



Monte Kurama

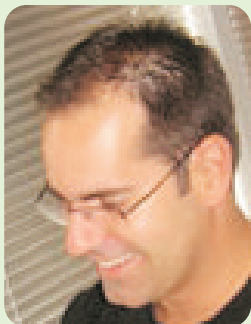
Associação Portuguesa de Reiki

Ser Kurama

jornal informativo #2 / Janeiro 2009



www.montekurama.org



João Magalhães
APR-000001-PT



Editorial

Cá estamos para o segundo número do Ser Kurama. Nesta edição falaremos sobre os preceitos espirituais do Reiki, do seu papel na sociedade, dos centros sociais, da forma de estar na vida, de Reiki em Angola e ainda de meditação. Desta forma pretendemos partilhar os nossos pensamentos e práticas deste Bem Supremo.

Aproveito para comunicar a realização da nossa segunda assembleia geral, na Junta de Freguesia de São Brás, Amadora, no dia 27 de Fevereiro (Sexta-feira) pelas 18h30 até às 20h30.

Estará em apresentação a proposta de quotas obrigatórias ou não obrigatórias, as contas de 2008 e o orçamento estimado de 2009.

Vejam também, no nosso site, as candidaturas a Delegados Regionais, que estão abertas até ao dia 15 de Março e as candidaturas à criação de Centros Sociais de Reiki, que estão abertas até ao dia 31 de Março.

Aguardamos por vocês.

Tudo de bom e muito Reiki, são os votos do Monte Kurama,
João Magalhães

Catarina Ortigão

Fernando Mateus

João Nabais

Ana Galindro

Silvia Oliveira

Ana António

Mariana Lopes

Luisa Leão

Índice

Técnicas do Reiki Tradicional Japonês -

JOSHIN-KOKYUU-HO

Ana Galindro pag. 2

Os Preceitos Espirituais do Reiki

Carlos Junior pag. 4-5

REIKI: forma de (estar)/encontrar (n)a Vida

Fernando Mateus pag. 6

Papel Social do Reiki

Vitor Valente pag. 7

Princípios Básicos da Meditação

Ana Eugénio pag. 8

Reiki em Angola

Fernando Jorge pag. 8

Centros Sociais de Reiki

João Magalhães pag. 8

Os textos presentes neste jornal são da responsabilidade e crédito dos seus autores e referências.



Ana Galindro
APR-000072-PT

浄
心
呼
吸
法

Técnicas do Reiki Tradicional Japonês

(Dentho Reiki Rioho)

JOSHIN-KOKYUU-HO

Kenyoku significa lavagem ou banho seco.

Joshin significa "parte superior do corpo", Kokyuu significa "respiração" e Ho significa "técnica". A pronúncia correta é "diochímcoquiorrô". Ensinada no Shoden. Proporciona auto-limpeza e purificação do corpo áurico. Serve também para energizar, acalmar os pensamentos(mente) e purificar o organismo. Purifica a circulação sanguínea e aumenta a vitalidade magnética do corpo.

a- Sente-se confortavelmente, lentamente desça as mãos ao colo, pousando-as relaxadamente com as palmas (em concha), viradas para cima. Procure trazer bons pensamentos à mente. Inspire calma e profundamente pelo nariz (local de absorção), visualizando a entrada de energia, na cor branca pelo Chakra Coronário;

b- Leve a mente até o Tanden (próximo ao Chakra Umbilical, aproximadamente 3 a 5cm abaixo do umbigo) e ouça sua própria respiração. Retenha a energia, segurando a respiração. Não há um tempo específico para manter a retenção, 3 ou 4 seg. é tempo suficiente. Sinta que a energia expande-se e irradia-se para todos os órgãos, para cada célula do corpo;

c- Ao expirar (pela boca, de preferência), imagine estar liberando o ar também pelos chacras das mãos, pontas dos dedos e chacras dos pés.

É importante mentalizar que o ar inspirado pelas narinas vai até o Tanden e que, em seguida, a energia se expande, saindo pela boca e extremidades dos pés e das mãos, vitalizando e limpando o corpo para que nos tornemos um canal limpo de energia Reiki.

Tempo ideal: 10min.

Fonte: Johnny di Carli



Carlos Alberto de França Rebouças Junior

APR-000055-BR

"Não somos ondas, somos parte do oceano. Embora indivíduos afetamos o universo à nossa volta". Tendo consciência de que tudo no universo é manifestação de uma mesma energia, ao projetarmos nosso amor aos nossos semelhantes e/ou à natureza, estaremos sendo beneficiados, também, com isso.

Os Preceitos Espirituais do Reiki

Todos conhecemos as principais versões a respeito da [re]descoberta do Reiki pelo Sensei Mikao Usui. Nas Américas, seguindo os ensinamentos da Gran-Mestre Hawayo Takata, ensinaram, até bem recentemente, que Usui Sensei era um sacerdote cristão e reitor de um seminário e que havia descoberto o Reiki após ser indagado por seus alunos sobre a técnica utilizada por Jesus para realizar curas. Na verdade Mikao Usui jamais foi cristão, nem sacerdote, nem mesmo monje budista, como pregam alguns. Mikao Usui era budista. Mas não vamos aqui escrever sua biografia. É fato que em 1908 o Sensei Usui subiu o Monte Kurama para empreender um período de jejum e meditação de vinte e um dias e que recebeu sua iluminação ao final desse período, quando também visualizou os Símbolos Cósmicos. Usui Sensei usava os símbolos Choku Reiki, Sei He Ki e Dai Koo Myo Tibetano (únicos verdadeiros yantras), pois os que conhecemos como Hon Sha Ze Sho Nen e como Dai Koo Myo (japonês ou moderno), na verdade, são apenas a escrita, em caracteres kanji, dos mantras destes símbolos. Naquele momento, Mikao recebia a sua iniciação, o conhecimento de como utilizar os símbolos e como ativar o poder em outras pessoas, resgatando, assim, o método milenar de terapia.

Voltando ao tema deste artigo, Mikao Usui desce o Monte Kurama e dirige-se a uma estalagem, onde realiza as primeiras curas com o Reiki e a seguir inicia alguns mendigos das ruas de Kyoto, para que eles pudessem receber novos nomes no templo e reintegrarem-se à sociedade. Após alguns anos, retornando a essas mesmas ruas, verifica que muitos daqueles mendigos permaneciam na vida de mendicância, o que levou-o a refletir sobre a eficácia do Reiki. Foi então que Usui Sensei criou os Princípios do Reiki. Percebeu então que a cura do espírito, como pregada pelos monges, era tão importante quanto a cura do corpo, uma vez que, com a aplicação de Reiki só havia validado e ratificado a condição de pedinte naquelas pessoas. A importância da troca de energia tornou-se clara para ele: as pessoas precisavam dar de volta aquilo que receberam ou a vida para eles seria destituída de valor.

A princípio Mikao Usui pensou no Reiki apenas como um método de cura natural através da imposição das mãos, mas a partir desse fato ocorrido em Kyoto deu-se conta de que o Reiki, mais que um método de cura natural, era, acima de tudo, um sistema de auto-realização espiritual, de iluminação.

OS CINCO PRINCÍPIOS DO REIKI

O método secreto que convida à felicidade. A medicina espiritual para todos os distúrbios da mente e do corpo.

Apenas hoje, não se irrite.

Apenas hoje, não se preocupe.

Apenas hoje, agradeça suas bênçãos e seja humilde.

Apenas hoje, ganhe a vida honestamente.

Apenas hoje, seja gentil e amável com todos os seres vivos.

De manhã e à noite, sente-se em posição Gassho e repita essas palavras em voz alta e para seu coração. Este é o Método Usui Reiki para cura do corpo e da alma.

APENAS HOJE, NÃO SE IRRITE.

Nossas emoções nos pertencem, se alguém fizer ou disser algo que nos deixe irritado, enraivecido é porque essa emoção já existe. Essa pessoa apenas "acionou o interruptor" que a fez se manifestar. Nós somos a fonte dessa emoção.

A melhor forma de agirmos nesta situação é agradecermos a essa pessoa por ter nos mostrado que essa emoção existe e desta forma daremos o primeiro passo para transmutá-la.

Quando temos consciência de que somos a fonte de nossas emoções e de que elas, também, são energias, fica mais fácil nossa relação com elas, pois, podemos nos dirigir à fonte e transformá-las em amor.

A única forma de se vencer uma guerra, é não entrarmos nela. Um grande exemplo disso é Mahatma Gandhi que libertou seu país sem o uso da violência, apenas o amor.

APENAS HOJE, NÃO SE PREOCUPE.

Nossa energia é direcionada ao nosso foco. Se nos preocupamos com algo, direcionamos nossa energia para essa preocupação. No entanto, ela poderia ser mais bem aproveitada para a superação deste desafio.

Quando a ansiedade e a preocupação estão presentes, as dimensões são distorcidas, os desafios sempre parecem maiores do que realmente são.

A "pré-ocupação" não irá evitar um acontecimento, ao contrário, ela poderá torná-lo mais extenso, pois ele já estará causando sofrimento mesmo antes de se manifestar. Nossa vida acontece em ciclos, portanto, projetemos nossa energia na sementeira, desta forma a colheita será sempre abençoada.

APENAS HOJE, AGRADEÇA SUAS BÊNÇÃOS E SEJA HUMILDE.

Diariamente, a cada momento, temos uma razão para expressar nossa gratidão.

Todo momento tem um potencial criador, transformador. E mesmo determinadas situações que nos parecem um castigo, futuramente, poderemos reconhecê-las como uma bênção. Cada momento é um momento único e uma fonte de aprendizado. Se tivermos essa consciência, reconheceremos os "presentes divinos" que estão presentes em cada momento.

A humildade é a consciência de que tudo é parte do Todo. Tudo no Universo tem a mesma importância. Pois somos todos, manifestações da mesma energia.

Sermos humildes é fazermos nossa parte sem nos preocuparmos com o reconhecimento, apenas pela satisfação de estarmos cumprindo nossa missão e termos consciência de que a nossa é, não mais e nem menos importante, que a missão de nossos semelhantes.

APENAS HOJE, GANHE A VIDA HONESTAMENTE.

Fazermos o que deve ser feito é gratificante.

Aprendermos a amar o que fazemos uma bênção.

Sermos corretos em nossas atividades é mostrarmos



**Carlos Alberto de
França Rebouças
Junior**
APR-000055-BR

*Diariamente, a
cada momento,
temos uma razão
para expressar
nossa gratidão.
Todo momento
tem um potencial
criador,
transformador.*

nossa gratidão e reconhecemos essa bênção. A honestidade é uma semente preciosa, entre seus frutos estão a tranquilidade e a abundância. Quando trabalhamos honestamente somos abençoados com o suprimento de todas as nossas necessidades.

APENAS HOJE, SEJA GENTIL E AMÁVEL COM TODOS OS SERES VIVOS.

"Não somos ondas, somos parte do oceano. Embora indivíduos afetamos o universo à nossa volta". Tendo consciência de que tudo no universo é manifestação de uma mesma energia, ao projetarmos nosso amor aos nossos semelhantes e/ou à natureza, estaremos sendo beneficiados, também, com isso.

Muitas vezes, o simples ato de sorrirmos para alguém que encontramos a caminho do serviço, estudo, etc., é capaz de transformar inteiramente o dia dessa pessoa. E isso, não nos custa nada, ao contrário, nos beneficia pois o amor é uma energia ilimitada, inesgotável. Quanto mais a projetamos, mais temos a nossa disposição. E ele sempre reflete-se em nossa direção.

Aprendamos, pois, sobre a importância da vivência desses preceitos em nossas vidas. Tenhamos sempre em mente que somos canais dessa divinal Energia, não manipuladores da mesma.

Isto seria já um grande salto consciencial.

Boas Festas a Todos e um Abençoado Ano Novo!

Namastê

Carlos Alberto de França Rebouças Junior*

Bibliografia:

- Mestre João Eduardo Fialho - REIKI - SISTEMA OCIDENTAL - Sagrado - Sem Segredos - http://br.geocities.com/proj_pph-jeifialho@gmail.com
 - Mestre Johnny De' Carli - Apostilas Oficiais - Madras Editora - www.reikitradicional.com.br - reiki@iis.com.br
 - Marcos Netter - Reiki Livre e Sem Mestre - Alta Life Books
 - Brigitte Müller e Horst H. Günther - Reiki - Cure a Si Mesmo - Editora Rocco
 - Dr. Mikao Usui e Frank Arjava Petter - Manual de Reiki do Dr. Mikao Usui - Editora Pensamento
 - Frank Arjava Petter - A Técnica de Reiki do Dr. Hayashi - Editora Pensamento
 - Frank Arjava Petter - O Fogo do Reiki - Editora Pensamento
- *Carlos Alberto de França Rebouças Junior é Bacharel em Direito e Teologia, Mestre e Terapeuta Reiki (sistemas Usui, Gendai/Teate/Dentho, Karuna Reiki® e Karuna Ki e Lightarian® Reiki), Magnified Healing®, Lightarian® AngelLinks, Terapeuta Floral (sistemas Bach e Saint Germain), e Terapeuta de Constelações Familiares e Soluções Sistêmicas.
e-Mail: reikimt@gmail.com
Home page: <http://www.viagemaacoracao.xpg.com.br>



**José Fernando
Ribeiro Mateus**
APR-000078-PT

*O Reiki permite
uma "caminhada"
de "descida" da
Mente ao Coração
e uma vertiginosa
ascensão do
Terreno/Físico ao
Espiritual?*

REIKI: forma de (estar)/encontrar (n)a Vida

Simplemente **Ser**
Simplemente **Estar**
Simplemente **Deslumbrar**
Simplemente **Energizar**
Simplemente **Fortalecer**
Simplemente **Sentir**
Simple(...)Mente (**Caminho**) Interior

Simplemente **SER DE DENTRO PARA FORA!**

Ter a oportunidade escrever, partilhando sentimentos, constitui desde logo, uma motivação adicional pelo facto de me terem sussurrado ao ouvido de que as **Mãos** são a "voz do **Coração**"(1) . Não estando à altura do enorme potencial técnico, em matéria de REIKI (e resignando-me à evidência que nada sei), pretendo apenas deixar algumas palavras, por parcas que sejam, sobre o que sinto "**de dentro para fora**" acerca desta "**forma de estar e/ou encontrar a VIDA**".

É comumente aceite de que as crianças quando nascem não têm paladar, pelo que adquirem o sentido, por exemplo, do doce ou amargo, do salgado ou insosso conforme se desenvolvem como Seres Vivos(2) . Ora, este exemplo visa fortalecer a convicção de que somos fortemente "influenciados"/"adaptados"/"moldados" pelo nosso EXTERIOR. Já como CRIANÇAS [e até mesmo adolescentes...e porque não adultos], temos muita dificuldade em sentir a força/potencial do nosso EU INTERIOR, até porque nos mantemos numa sistemática relação de "subordinação" com:

...os nossos pais;
...os nossos "educadores";
...os nossos irmãos mais velhos (ou se quiserem...jovens há mais tempo!);
...os nossos colegas/amigos com mais capacidade de liderança;
...o Meio onde estamos inseridos.

O nosso crescimento é fortemente marcado por processos de aculturação/socialização baseados fundamentalmente no "**como**" e cada vez menos no "**porquê**" ou se quiserem no "**para quê**". Assim, mais do que memorizar uma técnica (no "**COMO**" se faz), há que reflectir sobre o seu "**PORQUÊ**", pelo que a existência de vários espaços de partilha (formais ou informais), poderão constituir alavanca de novas aprendizagens.

Para que esta inversão ocorra, há que:

- Assumir uma atitude de Humildade Consciente...;
 - Acreditar que quanto mais partilho mais procuro...;
- Pelo que, salvo melhor opinião, devemos:
- **Ser** o que **acreditamos**;
 - **Fazer** o que **procuramos**;
 - **Partilhar** o que **alcançamos**.

É claro que no campo da Técnica, o treino reforça a Competência (e nisso o REIKI é uma evidência), mas a força da técnica fortalece-se através do (re)encontro com o nosso EU INTERIOR. Se me é permitida a analogia...

- **HÁ QUE VOLTAR A NÃO TER PALADAR?**...
...para que **SIMPLESMENTE SEJAMOS DE DENTRO PARA FORA** !...(3)

Porque é que isto nem sempre acontece?

- Porque a excessiva afirmação do EGO faz "adormecer" o nosso "EU INTERIOR". De facto, estou convicto de que a filosofia REIKI é-nos "entregue" no momento do nosso "contacto" com a VIDA TERRENA (4)... até para nos dar um **PORQUÊ** consistente e uma dúvida motivante:
- Seremos nós um Ser Terreno que um dia "ascenderemos" a Ser Espiritual, ou somos um Ser Espiritual com uma breve "experiência" Terrena?

Não pretendo dar respostas...mas deixar algumas perguntas que estimulem o "encontro" dos vossos Porquês...Para terminar, deixo mais algumas linhas interrogativas:

- Ser simplesmente EU é um ponto de partida para Estar de uma forma consolidada na Vida?
- Ser do Interior para o Exterior, é uma evidência do nosso Sentir?
- O Reiki, tal como o Amor, é algo que se sente mas que não se explica?
- O Reiki permite uma "caminhada" de "descida" da Mente ao Coração e uma vertiginosa ascensão do Terreno/Físico ao Espiritual? (5)

Para terminar [agradecendo o facto de terem lido até aqui], apenas refiro que...

Eu Senti que me Encontrei...

Namasté

José Fernando Ribeiro Mateus
(...um Ser Simples que aspira a Simples Ser)

1) O Chakra Cardíaco tem a sua enorme "afirmação" nas Mãos (que incluem os seus Chacras Secundários de "ligação").

2) É claro que actualmente vivemos na "ERA DO AÇÚCAR", pelo que dificilmente se cantam os Parabéns sem um bolo, ou se participa numa festa sem açúcar.

3) O Conceito de Esotérico tem subjacente a "filosofia" de DENTRO PARA FORA. Mais importante do que a "embalagem" está o seu "produto"...enfim, está no seu INTERIOR!...

4) Esta filosofia REIKI nem sempre a descobrimos e, por vezes, fica esquecida na nossa Mente. Neste caminho de (re)descoberta e de retorno ao Coração somos surpreendidos pelo ENCONTRO com o nosso EU INTERIOR...que, quase sempre, não o Sentimos.

5) A este propósito reforço a "linha de base" já referida: "quanto mais partilho mais procuro"...assim como quanto mais amor incondicional partilhar mais perto estarei da FONTE.



Vitor Valente
APR-00181-PT

Para percorrer este caminho de luz e amor necessitamos de uma preparação interior que passa através de várias etapas que podem demorar anos e mesmo assim por vezes temos a sensação de não estar preparados.

Papel Social do Reiki

O Reiki é diariamente uma filosofia de vida que me absorve completamente, tanto na minha forma de estar como na de agir. Assim sendo, vou aqui transcrever a abordagem que ao mesmo fiz, quando abordei este tema no meu livro. Há áreas de cariz social onde o Reiki pode desempenhar um importante papel, tais como **lares, centros de dia, cuidados paliativos, hospitais, centros de saúde, redes sociais e casas de abrigo**, conforme seguidamente vou explicar.

Os lares nos dias de hoje são instituições que não "conseguem absorver" a totalidade de idosos e que, infelizmente, por vezes são usados como locais onde "depositam" os idosos. Mesmo aqueles que, cujas suas possibilidades económicas permitem que as famílias nessas instituições os coloquem, provocam neles um certo sentimento de revolta, abandono, injustiça, angustia e tristeza que se traduz numa profunda solidão. Nos Centros de Dia, o tipo de utentes não difere muito dos anteriormente mencionados, com a diferença de estes residirem em habitação própria utilizando estes serviços apenas durante o dia. Nos Cuidados Paliativos que são nos dias de hoje já oferecidos, o Reiki pode dar um enorme contributo na melhoria dos serviços. Nos Hospitais e Centros de Saúde, conforme prática regular noutros países, presta um bom serviço a acamados de média e longa duração, nos tratamentos de quimioterapia e radioterapia, serviços de ortopedia e até nas urgências. Nas Redes Sociais quer sejam locais, municipais ou regionais, pode desempenhar um excelente apoio àqueles que vivem com sérias dificuldades e muitas vezes são "marginalizados" por pessoas de nível social mais elevado. Nas Casas de Abrigo e instituições de apoio a órfãos também pode desempenhar um papel benéfico no apoio emocional, mental e espiritual, a todos aqueles que por "força das circunstâncias" até àqueles locais foram parar.

Desde o início desta minha caminhada, a minha sensibilidade para os problemas sociais, causas humanitárias, voluntariado e outras aumentou consideravelmente, o que me faz observar o mundo de uma forma diferente tornando-me mais humano. É claro que, este caminho de luz, paz e amor não é nada fácil, sendo por vezes até demasiado sinuoso, pois ouvir os problemas, angustias, traumas e conflitos dos outros é uma tarefa árdua e morosa que, exige da parte do terapeuta uma boa disponibilidade, vontade e pré-disposição temporal para o mesmo. Para percorrer este caminho de luz e amor necessitamos de uma preparação interior que passa através de várias etapas que podem demorar anos e mesmo assim por vezes temos a sensação de não estar preparados.

Por estas e outras razões aqui não enunciadas, "luto" diariamente para que esta terapia seja aceite pelas entidades governamentais para que, assim sendo, seja possível dar um valioso contributo nas áreas de saúde, social e pessoal das pessoas. Para esta acreditação renovo aqui o apelo a todos os associados que pretendam dar o seu contributo para tal, por pequeno que lhes possa parecer, é para o processo é de grande utilidade. Vamos todos juntos contribuir para a aceitação desta terapia para o bem-estar comum e supremo universal.



Ana Eugénio
APR-000154-PT

Princípios Básicos da Meditação

A concentração é essencial para acalmar a mente na meditação. Ao centrar a atenção na respiração, por exemplo, serenamos o ruído dos pensamentos e dos sentimentos. O propósito da meditação não é o de calar ou esvaziar a mente, é simplesmente o de cultivar a calma. Os "filmes" que criamos, diariamente, na nossa cabeça são um hábito tão antigo que se tornou inconsciente. É o que nos ocupa com o que aconteceu no passado e nos preocupa com o que poderá acontecer no futuro. É o que nos distrai do que estamos realmente a sentir.

A meditação convida-nos a **percepcionar** verdadeiramente as nossas emoções sem as analisarmos, condenarmos ou explicarmos - notando, simplesmente, como estamos. A prática diária deste **notar** torna-nos mais conscientes dos nossos sentimentos, pensamentos e acções, criando a oportunidade de mudarmos intencionalmente as nossas respostas emocionais e os nossos padrões mentais.

Pense em si como uma semente. Há um tempo próprio para qualquer metamorfose. Para a semente começar a germinar, o solo tem de ser fértil, estar húmido, etc, etc. Você sabe isto. Pense em si como uma semente. Sabe que não vale a pena pressionar uma semente a germinar. Cada planta tem o seu ciclo de vida. O medo, a dúvida e a auto-crítica são solo envenenado. Seja paciente. **Purifique o seu ambiente mental com luz violeta.** Lembre-se: você é uma semente, nem sequer sabe que tipo de planta pode ser. A única coisa real, neste momento, é o que você é (e não o que pode ser). Aprenda a sentir-se.

Se tiver dificuldade em meditar sozinho, comece por praticar o relaxar.

Todos os dias. Percepcione todos os sentidos. Um a um. Aprenda a notar a sua respiração e as suas emoções. Testemunhe, sem analisar. É o mais importante para entrar em meditação (se é muito racional, pesquise exercícios de Do-In para descontrair). E quando estiver a meditar aceite as suas limitações, sem expectativas. A perseverança é a arte de dar tempo ao tempo. Confie.

Quando alguém diz "eu não consigo parar um pensamento", está a entregar o seu poder à mente. Todos podemos mudar os nossos pensamentos. Quantas vezes recusámos desenvolver um pensamento positivo? Nesse momento, parámos um pensamento! É uma escolha. Parar os pensamentos negativos é uma decisão que cada um tem de tomar. Quando aparecer um, em vez de o rejeitar, podemos simplesmente dizer: obrigada por partilhares a tua opinião. A sua força está em aceitar que você é o único responsável pela sua vida. Pode parecer assustador mas na realidade é o que somos. E as palavras que pensamos ou dizemos são parte dessa responsabilidade.

Considere a dúvida um aviso amigável. A mente subconsciente não emite julgamentos, ela aceita tudo o que dizemos e cria de acordo com as nossas convicções. Se escolhermos as convicções e os conceitos da vitimização, é o que o nosso subconsciente assume que queremos. É a mensagem que estamos a criar. E vamos continuar a recebê-lo até estarmos dispostos a mudar os nossos pensamentos, palavras e convicções.

Comece a escutar o que diz. A mente subconsciente não tem sentido de humor. É importante compreendê-lo para deixar de dizer piadas depreciativas a seu respeito e pensar que não têm qualquer importância. Entenda que o seu subconsciente aceita tudo como verdadeiro. Deixe também de diminuir os outros. A mente subconsciente não nos distingue uns dos outros. Só vemos nos outros aquilo que vemos em nós próprios. E podemos ter departamentos de "eu não sou suficientemente bom", "eu não vou conseguir", "eu nunca acerto" etc, etc, no nosso subconsciente. Imagine que em cada departamento há um actor a representar o papel que você escolheu para si. Há quantos anos repete esse guião? É aqui que entra a dúvida. Libertarmo-nos dos velhos pensamentos requer paciência e perseverança. De repente começamos a dizer "eu sou extraordinário", "eu amo-me" e o actor vai interrogar-se "o que é isto! para que departamento vai isto? nunca vi mensagens deste tipo!". Aceite a dúvida como uma espécie de dirigente sindical. Os actores vão chamá-la para esclarecer a mudança de guião. E a dúvida vai perguntar à mente consciente "o que é isto? não é isto o que costumava dizer!" Podemos reagir de duas maneiras: voltar aos velhos hábitos ou pacientemente ensinarmo-nos a criar mensagens de amor. A dúvida é apenas um instrumento. Tanto ela como os actores na sua mente subconsciente estão a exercer as suas funções na perfeição.

A maneira mais eficaz de nos libertarmos de pensamentos negativos, mágoas, vícios, etc é a **benção de amor**. Sempre que surgir algo diga: abençoo-te com amor e liberto-te da minha vida. Diga-o sempre. Os pensamentos acumulam-se e, muitas vezes, o velho emerge. Neste processo de reprogramação estes avanços e recuos são absolutamente naturais e normais. Faz parte do treino. Em vez de se criticar, quando reaparecer um velho padrão, aproveite para experimentar a sua nova perspectiva da vida. Poderá resolver uma determinada situação e ainda ter de voltar a lidar com ela (só podemos ter a certeza que aprendemos a lição se nos submetermos a um teste). Dê tempo ao tempo. Diga a si próprio: é seguro crescer.

Nós aceitámos a maior parte da nossa programação, quer negativa, quer positiva, antes dos três anos. Desde então, as nossas experiências baseiam-se naquilo que acreditámos e aceitámos, nessa altura, sobre nós próprios e sobre a vida. A forma como nos trataram quando éramos pequenos costuma ser a forma como nos tratamos ao longo da nossa vida. Saiba que, a pessoa com quem se zanga é a criança de dois ou três anos que há em si. Se se zanga consigo mesmo por se sentir inseguro ou assustado, pense em si como tendo apenas três anos. Agora você é o adulto e será realmente lamentável se não começar a amar a criança que há em si. O que foi feito no passado já passou. Agora você tem a oportunidade de se tratar como sempre quis ser tratado.

Sempre que aprendemos a amar-nos a nós próprios e a confiar na Vida, tornamo-nos co-criadores. Entenda que cada vez que diz "não sei" está a fechar a porta à sua sabedoria interior. É importante lembrarmo-nos que não é a nossa mente que detém o controlo, somos nós quem controla a mente. Podemos deixar os velhos pensamentos. É uma escolha, requer paciência e perseverança. Imagine os pensamentos como gotas de água. Um pensamento ou uma gota de água não têm grande peso. Se repetirmos um pensamento vezes sem conta podemos transformá-lo numa poça de água ou num oceano. Cada um de nós tem de escolher se quer criar um oceano tóxico ou um oceano límpido.

Ana Eugénio

Lugar da Paz



Fernando Jorge
APR-000063-AO

Espera-se que este local seja a semente de muitos outros e sobretudo de actividades de campo que promovam o bem estar e o entendimento dos benefícios que oferece o Reiki tal como Sensei Usui ensinou e desejou divulgar.

REIKI EM ANGOLA

Angola é um País que tradicionalmente é rica em artes espirituais e espíritas, tendo radicados muitos conceitos que quase inviabilizam o exercício do Reiki tal como Ele é.

É assim que existem muito poucos Mestres de Reiki e com actividade pouco significativa.

Hoje em dia já se conhecem bastantes angolanos Reikianos, nos níveis Shoden e alguns Okuden, no entanto as oportunidades que têm de troca de experiências praticamente se resumem aos fóruns existentes na net.

A promoção de seminários e sintonizações praticamente é desenvolvida por Mestres estrangeiros que se deslocam ao País para consultas



espirituais e que em paralelo realizam alguma actividade do Reiki.

Predominam os tratamentos à distância e alguns presenciais, nos casos em que quem procura se sente de alguma forma embaraçado com algum problema espiritual ou de saúde.

É de destacar a colaboração dos Mestre António e Ana Galindro que se oferecem permanentemente para colaborarem na divulgação do Reiki em Angola, tendo mesmo aberto uma secção exclusiva para Angola no seu site www.sintonizacaoreiki.org cujo dinamismo tem sido muito comprometido pelo débil funcionamento na Net que praticamente inviabiliza o envio de informação ilustrativa da actividade que vai sendo desenvolvida.

Em 15 de Setembro foi inaugurada uma pequena sala para o exercício da terapia Reiki, projecto que foi desenvolvido por uma cidadã angolana que verificou no Reiki melhoras significativas no seu dia a dia, sobretudo após ter sido iniciada.

O espaço recebeu o nome de "Sala Ki" e situa-se no Largo do Kinaxixe em Luanda, no interior da empresa "Nossa Sombra". Trata-se de um local muito agradável onde existe um restaurante com tendência para pratos naturais e algumas pequenas

lojas de artigos de decoração, jardinagem e de venda de plantas.

Espera-se que este local seja a semente de muitos outros e sobretudo de actividades de campo que promovam o bem estar e o entendimento dos benefícios que oferece o Reiki tal como Sensei Usui ensinou e desejou divulgar.

Algumas personalidades ligadas à saúde em Angola, acreditam no reconhecimento do Reiki como terapia complementar útil, tal como já é visto em muitos Países, no entanto muito trabalho terá de ser desenvolvido para conseguir atingir este patamar. Tentativas estão a ser desenvolvidas, junto de algumas clínicas privadas, para promover trabalho estatístico que sirva de suporte local a este reconhecimento, através de uma Associação de Reiki em Angola cuja organização está em curso através do Projecto Reiki Angola.

Procura-se a harmonização social com artes cuja essência e/ou objectivos sejam similares, tal como o Yoga, Tai chi, Karuna Ki, etc., acreditando que este acto pode funcionar como catalizador de todo o processo de divulgação e aceitação.

Alguns procura se pode verificar em centros de estética, por via do que as pessoas verificam na Europa e sabe-se que em alguns empreendimentos hoteleiros já é oferecida a possibilidade de sessões de Reiki desenvolvidas por Reikianos estrangeiros que laboram nesses empreendimentos e que naturalmente usam a Arte de forma superficial e unicamente direccionada para o anti-stress.

A disponibilidade de bibliografia e outros suportes à Arte é praticamente nula o que de certa forma contribui para o desconhecimento.

A realização de um "workshop" que integrasse o Reiki e artes similares, com a participação de Mestres e Terapeutas reconhecidos internacionalmente, foi uma das acções que se tentou realizar, mas muitos impedimentos foram encontrados. Acredita-se que muitos destes impedimentos foram diluídos logo depois do processo eleitoral que decorreu em Angola, pelo que nova tentativa está a ser feita com horizonte temporal fixado em Agosto do corrente ano, aproveitando mais um aniversário do nascimento e Mikao Usui em 15 de Agosto.

O contacto com a embaixada do Japão, também foi bem sucedido ao encontrar receptividade na viabilização de vistos e contactos no Japão para uma eventual visita guiada ao Monte Kurama.

Em resumo o Reiki é praticamente desconhecido em Angola, no entanto, a colaboração com organizações como a Monte Kurama e outras do género, pode a curto prazo desenvolver a divulgação da Arte em Angola.

Fernando Jorge



João Magalhães
APR-000001-PT

Centros Sociais de Reiki

Uma proposta para os mais carenciados

Lançamos este mês de Fevereiro, a iniciativa da criação de Centros Sociais de Reiki, com o apoio do Monte Kurama. Para expressar melhor o espírito destes Centros, transcrevo parte da tradução feita ao Memorial do Mestre Usui:

"Em Setembro do 12º ano do período Taisho (1923), havia muita gente ferida e doente por toda a cidade de Tokyo, devido ao tremor de terra Kanto e aos incêndios. Sensei sentiu-se muito ansioso. Todos os dias dava a volta à cidade para tratar as pessoas. Não se consegue saber exactamente quantas pessoas tratou e salvou. Durante este período de emergência, a sua forma de alívio era estender as mãos cheias de amor por todos os que sofriam. O seu alívio normalmente era atingido assim. (O sr. Hiroshi Doi disse que lhe contaram que Sensei se chegava a deitar no chão para dar Reiki através das mãos e dos pés a, pelo menos, quatro pessoas ao mesmo tempo)."

Como vemos, num tempo de crise, o nosso Mestre fez a sua obrigação social, de ajudar os carenciados, fê-lo porque era parte dos seus princípios. Se olharmos para a nossa sociedade, vemos que já muita coisa foi alcançada ao nível social mas também sabemos que ainda há um longo caminho a percorrer. Nesse sentido, como parte dos objectivos da Associação em tornar o Reiki como uma terapêutica, não convencional, reconhecida, decidimos criar o conceito de Centros Sociais de Reiki.

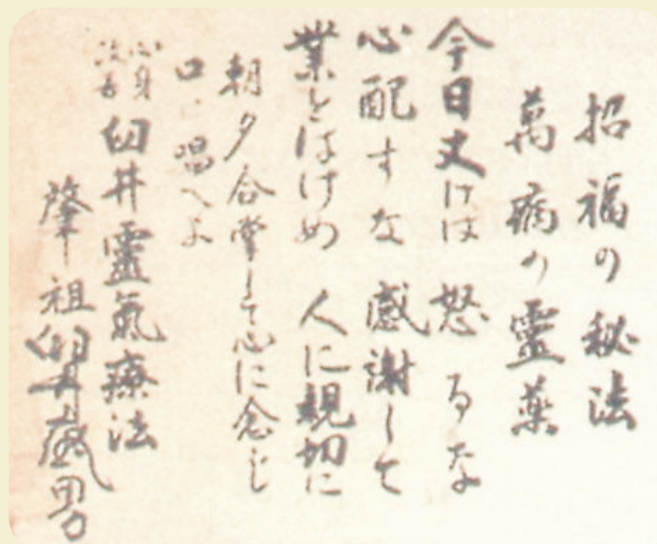
Enquanto profissionais terapeutas, com certeza que todos já tivemos pedidos de auxílio por parte de pacientes sem posses e com certeza que muitos acederam a esses pedidos, partindo do princípio da doação do amor incondicional, cuja base é o Reiki. Assim, peço que estejam unidos, dois, três terapeutas, quantos puderem, e formem Centros Sociais de Reiki, disponibilizando nem que seja uma hora por semana ou de quinze em quinze dias, mas auxiliem com um pouco de dedicação a benece desta terapêutica.

Para formarem um CSR procurem também o apoio de outras associações, como de cuidados paliativos e de doenças específicas na área do Centro com as quais possam partilhar um espaço ou encaminhamento de pacientes. Podem também contactar lares de terceira idade ou entidades de fisioterapia (por exemplo). Os Centros Sociais de Reiki, não pretendem ser alternativas aos terapeutas profissionais que desempenham o seu trabalho com o seu justo valor monetário, apenas são espaços para pessoas carenciadas e como tal esse é o interesse de trabalhar em parceria e cooperação com outras entidades que saibam filtrar correctamente quem tem e quem não tem posses.

Temos já algumas propostas de CSR para o norte do país e esperamos que possam aparecer muitas mais.

Não hesitem em contactar-nos em caso de qualquer dúvida.

Juntos, tenho a certeza que conseguiremos muito mais por este estilo de vida, filosofia e profissão. O Reiki pode estar presente na nossa vida de muitas maneiras, cabe a nós saber semear, colher e partilhar os frutos dessa árvore de vida.





Monte Kurama

Associação Portuguesa de Reiki

www.montekurama.org

Ser Kurama

jornal informativo #2 / Fevereiro 2009

Este Jornal é feito com a colaboração dos associados, qualquer associado pode escrever um artigo da sua autoria ou adaptação e enviar para info@montekurama.org.

O próximo número sairá em Abril de 2009

Para mais informações contactar info@montekurama.org