

**Associação
Portuguesa
de Reiki**
Monte Kurama



Ser Kurama

jornal informativo #7 / Janeiro 2010

www.associacaoportuguesadereiki.com



Editorial

Mais um ano que começa, promissor, pleno de trabalho e bons projectos pela frente. Começamos o 2010 em grande, com os protocolos oficiais com a Associação SOS Hepatites e com a Associação Organismo Vivo. Há que agradecer às duas associações a confiança e amizade que nos depositaram. Publicamos, também, o Guia para Terapeutas de Reiki em Hospitais, um material acessório, de apoio aos nossos associados que pratiquem voluntariado. Nada tem de obrigatoriedade mas é um guia ilustrativo do que se pode fazer, baseado no Usui Reiki Ryoho. Lançamos também a iniciativa de um Dia Internacional do Reiki – 15 de Agosto. Um momento de união mundial de todos os reikianos, agradecendo os ensinamentos do nosso mestre Usui e do trabalho, doação e amor de todos os reikianos por esse mundo fora.

Para mim, este jornal tem sempre uma demonstração do carinho por parte dos nossos associados. É um momento de partilha de conhecimento, de emoções, de reflexões. Os artigos são curtos ou longos, mais científicos ou mais dirigidos ao coração mas, todos eles, são doações imbuídas de um verdadeiro espírito reikiano. Irão encontrar alguns artigos de disciplinas complementares ao Reiki que se tornam bastante interessantes para nosso estudo.

E temos agora todo um ano pela frente, com a promoção de vários encontros de entre associados e do Primeiro Congresso Nacional de Reiki no primeiro semestre de 2010. Vamos, sem dúvida, trabalhar para a divulgação e esclarecimento do Reiki e proporcionar bases sólidas para comprovar a eficácia e o bem que esta terapêutica complementar pode trazer à saúde pública.

Tudo de bom para todos e um ano em grande,

João Magalhães

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

Os nossos colaboradores deste número:



Mário Peres



José Pedro Lima



Ana Brandão



Ana Francisco



Carlos Silva



Mônica Turolla



Maria do Carmo Almeida



Rita C Santhos

Nota: Todos os artigos publicados neste jornal são da inteira responsabilidade dos seus autores.

Declaração do Dia Internacional do Reiki

João Magalhães - APR-00001-PT



Olá a todos,

Quando comemoramos um dia internacional, estamos a comemorar princípios, direitos e deveres que são transversais em todo o mundo, em todas as sociedades. Ora o Reiki tem esses princípios que são também comuns a tantas sociedades e povos e, creio, chegou o momento de declararmos, abertamente, ho o **dia 15 de Agosto** como **Dia Internacional do Reiki**

Porquê o dia 15 de Agosto?

Existem muitas datas que são marcos importantes no Reiki mas, sem o nascimento do nosso querido mestre Mikao Usui, não teríamos esta identificação única à qual chamou REIKI.

Desta forma lanço um apelo, não só aos nossos associados mas a todos os reikianos a nível global, para que disseminem esta ideia. Coloquem o logótipo nos vossos blogues, sites, emails, distribuam pelos vossos contactos. Vamos criar este Dia Internacional do Reiki, em homenagem ao nosso Mestre Mikao Usui, ao Reiki e a todos os reikianos pelo seu trabalho de amor incondicional.

Que em todos os dias 15 de Agosto nos possamos juntar, presencial ou à distância, com um espírito verdadeiro de UNIÃO, sem ligarmos a diferenças de sistemas, de níveis de aprendizagem, de questões mas sim com a mais verdadeira e pura demonstração de Amor Universal e Incondicional.

Está disponível no nosso site os logótipos em várias línguas para que possam usar e enviar aos vossos contactos.

Tudo de bom para todos,
João Magalhães



Energia Vital e Anatomia Energética

Mário Carmo Peres

Introdução

Este primeiro artigo fará parte de uma série de doze, publicados mensalmente e dedicados ao tema “Energia Vital e Anatomia Energética”. O tema surgiu após uma troca pessoal de emails com o Presidente da Associação Portuguesa de Reiki - Monte Kurama, João Magalhães. Na verdade, abordo dois temas, separados, mas inseparáveis, apresentados na ordem que julgo ser a de mais fácil apreensão.

Para a tarefa a que me proponho, terei de informar os leitores das causas da minha disposição para tal. Caber-me-á também enquadrar os temas numa abordagem filosófica oriental, tão diferente da ocidental mas de tão necessária explicação devido à nossa forma de raciocínio antagónica.

Alerto os leitores para a minha formação técnica em engenharia, o que confesso não parecer um bom augúrio. Mas foi o facto de, em finais de 2001, a minha carreira profissional ter enfrentado um novo desafio, que interrompeu a minha ambição técnica e provocou um acidente crítico que me levou a enveredar por um novo rumo.

Assumi, em Janeiro de 2002 uma função de gestão, com a missão de garantir a segurança da circulação automóvel numa rede de estradas, com responsabilidade civil e criminal. Em 2002, registaram-se mais de uma quinzena de vítimas em acidentes rodoviários na área sob minha responsabilidade. Sempre que acontecia um acidente grave, deslocava-me diligentemente ao local, fosse a que hora fosse, de forma a cumprir a minha missão.

Comecei a enfrentar o drama da sinistralidade rodoviária, para o qual não tinha recebido qualquer preparação nem formação. Sem me dar conta, cada vez que assistia a uma morte ou a uma evacuação de um ferido grave, a minha maneira de ser ia mudando. De um técnico alegre e bem disposto, dado à galhofa e ao trabalho árduo fui-me tornando taciturno, criando distância com os demais, incluindo a minha família. Fui construindo uma muralha à minha volta, tijolo a tijolo até à inflexibilidade e distância da realidade.

Nos anos seguintes deram-se alguns acontecimentos: o nascimento da minha filha (o segundo filho), um processo judicial por duas mortes na estrada, a separação da família, um acidente que me fracturou duas vértebras e me imobilizou numa cama por mais de três meses.

Não foi tudo. No dia 3 de Dezembro de 2007 acordei de madrugada com uma pressão no peito. Consegui chegar às urgências do Hospital de Setúbal... A tempo

de ser salvo de morte por paragem cardíaca. Nessa noite chorei, não chorava há seis anos.

Ao tomar consciência do meu estado e do possível fim próximo, gritei o nome dos meus filhos. Fiz o que via os moribundos fazer na estrada: chamar por quem se ama, gritar o seu nome...



Quem sobrevive de uma experiência de quase morte, renasce, tem uma nova hipótese de vida. Quem não sobrevive, reduz-se a uma massa orgânica que rapidamente adquire um cheiro característico, difícil de suportar e de desaparecer.

Além de massa orgânica: tecidos, órgãos, fluidos: o que somos? Somos energia!

Quem tem uma nova oportunidade toma mais consciência de si próprio: do que vê, ouve, cheira, degusta, inala, palpa e do que sente, do que pensa... À energia que nos dá vida chamo Energia Vital.

Num momento determinado, a minha vida tomou um novo rumo.

O meu caminho marcou-me encontro com o ioga, a meditação, o auto-conhecimento e o naikan, o reiki e a medicina tradicional chinesa. Não sei onde mais me levará. Apresentou-me novas pessoas e entidades; outros seres cruzam o meu caminho. Mais importante de tudo: derrubou as muralhas que havia construído.

Esta série de artigos é a partilha com os leitores deste meu caminho, dos ensinamentos que me têm sido revelados. Para que cada um de vós acrescente mais saber à vossa caminhada, derrube os obstáculos ao vosso crescimento emocional e espiritual; para que caminhemos mais próximos uns dos outros...





Radiestesia, um caminho.

José Pedro Lima

O João, convidou-me amavelmente para escrever um artigo sobre radiestesia de modo a ser integrado no jornal da Associação que irá sair na próxima semana.

É claro que este convite deixou-me satisfeito mas ao mesmo tempo apreensivo pelo desafio que tinha pela frente.

Comecei a pensar na melhor maneira de estruturar e desenvolver o tema, mas cheguei á conclusão que não sou a pessoa mais indicada e nem com conhecimentos técnicos necessários para levar a bom termo a tarefa que me foi pedida.

É claro que poderia ir á Internet e pesquisar em muitos sites que existem sobre o tema, e fazer transcrições técnicas de modo a tentar explicar o que era a radiestesia.

Desisti dessa ideia, pois essa solução não seria o meu verdadeiro eu.

Assim decidi antes partilhar convosco, um pouco da minha experiência e evolução espiritual onde se encontra incluído o tema que me propuseram.

Nos finais de 2008 comecei a achar que na minha vida faltava qualquer coisa, sentia-me vazio e com uma vida sem grandes objectivos. Senti necessidade como que um género de chamamento me tivesse a impulsionar para acordar e dar mais um passo no sentido evolutivo da minha vida.

Como acredito que não há acasos e que tudo acontece por uma razão, conheci uma pessoa nessa altura, que me encaminhou para um grupo de outras pessoas que á data de hoje chamo de amigos e que revolucionaram a minha vida no verdadeiro sentido da palavra.

Esse grupo de amigos e terapeutas liderados por uma pessoa a quem eu carinhosamente chamo de minha mestra espiritual terrena de nome Conceição Alegre, para os amigos a São.

Foi então que frequentei um curso multifocal durante um ano, com várias disciplinas onde o Reiki, a radiestesia a apometria e muitas outras matérias estavam incluídas, dando-me uma visão geral do muito que há para além do nosso dia-a-dia e desta vida a 3 dimensões a que muitos de nós consideram normal e única.

Esta experiência facultou-me a possibilidade de em querendo, ter a noção do papel que podemos desempenhar em prol da humanidade, dedicando aos outros um pouco do nosso amor incondicional no intuito de ajudar e aliviar os padecimentos a que estamos sujeitos nesta vida terrena.

Mas voltando ao tema e como trabalho com a radiestesia.

Como sabem tudo o que nos rodeia emite energia, essa energia tem uma dada frequência, funcionando como uma impressão digital permitindo identificar e captar essa energia descodificando-a.

Todos nós somos de uma maneira ou outra sensitivos a essas frequências, e é assim que nasce um radiestesista, uma pessoa comum, com apenas uma sensibilidade mais apurada que por intermédio de um pêndulo pode captar as frequências de coisas ou pessoas permitindo fazer, perguntar, e enviar uma série de situações estando por limite a nossa imaginação.

Na aplicação do Reiki uso sempre a radiestesia pois em vez de fazer por exemplo o scan com as mãos querendo saber as partes do corpo que precisam de maior atenção e cuidado uso o pêndulo captando assim as frequências em défice. Posso ir mais além pois com um mapa do corpo humano o pêndulo diz-me o órgão específico em défice e a precisar de mais atenção.

Com essa informação acho que se pode fornecer uma ajuda mais específica e localizada sempre complementada por uma sessão de Reiki de forma a obter um equilíbrio energético.

Quando me pedem ajuda á distância ou quando vejo pedidos de ajuda no fórum aí uso mais a radiestesia associada á apometria que por intermédio de símbolos quânticos de cura me permitem impor a intenção de cura á distância, enviando frequências energéticas que mais podem ajudar o paciente de forma rápida e eficaz.

Se pretendermos enviar uma energia com mais potência ainda existem ferramentas radiónicas que nos permitem potenciar o envio dessas energias á distância.

Em traços gerais partilhei convosco a minha experiência, a minha evolução espiritual, sem medos e dogmas.

E espero assim com este meu pequeno contributo sentir-me mais perto de todos vós.

Já agora lançava aqui o repto de criar um espaço no fórum, onde cada um partilhasse as razões ou os motivos que levaram a enveredar pela via do Reiki.

Assim me despeço convidando-os a visitar o site: www.chacahome.com, acho que vale a pena pois tem muita informação.

Para todos o meu bem hajam.

José Pedro Lima





Hipnose clínica

Ana Brandão

Vou tentar em breves palavras explicar os benefícios da hipnose clínica.

No dia-a-dia estamos rodeados de uma sobrecarga de informação, passando a maior parte para a nossa mente, de modo inconsciente. Sem darmos por isso, somos influenciados a proceder de determinada maneira, comportando-nos muitas vezes de modo menos positivo, em atitudes e decisões. Claro que se a nossa personalidade for maioritariamente positiva, as mensagens negativas que passam para o inconsciente não surtem o mesmo efeito. No entanto a negatividade é tão imensa, que por vezes não é fácil escapar. Esta que não passa pela consciência, como por exemplo cartazes ou conversas que na altura não nos apercebemos, juntando aquela a que damos atenção, tais como telejornais, diariamente carregados de tragédias com finais tristes, movem-nos para caminhos que não queremos trilhar. Para ajudar a nossa mente a trabalhar de uma maneira mais equilibrada, a hipnose clínica retira o "lixo" negativo e fornece informação positiva que transforma o nosso modo de ver a vida. Em vez de frases na negativa tais como: não vais ter medo, vais deixar de fumar, etc. e que processadas pelo cérebro funcionam ao contrário, o terapeuta, depois de induzir a pessoa a um estado de relaxamento profundo, dá instruções positivas à mente, que posteriormente induzem a um comportamento adequado. Podem ser do tipo: quando estiveres a caminhar na rua vais-te sentir bem, com coragem, alegre, prudente mas confiante.

Dessa maneira é possível ajudar num grande leque de problemas, levando as pessoas que procuram ajuda a seguir um rumo nas suas vidas mais feliz e harmonioso. Isto associado ao Reiki, onde se passa a ter consciência das energias, promove em cada ser uma evolução interior muito rica e uma visão do mundo muito mais tranquila e esperançosa. Num mundo visto como sendo terrível, estando iminente um fim apocalíptico, passa-se para uma visão do que é belo e amoroso.

A transformação do exterior começa no interior de cada um.

Abraço de luz
Ana Brandão





Só por hoje

Ana Francisco

SÓ POR HOJE :

SOU CALMO

SOU GRATO,

CONFIO,

TRABALHO ARDUAMENTE

SOU BONDOSO

Cinco princípios que parecem tão simples...

Sim, parecem...

Parecem simples quando não passam do papel ou da expressão verbal e não se colocam em prática todos os minutos de todos os dias da nossa vida.

Viver segundo estes princípios é o que faz um verdadeiro reikiano.

Muitos são os que já fizeram iniciações de reiki e/ou outros níveis acima. Alguns mesmo até são professores de Reiki...

Mas será que são verdadeiramente reikianos?

Será que vivem segundo estes simples princípios?

Vamos analisá-los um pouco melhor.

1 – “Só por hoje sou calmo”

Só por hoje sou calmo, só por hoje não me zango.

Este princípio não quer dizer que a partir do momento em que uma pessoa seja reikiana não poderá mais perder a calma.

Existem momentos na nossa vida em que é importante perder a calma. São momentos destes que nos fazem perceber que ainda existem assuntos que necessitam de ser resolvidos dentro de nós.

É importante perceber para onde a energia está a ser direccionada, tomar consciência disso e resolver os bloqueios internos que perante determinada situação o levaram a perder a calma.

Este princípio remete-nos para situações de extremismo, de permanecer constantemente zangado ou sem nenhuma calma na vida. Isto sim, é o que se pretende que a pessoa evite na sua vida.

2 – “Só por hoje sou grato”

Neste princípio é-nos pedido que sejamos gratos por tudo e por nada. Ou seja, ser grato por nada em especial. Ser grato por tudo o que a vida nós dá.

Agradecer pela brisa que gentilmente nos acaricia, pelas flores que dão cor à nossa vida, pela comida que temos na nossa mesa...

Simplesmente sentir a gratidão.

3 – “Só por hoje confio”

Uma pessoa que ainda não viva segundo este princípio será facilmente identificada por viver em constante preocupação.

Quando isto acontece raramente esta pessoa será uma pessoa feliz.

Estar constantemente preocupado por situações da nossa vida, da vida dos outros, do sítio onde se vive, do país, do planeta, do passado e do futuro não é viver, é ser um prisioneiro da vida.

É importante olhar para as preocupações, mas como algo externo a nós e não interno. Desta forma torna-se mais simples direccionar a nossa energia da forma correcta e resolver o problema que está na origem da preocupação.

Quando deixamos de alimentar a preocupação ele simplesmente vai desaparecendo, deixando de nos “consumir”, libertando-nos para que finalmente possamos começar a viver sem sofrimento e com muito mais alegria e harmonia.

4 – “Só por hoje trabalho arduamente”

Este princípio é muito interessante e provavelmente muitas das pessoas na nossa cultura ocidental não o saberiam interpretar da melhor forma. Não o saberiam interpretar pois este conceito de trabalhar arduamente está fortemente gravado na herança cultural da cultura oriental mas não da ocidental. Ou simplesmente na nossa cultura perdeu-se muito rapidamente e praticamente foi esquecido pela maioria da população.

O conceito de trabalhar arduamente tem a ver com o desempenhar as suas funções da melhor forma possível. Estar consciente da importância que cada trabalho tem na sociedade para que o todo possa ter qualidade de vida e simplesmente fazer o seu trabalho pelo todo. Pensar mais como grupo colectivo e não tanto como indivíduo.

Imaginemos por instantes que em vez de estar constantemente a reclamar do seu trabalho, simplesmente se entregasse completamente e durante o dia de trabalho estivesse apenas compenetrado no que estava a fazer e em mais nada. Quase que garanto que o sentimento ao final do dia seria bem diferente dos sentimentos que tem em todos os outros dias anteriores.

Como é que duas pessoas que desempenham uma determinada função, uma é feliz no que faz e outra não? Será que o problema é da função ou da forma como esta é encarada?

5 – “Só por hoje sou bondoso”

Quando alguém consegue colocar em prática todos os anteriores princípios certamente a sua vida não é a mesma.

Tudo passa a ser encarado de outra forma e a harmonia interior fará parte da sua vida.

Quando isto acontece passa-se a ver os outros seres como uma extensão de nós e a nossa forma de ser para com eles será de bondade, compaixão.

Começamos a agir perante os outros como gostaríamos que os outros agissem connosco.

Será que todos os reikianos seguem estes princípios em todos os momentos da sua vida?

O que poderei dizer é que esta é uma “batalha” constante. Todos nós temos muitos bloqueios internos e não é com uma iniciação de reiki que estes bloqueios vão desaparecer.

Mas somos todos humanos e não somos perfeitos.

Contudo, o que me parece mais importante é tentar.

Tentar viver todos os dias segundo estes princípios.

Isso sim para mim é muito importante e é um dos meus constantes desafios diários.

Mas quando não se consegue É SÓ POR HOJE...

Ana Francisco



Cronologia de factos significativos do Reiki

Carlos Silva

Ano	Facto
6.000 a.C.	Registos, no Tibete, de técnicas de cura através das mãos.
620 a.C.	Nascimento de Gautama Siddhartha (Sakyamuni Buddha) na Índia.
543 a.C.	Mortede Gautama Siddhartha em Kusingara (Índia).
500 a.C.	Um discípulo de Buda deixa registado nos Sutras, em sânscrito, os símbolos do Reiki.
550	Introdução do Budismo no Japão.
741	As províncias do Japão têm ordem para construir mosteiros budistas.
1639	O Japão fecha as fronteiras com o estrangeiro. O Cristianismo fica proibido.
15.08.1865	Nascimento de Mikao Usui.
1867	Começa no Japão a época Meiji, com a posse do Imperador Mutsu Hito.
1870	Os Jesuítas levam novamente o Cristianismo para o Japão.
1878	Nascimento de Chujiro Hayashi.
1898	Mikao Usui viaja para o ocidente. O Hawai é anexado ao território dos EUA.
24.12.1900	Nascimento de Hawayo Kawamura (Srª Takata).
10.03.1917	Hawayo Kawamura casa-se com Saichi Takata.
1922	Mikao Usui sobe ao monte Kurama para o jejum.
1924	Chujiro Hayashi conhece Mikao Usui.
1925	O Dr.Hayashi é iniciado Mestre de Reiki, aos 47 anos de idade.
09.03.1926	Morre Mikao Usui de paragem cardíaca. Deixou 21 mestres de Reiki.
1927	Construção do memorial a Mikao Usui em Tóquio.
1935	Os pais de Takata viajam ao Japão para férias. Takata começa o seu tratamento com o Dr. Hayashi.
1936	Hawayo Takata recebe o 1º nível de Reiki, na primavera e o 2º no inverno.
1937	Em Outubro, Takata abre o seu consultório no Hawai.
21.02.1938	Hawayo Takata é iniciada mestra de Reiki nos EUA durante uma visita do seu mestre Chujiro Hayashi.
10.05.1941	Morre Chujiro Hayashi, deixando 5 mestres de Reiki.
1941/1945	Guerra entre o Japão e os EUA.
1970	Takata inicia a formação dos seus 22 mestres.
1970/1983	É criada a AIRA (American International Reiki Association).
12.12.1980	Morre Hawayo Takata, deixando 22 mestres de Reiki.





Auriculoterapia e Auriculopuntura

Monica Turolla

A auriculoterapia e a auriculopuntura são técnicas para tratamento do corpo e patologias através do pavilhão auricular.

A auriculoterapia foi desenvolvida por Paul Nogier, que notou que a orelha contém o “mapa” do corpo humano, sendo possível o tratamento do mesmo através de estímulos em determinados pontos da orelha, os quais produzem alívio de dores e equilíbrio do funcionamento dos órgãos, devido ao reflexo que estes pontos exercem no sistema nervoso central. A orelha é altamente enervada e vascularizada.

O tratamento se baseia em mapas de regiões que correspondem a patologias, órgãos, regiões do corpo e locais específicos do mesmo.

Os estímulos são feitos através de sementes de mostarda, pequenas esferas de ouro, prata ou inox, cristais, agulhas auriculares – que permanecem na orelha por até 5 dias –, moxa, massagem, laser, cromoterapia.

Através deste método é feita a avaliação e tratamento de disfunções orgânicas e emocionais, bem como dores em geral.

A auriculopuntura, é uma modalidade da acupuntura, onde são utilizadas agulhas de acupuntura, que permanecem durante 20 a 30 min.

O mapeamento da orelha para uso da auriculopuntura é composto de pontos específicos correspondentes as partes do corpo ou patologias.

Pessoalmente, tenho sempre obtido resultados positivos com ambas as técnicas; em casos dores físicas – muitas vezes com resultados imediatos –, insônia, problemas emocionais e disfunções orgânicas.

O recomendado é ao menos uma sessão por semana, até a obtenção do equilíbrio, e sessões de manutenção mensais ou quinzenais na sequência, de acordo com o caso.

Além de diversos problemas físicos, dores em geral, a auriculoterapia e auriculopuntura também atuam no tratamento de:

- tabagismo
- obesidade
- distúrbios emocionais
- TPM
- ansiedade
- stress, entre outros.

É importante frisar que tanto a auriculoterapia quanto a auriculopuntura são métodos completos de tratamento, todavia podem ser associados a outras técnicas terapêuticas com sucesso.

Sendo reikiana, como não poderia deixar de ser, associo o reiki a todos os tratamentos terapêuticos que utilizo, potencializando o resultado obtido.

Podemos também ao aplicar reiki nas orelhas termos a consciência de que estamos enviando reiki ao corpo todo, uma vez que ali se encontram os pontos reflexos relativos ao mesmo, como acontece com os pés.

Nota do Editor: Na página seguinte encontrarão exemplos da prática.

Mônica Turolla

Terapeuta Complementar//Reiki Master/EFT
Practitioner/Auriculoterapia

Auriculopuntura/Acupuntura Estética/Florais de Saint Germain

www.monicaturolla.webs.com





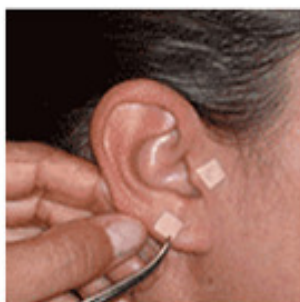
Correspondência do feto e da orelha



Auriculoterapia – agulhas semipermanentes



Auriculoterapia – agulhas semipermanentes protegidas por micropore



Auriculoterapia – sementes de mostarda



Auriculopuntura



Auriculopuntura



2º PRICÍPIO DO REIKI: Só por hoje NÃO TE PREOCUPES: OCUPA-TE

Maria do Carmo Almeida
APR-000326-PT

Esta atitude perante a vida não significa irresponsabilidade.

O verdadeiro sentido e contexto destas palavras só pode ser compreendido por aqueles que já fizeram em consciência, a escolha entre espírito e matéria.

Só é verdadeiramente espiritual e livre aquele que encontra dentro de si uma energia, reflexo de uma outra que o ultrapassa, a energia do seu Eu Superior, entidade imaterial que orienta com sabedoria e visão abrangente cada momento e cada situação da sua vida. Apenas estas pessoas tem condições para seguir este sábio conselho.

O estudo da anatomia energética do ser humano, demonstra que cada órgão possui um ponto reflexo noutras partes do corpo. De igual modo a Alma, entidade subtil, apresenta na sua estrutura pontos reflexos em vários níveis: eu humano, eu Superior e eu Divino.

Muito se tem escrito sobre este complexo ser. Milhões de anos de vivencias, experiencias, "mortes" e renascimentos, e ainda não sabemos quem somos!.. Corpo Alma e Espírito. É isto o ser humano. É um ser complexo de alguma forma misterioso, que vive numa luta quase permanente entre a sua consciência e a sua mente.

A consciência chama-o para as alturas, a perfeição, a beleza, o bem desinteressado, o amor Divino. Mas a mente, instrumento que o liga ao mundo não conhece esses valores. A mente só sabe aquilo que aprendeu durante a sua peregrinação pelo mundo. E aprendeu que a vida é difícil, que há pessoas más, que cada um tem que lutar por si. E então preocupa-se, tem medo, esconde-se, defende-se e não quer ouvir aquela voz suave que o chama à razão e lhe dá animo; a voz da sua consciência.

A preocupação e o medo do ser humano, resulta de este não saber aceitar os acontecimentos que a vida lhe propõe. Resulta de não saber aceitar os outros, de não tentar compreendê-los. A preocupação resulta de não ter confiança em si próprio, e da ignorância de que é um ser divino.

O mundo denso da mente humana surge-lhe como um obstáculo, e a Luz demasiado subtil, escapa-se através das malhas ilusórias dessa densidade. A grande maioria dos seres humanos, ainda não sabe que é um ser eterno em evolução e por isso não aceita as dificuldades da vida, nem as limitações dos

outros. E então, evolui com sofrimento, perdas e medo.

É necessário conservarmo-nos totalmente despreocupados, e centrados na poderosa Presença Eu Sou. A vida é Deus em acção, o mau uso do pensamento e do sentimento, é que bloqueiam este fluxo. Medo, preocupação e duvida, são forças que neutralizam o Poder Divino.

O Reiki e os seus princípios, num processo longo de interiorização e perseverança, pode contribuir para a maior descoberta que podemos almejar: o homem é Deus! Mas como podemos aceitar isso, diante do tremendo drama humano?

«Se tu és filho de Deus, sai dessa cruz e salva-te».

Mas o filho de Deus, um com todos os homens, não saiu. Foi um escândalo, ninguém compreendeu, nem mesmo aqueles que o seguiam e amavam.

Naquele momento dramático, símbolo do drama dos homens, todos se esqueceram que Ele, o arquétipo do Homem, dissera:

«Deixo-vos a minha Paz; dou-vos a Paz, mas não a dou como o mundo a dá».

É bom afirmar muitas vezes;

Eu Sou a presença consumidora de todo o temor, duvida e confusão que possam existir na minha mente exterior...

Eu Sou a Mente insondável de Deus...

Eu Sou a vida eterna, que não tem começo nem fim...

Eu Sou a ascensão na Luz.

Participar em tudo com um envolvimento desprendido, é entrar no campo de todas as possibilidades, experimentamos a alegria, a aventura, a magia e o mistério da vida.

NAMASTÊ

Carmo





O que é uma mandala?

Rita C Shantos

Imagine um círculo com centro. Isso é uma mandala. Mas, você deve estar imaginando que a mandala é somente aquele conjunto de formas geométricas que encontramos por aí. Normal você e muitas pessoas pensarem assim. Até eu pensava, no início.

Mas, não é. Eu fui percebendo isso quando comecei a estudar mais sobre essa forma que tanto me fascinava e me fascina cada vez mais. O mundo das mandalas é tão encantador quanto o é a vida! Quando percebi que a mandala não se era somente a "forma", comecei a ser atraída para o centro dela, ou seja, fui atraída para a profundidade do significado da mandala.

E a mandala tem mesmo esse poder de nos atrair para o centro. E por que isso? Simplesmente porque a mandala não se resume somente aos desenhos, à arte. A mandala é parte de TUDO que diz respeito à nossa vida, ao Universo em si. A mandala pulsa, se move, move a vida que nos cerca.

Vou dar aqui alguns exemplos para você entender isso melhor. Vamos imaginar que o Universo começou com o Big Bang, como os cientistas afirmam. O que você visualiza ali? Simplesmente uma mandala! E em movimento! A Terra, com seu centro, girando em torno do sol (ou do NADA, do VAZIO, como estão comentando por aí), outra mandala em movimento! A nossa vida? Uma mandala também em movimento!

Vou pegar aqui o exemplo da vida e detalhar mais. Sabemos que somos formados de células e toda célula tem um núcleo. O que você vê ali, então? Claro! Uma mandala! Até mesmo o átomo, menor partícula da matéria, é uma mandala com o seu núcleo. E em movimento.

Analisando agora a nossa vida: nosso círculo de amigos? UMA MANDALA! E esse é um dos principais círculos que compõem a nossa mandala, mas passa quase sempre despercebido. Cada um que aparece em nossa vida traz uma lição a ser aprendida. Você conhece uma pessoa, faz amizade com ela e, depois dali, ou o vínculo cresce, ou você a rejeita, ou ainda ela simplesmente desaparece da sua vida. E ainda há casos em que essa pessoa fica aparecendo esporadicamente.

Considerando que somos espelhos uns dos outros, é nessa hora que devemos estar atentos a esses detalhes para que possamos entender o que a vida quer nos ensinar. Se entendermos e aprendermos a lição, a mandala continua a girar no fluxo normal. Se não aprendermos, ela estaciona naquele círculo e as situações vão se repetindo cada vez mais para que possamos aprender e passar para o próximo círculo.



E sabemos que aprendemos. Pelo amor, ou pela dor, aprendemos. Preste atenção, principalmente àquilo que mais lhe incomoda em alguém. É justamente AQUILO que mostra que tem algo a ser mudado em você. Aquela pessoa não está ali por acaso, "somente para lhe perturbar". Ela traz uma lição que você deve receber com compreensão e Amor. Se você a rejeita, vão aparecer mais daquelas pessoas e a lição vai ficando cada vez mais difícil de ser aprendida porque você "acumulou o assunto". Isso vai se repetindo até que você entenda esse processo. E isso não se aplica somente a pessoas, mas a qualquer situação da nossa vida.

É aí que entra o autoconhecimento através das mandalas. E como funciona?

Jung descobriu, em outras palavras, que as mandalas que desenhamos, pintamos ou, simplesmente das quais gostamos são na verdade mensagens do subconsciente (tenho certeza absoluta de que com a ajuda da nossa Essência Maior) para que possamos entender o que nos aflige e liberarmos essa energia, ou seja, para levarmos LUZ às nossas sombras. Quando você entra em contato com uma mandala em qualquer situação das já citadas, automaticamente está recebendo essas mensagens. Esse é o mesmo processo dos sonhos.

Se você trabalhar com ela mais demoradamente, mesmo sem entender o que está fazendo, vai começar a perceber mudanças significativas em sua vida. E por que isso? Porque, quando liberadas, as mensagens se transformam em "insights" que vão conduzi-lo ao entendimento de algumas atitudes que você vem tomando e que não estão lhe fazendo bem. Essa situação vai lhe incomodar e você vai procurar ajuda seja lá onde for para se livrar do incômodo: médico, psicólogo, psiquiatra, terapeuta, religião, família, amigos...

Quando você se conhece o suficiente, vai analisar essas situações com atenção e encontrar as soluções para elas de forma equilibrada e saudável. Quando não se conhece, vai ter problemas sérios em vários setores da sua vida. Começam as insatisfações, desembocando para coisas do tipo: desequilíbrio familiar, financeiro, problemas de saúde... Enfim, situações normais que nos acontecem para que possamos DESPERTAR, podem se tornar deusas graves se não entendemos esse processo da vida e o REJEITAMOS.

O ser humano tem a tendência normal de rejeitar o sofrimento. Mas temos que entender que aquilo que nos incomoda é um aviso de que algo em nós não vai bem e precisa ser mudado. Por isso a importância do autoconhecimento. Se você se conhece o bastante para saber lidar com essas situações de desequilíbrio, vai solucionar essas questões e passar para o próximo círculo. Se não se conhece, vai ficar ali se debatendo até entender que há um caminho a seguir e que ELE TEM QUE SER TRILHADO POR VOCÊ COM TODOS OS DESAFIOS QUE VC TIVER QUE ENFRENTAR.

Um dia percebemos que não adianta entregar ao médico, ao terapeuta, ao psicólogo, ao padre, ao pastor, à família, aos amigos uma responsabilidade que é nossa. E aí começamos a nos preparar para o próximo círculo. Vamos ficando mais centrados em nós mesmos, mais abertos para a vida. Abertos para a evolução e, não, enclausurados em nossas próprias prisões que construímos com tanto afincamento, achando que estamos nos fazendo bem e que estamos protegidos dentro delas. Quando percebemos essa ilusão, começamos a querer enxergar a beleza da vida, mesmo com todas as mazelas. E é aí nesse estágio está a função da mandala.



o VAZIO aqui colocado como a representação de infinito, não como algo "sem nada, sem significado".

O VAZIO é quando nos liberamos de todas as crenças acumuladas pela mente e partimos para as "mil" pétalas da flor de lótus, para o INFINITO. Até o Universo está situado no VAZIO. Ou seria ele o próprio VAZIO? Não sei. Dizem que o Universo é finito. Por isso preferi usar a palavra VAZIO. Explica melhor.

Por fim, uma mandala é a TOTALIDADE, a UNIDADE. Uma mandala é, usando as palavras de Jung, "UMA VASILHA QUE CARREGA A NOSSA ESSÊNCIA".

**Direitos reservados e devidamente registrados - Rita C Santhos*



E qual é a função da mandala?

A mandala está sempre nos atraindo para o centro dela. E é essa a sua função: atrair-nos para o nosso próprio centro.

Quando estamos centrados, percebemos que somos muito mais do que imaginamos ser. Começamos a entender QUEM SOMOS NÓS e O QUE ESTAMOS FAZENDO AQUI, ou seja, qual a nossa missão.

E, quando isso acontece, paramos também para entender o nosso semelhante, paramos de julgar, de condenar, enfim, paramos de acumular lições duras demais de serem aprendidas. Percebemos que somos apenas uma pequena parte do TODO, que somos o micro, dentro de um macro e infinito VAZIO. Entenda

Princípios do Reiki

招福の秘法
萬病の靈藥
今日又はは怒るな
心配すな感謝して
業をけりぬ人に親切に
朝夕合掌も心に念じ
口に唱へよ
心身白井靈氣療法
榮一祖
白井彦男

Kyo Dake Wa...
...Okaru-Na
...Shinpai Suna
...Kansha Shite
...Gyo-o Hage Me
...Hito Ni Shinsetsu Ni

Em Japonês

Em Português

Só por Hoje...
...Sou Calmo(a)
...Confio
...Sou Grato(a)
...Trabalho Arduamente
...Sou Bondoso(a)