

Mais equilíbrio e harmonia

Porquê aprender Reiki?

O Reiki representa uma porta de entrada no mundo de infinitas possibilidades de transformação.

A forma como o Reiki tem sido divulgado na sociedade conduz, muitas vezes, a falsas interpretações sobre aquilo que ele é e, sobretudo, o que ele realmente possibilita... Vamos desmistificar um pouco as coisas e alargar o espectro do nosso entendimento nesta área.

Por ISABEL GONÇALVES*

O Reiki é um sistema natural de tratamento e desenvolvimento pessoal muito (mesmo muito!) simples, fácil de aprender e de praticar, que num ou outro contexto serve as necessidades de todos. É, pois, incorreto pensar-se que só alguns podem utilizá-lo e que se aplica exclusivamente à área profissional, isto é, terapêutica ou "cura" de outros.

Numa primeira fase (um a dois meses), resume-se a um conjunto de preceitos éticos que devemos habitar-nos a desenvolver diariamente e de procedimentos práticos (exercícios muito simples) que, após serem aprendidos, devemos dirigir a nós mesmos. À medida que novas perspetivas se vão instalando e que, simultaneamente, se integram resultados práticos e objetivos as-

sociados a essa nova consciência (individual e global ou comunitária) que se vai entretanto desenvolvendo, emerge a necessidade de partilhar com outros estes benefícios. É então que se alarga o leque da aplicação aos próprios familiares e amigos, e só depois a terceiros fora do círculo íntimo, e numa base mais "profissional", conforme se alargam os estudos mais específicos sobre este sistema.



Ajuda preciosa

Quando sinto que alguém está motivado e capacitado para aprender (entendendo-se por "capacitado" estar na plena posse das suas faculdades psíquicas) sugiro a frequência da formação em Reiki para auto-empoderamento – mais do que a sujeição a um mero processo terapêutico. Também é imperfeito investir exclusivamente na área do desenvolvimento pessoal, recorrendo apenas à dimensão cognitiva e comportamental da questão; é necessário "desprogramar" as memórias que estão na estrutura celular subtil do nosso ADN em matéria de crenças e minimizar os constrangimentos emocionais que o processo de transformação envolve. Assim, o recurso complementar a terapias através do toque como o Reiki é, no meu entender, verdadeiramente incontornável para sustentar todo o processo.

O Reiki serve qualquer bom propósito e a qualquer pessoa sem limitações de sexo, idade, grau de literacia ou atividade, e transcende a suposta ilusão ou arrogância de se estar, respetivamente, aquém ou além dele.

TODOS TEMOS O PODER DENTRO DE NÓS

Se no início muitos procuram aprender Reiki enquanto processo que lhes permita um maior autoconhecimento e tratar os próprios desequilíbrios emocionais e funcionais e/ou orgânicos, rapidamente esse cenário muda e é admitida a sua prática num companheiro ansioso, num filho agitado ou numa amiga em dor. E os resultados alcançados são sempre satisfatórios. Estes são os testemunhos dos alunos que frequentam os vários graus da formação e que participam em encontros regulares. O Reiki é, de facto, uma fonte acessível de autodescoberta, transformação e "cura" – esta entendida como consequência natural do reequilíbrio dos vários sistemas orgânicos e funcionais, da reintegração de campos de consciência e da transformação positiva de comportamentos e atitudes.

Quem não gosta de dispor, em qualquer contexto da sua vida ou momento do dia, de uma caixa de primeiros socorros sempre à mão e disponível para si mesmo que sirva os seus propósitos de harmonização e reequilíbrio pessoal e interpessoal? Quem não se sente feliz por alimentar situações sadias, harmoniosas e equilibradas na sua própria casa ou núcleo familiar? Este sistema integra em si mesmo uma série de diferentes vertentes de cura – o poder magnético do toque terapêutico aliado ao poder de transformação da mente (por via quer das afirmações em *Gokkai*, quer das visualizações criativas ou foco durante a sessão de prática); o estudo e a Meditação que potenciam a expansão da consciência (de vítima a corresponsável); o resgate da confiança (ou fé) nos resultados e a descoberta do próprio poder interno de cura.

Infelizmente, ainda não está generalizada a crença de que o Poder de cura e transformação reside em cada um de nós. A alguns interessará que assim seja, mas isso não é verdade. ●

tes de cura – o poder magnético do toque terapêutico aliado ao poder de transformação da mente (por via quer das afirmações em *Gokkai*, quer das visualizações criativas ou foco durante a sessão de prática); o estudo e a Meditação que potenciam a expansão da consciência (de vítima a corresponsável); o resgate da confiança (ou fé) nos resultados e a descoberta do próprio poder interno de cura.

(*) M.CSH.

Mestre de Reiki Usui, Reiki Essencial e Karuna Reiki

Equilibra os vários campos de energia e traz bem-estar	Reiki	Relaxa todas as tensões (físicas e mentais)
Desenvolve a consciência e desperta a intuição		Atua sobre as causas das doenças e promove a cura natural
Aumenta o foco, a criatividade, a produtividade, a alegria e a confiança	Marca a tua sessão ou vem aprender a praticar Tlm - 964 480 280 www.harmonizando.com	Aumenta a vitalidade e promove maior longevidade
Equilibra emoções e melhora a paz interior e as relações		Liberta toxinas e estimula o sistema imunitário