acção realizou-se na Escola Profissional de Fafe e foi dinamizada pela Coordenadora de Famalicão, Sílvia Oliveira.



Neste workshop, além de um enquadramento do Reiki e da sessão experimental, foram também apresentados alguns exercícios possíveis de serem praticados por todos, o que constitui uma boa forma de compreenderem, na prática, o que é a energia.



Um grande obrigado a todas as nossas queridas voluntárias que participaram nesta sessão.



Reiki para desempregados arranca em Pevidém

Ciente das consequências da actual conjuntura económica, que todos os dias empurra para o desemprego centenas de pessoas, a Associação Portuguesa de Reiki (APR) criou o projecto Reiki Sem Crise. O programa entrou em funcionamento no dia 31 de Janeiro, em Pevidém, e destina-se a apoiar quem está sem trabalho.



Da responsabilidade do Núcleo de Famalicão, o projecto passa por dar formação em Reiki (nível I) durante um ano a nove desempregados da região e resulta de uma parceria estabelecida entre a APR, o Gabinete de Inserção Profissional de Pevidém e o Gabinete Local de Desenvolvimento Social da Câmara Municipal de Guimarães. Segundo Sílvia Oliveira, coordenadora do Núcleo de Famalicão, «muitas vezes o desemprego leva as pessoas a ficarem desorientadas e com baixa auto-estima, o que as conduz frequentemente à depressão».



Os principais destinatários da acção são precisamente os desempregados com depressão diagnosticada e aqueles que se encontram sem emprego há mais de um ano (desempregados de longa duração), tendo sido este um dos critérios de selecção dos formandos. «Todos ouvimos diariamente nos noticiários que o número de desempregados aumenta e com isso cresce também a desmotivação perante o quotidiano, daí a grande importância do Reiki nestas pessoas», justifica Sílvia Oliveira.

Os responsáveis pelo projecto sublinham, no entanto, que o objectivo «não é o de resolver o problema de desemprego da pessoa, mas sim apoiá-la nalguns dos efeitos que esta situação causa na sua saúde e bem-estar». Por outro lado, frisam também que «enquanto terapia complementar, o Reiki trabalha apenas para o equilíbrio e manutenção do bem-estar da pessoa», pelo que «não há prescrição ou

diagnóstico, esse é o trabalho realizado pelos profissionais de saúde competentes para tal».



De acordo com Sílvia Oliveira, «a receptividade revelada pelo grupo inicial em relação ao Reiki foi enorme e no final da sintonização estavam todas fascinadas». Saliente-se que o trabalho dos formadores envolvidos no projecto Reiki Sem Crise, à semelhança das restantes acções da APR, é integralmente voluntário. A coordenadora de Famalicão acredita que «é muito importante que cada reikiano doe um bocado do seu tempo e se entregue a qualquer um dos projectos que a Associação tem em desenvolvimento, pois no final ficamos com o coração realmente quentinho».



É intenção da APR estender o projecto Reiki Sem Crise a outras instituições que demonstrem interesse no mesmo. Para tal, basta contactarem a Associação através do e-mail info@montekurama.org.

Mais informação sobre o projecto pode ser encontrada aqui:

<http://associacaoportuguesadereiki.com/reiki/accao-social.html>



Universidade Sénior de Vizela



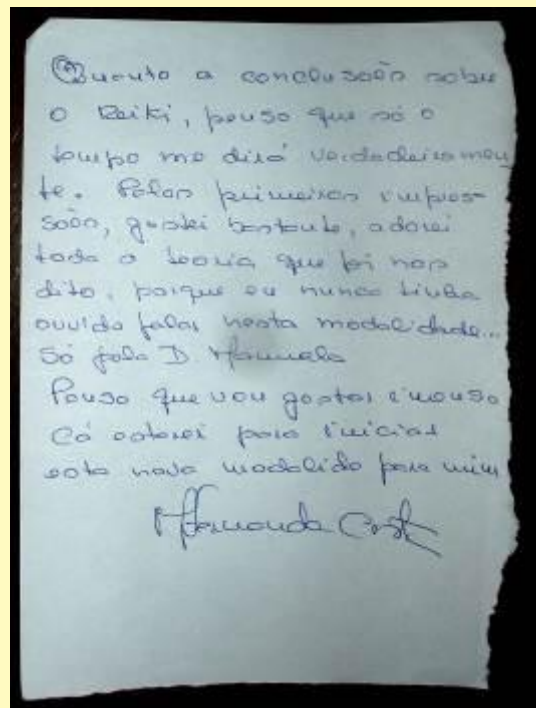
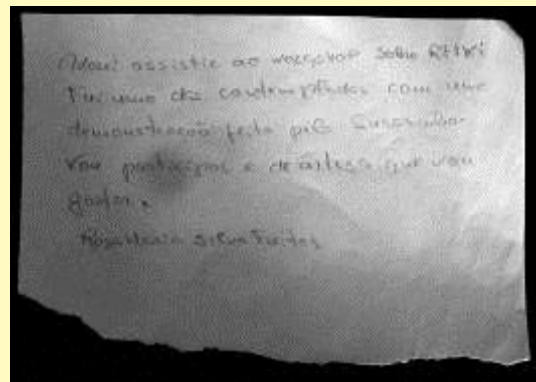
No dia 27 de Janeiro fomos a mais uma sessão de esclarecimento, desta vez na Universidade Sénior de Vizela. Mas esta sessão foi muito especial porque, com muita surpresa, fomos recebidos com um recital interpretado por alunos da Academia de Música de Vizela.

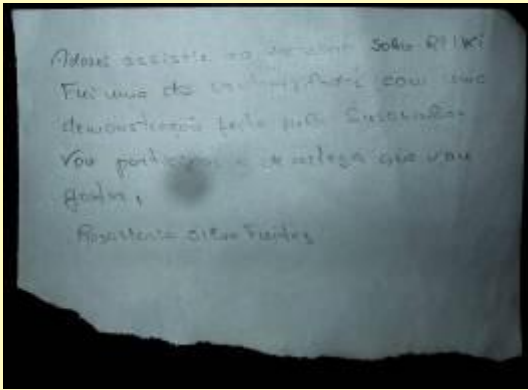


Ficámos emocionadas com a forma atenciosa como nos acolheram e com a atenção com que nos ouviram falar sobre Reiki.



Muito temos a agradecer à Universidade Sénior, à Casa do Povo e ao Rotary Clube Vizela. Ficam aqui os testemunhos:





2.ª Sessão de Reiki na Universidade Sénior de Vizela

Após tão boa recepção na Universidade Sénior de Vizela, voltámos lá no dia 1 de Fevereiro para darmos sessões de Reiki aos participantes.





O nosso grande obrigado aos voluntários, que mais uma vez ali estiveram presentes para tão bonita partilha e doação dos seus saberes.





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
業をけめ人に親切に
朝夕合掌と心に念じ
口に唱へよ
心身改善
白井靈氣療法
肇祖
白井彦男