
REIKI USUI NÍVEL II – OKUDEN

O DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA



CURSO DE REIKI USUI NÍVEL II – OKUDEN

O DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA

Mestra: Marilene Bego

SUMÁRIO

MÓDULO 1: Do Shoden (Despertar) ao Okuden (Transformação Profunda) — 4

MÓDULO 2: As Chaves Sagradas (Os Símbolos Cósmicos) — 6

MÓDULO 3: O Símbolo do Poder: Cho Ku Rei — 8

MÓDULO 4: O Símbolo Mental e Emocional: Sei He Ki — 12

MÓDULO 5: O Símbolo da Distância e do Tempo: Hon Sha Ze Sho Nen — 17

MÓDULO 6: Preparação, Autoaplicação e Envio à Distância — 23

MÓDULO 7: Técnicas de Aplicação do Reiki II — 30

MÓDULO 8: Cores, Visualização e Programação no Reiki II — 36

MÓDULO 9: Caixa de Reiki — 41

MÓDULO 10: Caderno de Reiki — 45

MÓDULO 11: Programações Especiais com os Símbolos — 49

MÓDULO 12: Técnicas de Relaxamento e Viagem Interior — 55

MÓDULO 13: Reiki Planetário — 60

MÓDULO 14: Percepções Durante a Aplicação — 65

MÓDULO 15: O Caminho da Prática e Encerramento — 71

MÓDULO 16: O Despertar do Curador — 76

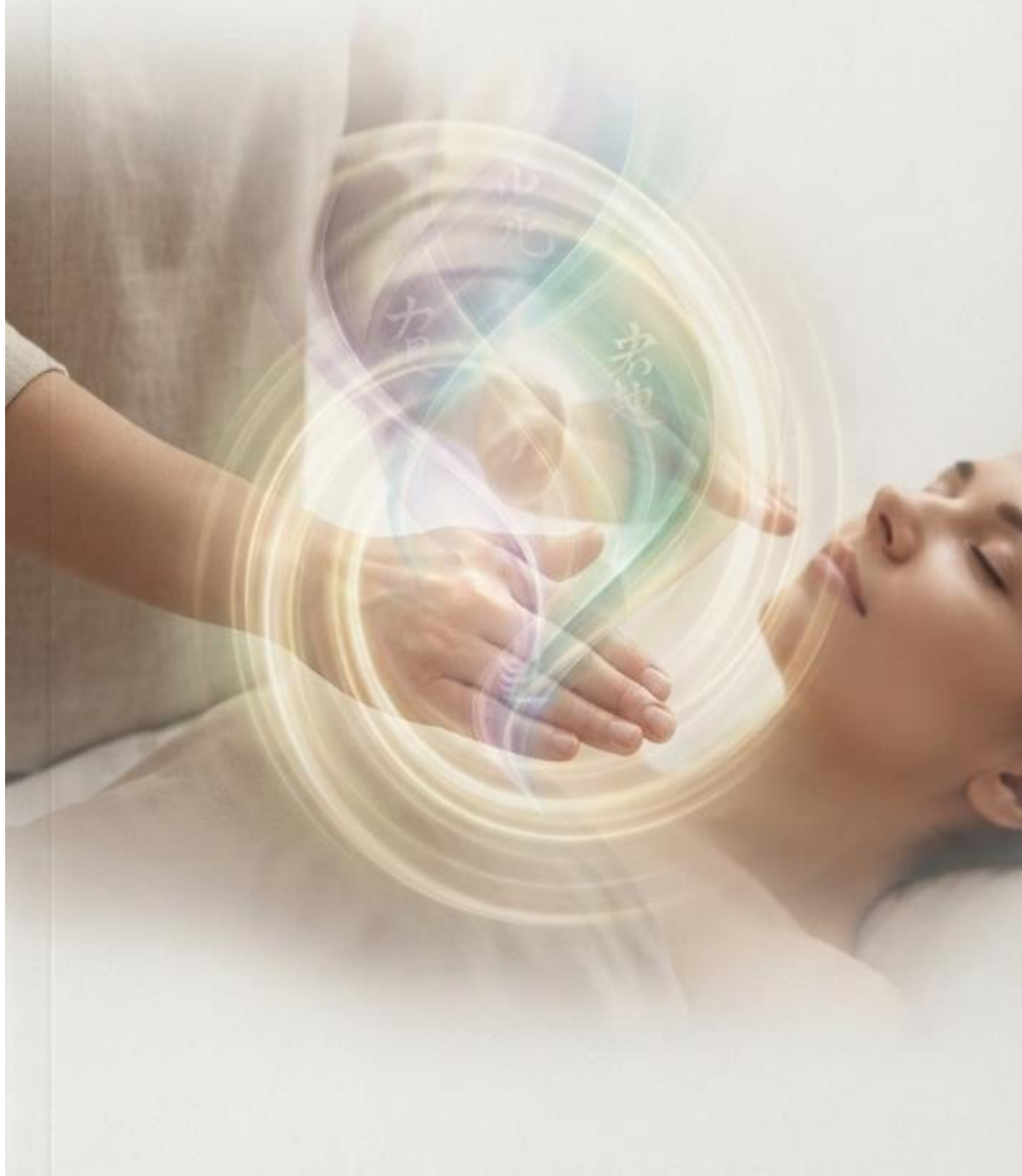
MÓDULO 17: Certificação e Vivência — 78

MÓDULO 18: Referências e Participação Institucional — 79

MÓDULO 19: Sobre a Instrutora — 80

MÓDULO 20: Continuidade — Reiki III — 81

DO SHODEN (DESPERTAR) AO OKUDEN (TRANSFORMAÇÃO PROFUNDA)



MÓDULO 1: DO SHODEN (DESPERTAR) AO OKUDEN (TRANSFORMAÇÃO PROFUNDA)

Seja bem-vindo (a) ao segundo passo da sua jornada. Se no Nível I (Shoden) você abriu os canais para o "Despertar" da energia em seu corpo físico, no Nível II (Okuden), entramos na fase da "Transformação" ou "Ensinaamentos Profundos".

O Nível 2 está disponível para você que já sente o chamado de dar mais um passo, adquirindo conhecimentos para tratar os desequilíbrios em níveis emocional e mental. Este nível não é um aperfeiçoamento do primeiro, mas um módulo completo que expande a capacidade de cura para outra dimensão, onde tempo e espaço deixam de ser barreiras.

O QUE MUDA DO NÍVEL I PARA O NÍVEL II?

No Nível I, focamos na cura do corpo físico e no autotratamento. No Nível II, sua sintonização eleva o padrão vibratório, permitindo que a energia atue além do plano físico.

- **Foco:** Corpo Mental e Emocional.
- **Alcance:** Cura à distância, tratamento de traumas do passado e programação de eventos futuros. A energia passa a trabalhar na origem dos bloqueios para que a cura se manifeste.
- **Potencialização:** Através dos Símbolos Sagrados ensinados neste nível, você aprenderá a direcionar a energia para causas específicas e transmutar pensamentos ou emoções conflitantes.

A RESPONSABILIDADE DO REIKIANO NÍVEL II

Como terapeuta de Nível II, você passa a atuar em camadas mais profundas do subconsciente (seu e do outro). Por isso, a ética se torna o pilar central:

- **Livre Arbítrio:** O envio de energia à distância exige, sempre que possível, a permissão do receptor ou de um responsável. Respeitamos o caminho sagrado de cada alma.
- **A Matriz Emocional:** Entendemos que a doença física é apenas o último estágio de um desequilíbrio que começou na mente ou na emoção.
- **Agente de Luz:** Quanto maior o poder, maior a responsabilidade. Você passa a ser um agente que contribui para a elevação vibratória do planeta.

O PERÍODO DE PURIFICAÇÃO (CONTEXTO)

Após a sintonização, você passará por um novo ciclo de 21 dias de autotratamento.

- **A Diferença:** Desta vez, a limpeza será predominantemente emocional e mental. É comum que memórias antigas, sentimentos guardados ou padrões de pensamento venham à tona.
- **Acolhimento:** Não julgue o processo; ele é necessário para a adaptação ao novo padrão vibratório. Utilize as práticas de respiração e os símbolos para auxiliar nesta transmutação.

♦ RETOMANDO A ESSÊNCIA DO REIKI

Antes de seguir para os ensinamentos do Reiki II, reserve alguns minutos para lembrar a base que você construiu no Nível I.

Responda com suas próprias palavras. Não é uma prova. É uma oportunidade de perceber o quanto você já integrou desse caminho.

1. O que é Reiki?

2. O que significam os Cinco Princípios do Reiki?

3. Quais são os Três Pilares do Reiki e qual a importância deles na prática?

4. O que significa ser um canal de Reiki?

5. Qual é a importância da autoaplicação na prática do Reiki?

6. Se você tivesse que explicar o Reiki para alguém em poucas palavras, o que diria?

♦ Agora, siga para o Reiki II levando consigo aquilo que já vivenciou.

Os novos ensinamentos não substituem a base construída no Shoden. Eles ampliam sua compreensão e convidam você a aprofundar a presença, a prática e a consciência no caminho do Reiki.

MÓDULO 2: AS CHAVES SAGRADAS (OS SÍMBOLOS CÓSMICOS)

Os símbolos não são apenas desenhos; são chaves que acessam frequências específicas da energia. No Nível 2 (Okuden), o foco sai do corpo físico e entra no campo mental e emocional.

Segundo a tradição, Mikao Usui redescobriu estes símbolos em antigos Sutas budistas e, após sua meditação no Monte Kurama, recebeu a chave para despertar esta maravilhosa técnica. Eles são ferramentas sagradas compostas de Yantras (desenhos energéticos) e Mantras (sons energéticos).

COMO OS SÍMBOLOS FUNCIONAM: O AJUSTE DA FREQUÊNCIA

Para compreendermos a utilização dos Símbolos Cósmicos, podemos usar a analogia de um controle remoto: a sintonização que você recebe no curso permite que você acesse a frequência exata para ativar determinada função da energia.

- **Conexão Instantânea:** Uma vez sintonizado, a conexão é imediata.
- **Ativação:** Para ativar um símbolo, traçamos o Yantra e entoamos seu Mantra três vezes. Eles podem ser traçados no ar, com a mão em concha, ou simplesmente visualizados mentalmente.
- **Sinergia:** Os símbolos são complementares; eles aumentam sua força e eficácia quando usados em conjunto.

CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DOS SÍMBOLOS

Independentemente de qual símbolo você esteja usando, todos eles possuem o potencial de:

- Gerar poder e proteção;
- Potencializar e harmonizar a energia;
- Limpar negatividades e tratar causas no passado ou preparar o futuro.

♦ Dica da Mári:

Sabemos que o Reiki é uma Inteligência Espiritual. Por isso, não se prenda ao perfeccionismo técnico. Se você cometer algum erro inconsciente no traçado, sua intenção e a inteligência do Reiki corrigirão o fluxo imediatamente. O que importa é a sua abertura e o respeito à ferramenta.

Eu mesma, em muitos atendimentos, utilizo quadros na parede ou apenas mentalizo o nome do símbolo para facilitar meu foco. Sinta o que faz sentido para você e para o seu receptor no momento da prática.



CHO KU REI

MÓDULO 3: O SÍMBOLO DO PODER: CHO KU REI

O Cho Ku Rei (CKR) é tradicionalmente conhecido como o “interruptor de luz” do Reiki. É utilizado para concentrar, direcionar e potencializar a energia Reiki, trazendo a atenção e a intenção do praticante para um ponto específico da aplicação.

SIGNIFICADO

Entre as interpretações atribuídas ao Cho Ku Rei, encontramos:

- “Energia Cósmica Universal aqui e agora”
- “Deus está aqui”
- “Alinhar-se com o Cosmos”

Mais do que uma tradução literal, seu significado está relacionado à presença, concentração e direcionamento da energia.

COR DA TRANSMUTAÇÃO

Em algumas linhagens e escolas de Reiki, o Cho Ku Rei é associado à cor violeta, relacionada simbolicamente à transmutação e à transformação energética.

Na minha prática, a visualização da cor pode ser utilizada como um recurso meditativo e simbólico, de acordo com a intenção do praticante.

POTENCIALIZAÇÃO

Uma forma simples de compreender sua função é imaginar o Cho Ku Rei como um amplificador: ele concentra a atenção e a intenção do praticante, favorecendo um fluxo de Reiki mais direcionado.

APLICAÇÕES PRÁTICAS

Ativação

Pode ser utilizado no início de uma aplicação para marcar a intenção e direcionar o fluxo de Reiki. Pode ser traçado:

- Sobre as mãos;
- Sobre o receptor;
- Sobre o espaço de atendimento;
- Ou mentalmente.

Limpeza Energética

Pode ser utilizado simbolicamente na harmonização de ambientes, inclusive nos quatro cantos de um cômodo, com a intenção de favorecer a renovação e organização energética. Também pode ser aplicado sobre objetos, água ou alimentos dentro da prática energética do terapeuta.

Selamento e Proteção

Ao final de uma aplicação, pode ser utilizado com a intenção de selar e harmonizar o trabalho realizado. Pode ser traçado sobre os chakras ou sobre o campo energético do receptor, conforme a técnica ensinada.

Autoproteção

Antes de entrar em ambientes que o praticante considere energeticamente densos, o Cho Ku Rei pode ser utilizado como recurso de centramento, proteção e fortalecimento da intenção.

21 FORMAS TRADICIONAIS DE UTILIZAÇÃO

O Cho Ku Rei pode ser incorporado a diferentes práticas dentro das escolas de Reiki. Entre as utilizações tradicionalmente ensinadas estão:

1. Proteção energética de ambientes, objetos e espaços.
2. Potencialização da aplicação de Reiki.
3. Direcionamento da energia para uma região específica.
4. Harmonização energética de ambientes.
5. Potencialização de outros símbolos utilizados anteriormente.
6. Meditação e conexão com os chakras.
7. Selamento energético dos chakras.
8. Apoio à concentração e manifestação de intenções.
9. Aterramento e conexão com a energia da Terra.
10. Auxílio na organização de pensamentos durante a meditação.
11. Utilização através do sopro, conforme técnicas específicas de determinadas linhagens.
12. Aplicação energética em situações que necessitem de equilíbrio e harmonização.
13. Centramento diante de situações desafiadoras.
14. Harmonização de relações e ambientes, trabalhando a intenção de forma não invasiva.
15. Harmonização geral do campo energético.
16. Ativação das mãos para ampliar a percepção durante a prática.
17. Harmonização energética de alimentos.
18. Energização de água.
19. Selamento de intenções positivas.
20. Utilização antes e depois de práticas energéticas.
21. Traçado com as mãos, olhos, mente ou outras formas ensinadas dentro da linhagem.

Importante: essas utilizações pertencem ao campo das práticas energéticas e espirituais do Reiki e não substituem cuidados médicos, psicológicos ou outros tratamentos de saúde.

♦DICA DA MÁRI

Sentido horário ou anti-horário?

Você encontrará diferentes escolas ensinando o Cho Ku Rei em sentidos distintos. Na prática ensinada aqui, utilizamos tradicionalmente o **sentido anti-horário**, associado à expansão e evocação da energia. O sentido horário também é utilizado por diferentes escolas e pode ser associado à dispersão ou direcionamento, dependendo da linhagem.

Entretanto, existe algo ainda mais importante: O Reiki é uma prática baseada na **intenção, presença e conexão**.

O símbolo é uma ferramenta de concentração. O que dá sentido ao traçado é a consciência do praticante, sua intenção e sua entrega ao processo. Por isso, não transforme o sentido do traço em uma regra que gere insegurança. Se a intenção está direcionada ao equilíbrio e à cura, permita que a energia siga seu próprio caminho.

✧ *Intenção antes da técnica.* Essa é uma das bases da minha prática.

Treinamento: pratique o desenho do símbolo com o dedo ou com a mão no ar, observando o traçado e a sequência do símbolo.





SEI HE KI

MÓDULO 4: O SÍMBOLO MENTAL E EMOCIONAL: SEI HE KI

O Sei He Ki (SHK) é tradicionalmente associado à harmonização mental e emocional. Sua utilização no Reiki está relacionada ao equilíbrio dos pensamentos, sentimentos, padrões e aspectos do subconsciente.

Enquanto o Cho Ku Rei concentra e potencializa a energia Reiki, o Sei He Ki direciona a prática para os aspectos mentais, emocionais e comportamentais, favorecendo processos de equilíbrio e transformação interior.

SIGNIFICADOS

Entre os significados e interpretações tradicionalmente atribuídos ao Sei He Ki estão:

- “Purificação”
- “Chave do Universo”
- “O Homem e Deus se tornam um”
- “Comunhão com a existência”
- “Céu e Terra se encontram”

Seu simbolismo está relacionado à harmonização entre mente, emoção e consciência.

A SIMBOLOGIA DO DRAGÃO

O traçado do Sei He Ki é frequentemente associado à imagem de um dragão. Dentro do simbolismo oriental, o dragão representa força, coragem, transformação, proteção e renovação.

Na prática do Reiki, essa simbologia pode representar a capacidade de olhar para aquilo que precisa ser transformado e encontrar força para atravessar o processo.

COR DA CURA

Algumas escolas de Reiki associam o Sei He Ki à cor verde, especialmente pela sua relação simbólica com o equilíbrio e o Chakra Cardíaco.

Também pode ser visualizado em outras cores, conforme a intenção do praticante:

- **Verde:** equilíbrio, harmonização e renovação;
- **Dourado:** consciência e elevação;
- **Violeta:** transformação e transmutação.

A utilização das cores é um recurso de visualização e concentração, podendo variar conforme a linhagem e a prática do reikiano (a).

RESSONÂNCIA LUNAR

Dentro de algumas abordagens energéticas, o Sei He Ki possui uma relação simbólica com a energia da Lua, especialmente por sua associação com o mundo emocional, a sensibilidade, os ciclos e a intuição.

Assim como a Lua influencia simbolicamente as águas e os ciclos da natureza, o Sei He Ki pode ser utilizado como recurso de acolhimento e harmonização das emoções.

ATUAÇÃO ENERGÉTICA E APLICAÇÕES PRÁTICAS

Harmonização Mental e Emocional

O Sei He Ki pode ser utilizado para favorecer o equilíbrio entre pensamentos, sentimentos e emoções, especialmente em momentos de agitação, preocupação ou sobrecarga.

Consciência de Padrões

Sua utilização pode acompanhar processos de meditação e autoconhecimento, favorecendo a percepção de hábitos, crenças e padrões emocionais repetitivos.

Equilíbrio dos Chakras

É tradicionalmente utilizado em práticas relacionadas aos chakras, especialmente Cardíaco, Plexo Solar e Frontal, conforme a intenção do trabalho.

REPROGRAMAÇÃO MENTAL – NENTATSU

O Nentatsu é uma técnica tradicional do Reiki associada ao trabalho com hábitos, pensamentos e padrões mentais. Nessa prática, utiliza-se o Reiki, frequentemente associado ao Sei He Ki, para direcionar uma intenção consciente de transformação. O objetivo não é lutar contra um comportamento, mas fortalecer um novo padrão que se deseja desenvolver.

Como trabalhar uma intenção? Uma intenção pode ser formulada de maneira positiva, clara e consciente. Por exemplo:

- Em vez de: *“Eu não quero mais sentir medo.”*
- Trabalhar: *“Eu desenvolvo confiança, segurança e tranquilidade.”*

A atenção deixa de estar concentrada naquilo que se deseja eliminar e passa a estar direcionada para aquilo que se deseja cultivar.

O Nentatsu pode ser utilizado como apoio para:

- Transformação de hábitos;
- Fortalecimento da autoestima;
- Desenvolvimento da confiança;
- Mudança de padrões de pensamento;
- Concentração nos estudos;
- Disciplina e organização;
- Desenvolvimento de atitudes positivas;
- Preparação para novos comportamentos.

O Nentatsu deve ser realizado com respeito ao livre-arbítrio e, preferencialmente, direcionado ao próprio desenvolvimento ou realizado com o consentimento do receptor.

Intenção → atenção → repetição → transformação.

Equilíbrio Emocional

O Sei He Ki pode ser utilizado durante momentos de tristeza, preocupação, medo, ansiedade ou sobrecarga emocional como recurso de centramento, acolhimento e harmonização. O Reiki atua como prática complementar e não substitui acompanhamento médico, psicológico ou outro tratamento profissional quando necessário.

Harmonização de Relacionamentos

Pode ser utilizado quando existe a intenção de favorecer calma, compreensão, clareza e equilíbrio emocional diante de conflitos ou conversas difíceis. A intenção deve estar voltada à harmonização e ao próprio equilíbrio, nunca ao controle da vontade de outra pessoa.

Estudos e Concentração

Algumas escolas utilizam o Sei He Ki em materiais de estudo ou antes de momentos de aprendizado, buscando favorecer concentração, organização mental e memorização. Pode ser associado ao estudo consciente e à preparação mental para aprender.

Água e Alimentos

Dentro da prática energética, o Sei He Ki pode ser utilizado para energização e harmonização simbólica de água e alimentos. Essa utilização pertence ao campo energético e espiritual do Reiki e não deve ser entendida como alteração de propriedades químicas ou substituição de medicamentos e cuidados de saúde.

21 UTILIZAÇÕES TRADICIONAIS DO SEI HE KI

1. Harmonização emocional de ambientes.
2. Selamento dos chakras com intenção de proteção emocional.
3. Apoio à conexão com o subconsciente durante a meditação.
4. Reprogramação mental através do Nentatsu.
5. Utilização como recurso de proteção energética nas mãos.
6. Conexão com o corpo emocional.
7. Trabalho meditativo associado à energia lunar.
8. Utilização conjunta com o Cho Ku Rei em práticas de harmonização emocional.
9. Aplicação no Chakra Umbilical em trabalhos relacionados ao equilíbrio emocional.
10. Meditação para observar sentimentos, memórias e padrões internos.
11. Visualização nas cores verde, dourado ou violeta, conforme a intenção.
12. Utilização em práticas de limpeza e harmonização energética.
13. Aplicação no Chakra Cardíaco.
14. Utilização como recurso de acolhimento e centramento em momentos emocionalmente difíceis.

15. Apoio à concentração e aos estudos.
16. Utilização isoladamente, de acordo com a intenção do praticante.
17. Harmonização energética em situações de conflito nos relacionamentos.
18. Utilização em práticas de intuição e direcionamento interior.
19. Aplicação nos Chakras Frontal e Cardíaco em práticas meditativas.
20. Utilização em práticas de limpeza e harmonização do campo energético.
21. Transformação de hábitos e desenvolvimento de novas intenções através do Nentatsu.

♦ DICA DA MÁRI

O Sei He Ki pode trazer emoções à consciência?

Durante uma prática de Reiki, algumas pessoas podem perceber emoções, lembranças ou sensações que já estavam presentes e que passam a receber maior atenção. Isso não significa necessariamente que houve um agravamento ou que o símbolo provocou uma crise.

Por isso, não é necessário interpretar automaticamente qualquer reação como uma “limpeza emocional”. O mais importante é acolher o que surgir com presença, respeito e segurança. O Reiki não força um processo. Ele acompanha.

Se emoções intensas ou sofrimento persistente surgirem, o praticante deve reconhecer seus limites e, quando necessário, orientar a pessoa a buscar acompanhamento de um profissional habilitado.

✧ *Intenção, acolhimento e consciência. O símbolo é uma ferramenta.*

Quem conduz a prática é a presença do terapeuta, aliada à intenção e à inteligência do Reiki. Não trabalhamos contra aquilo que somos. Trabalhamos em direção àquilo que desejamos nos tornar.

Treinamento: pratique o desenho do símbolo com o dedo ou com a mão no ar, observando o traçado e a sequência do símbolo.



本
有
作
人
心

HON SHA ZE SHO NEN

MÓDULO 5: O SÍMBOLO DA DISTÂNCIA E DO TEMPO: HON SHA ZE SHO NEN

O Hon Sha Ze Sho Nen (HSZSN) é tradicionalmente conhecido como o símbolo da distância e está associado à possibilidade de direcionar Reiki para pessoas, situações ou lugares que não estão fisicamente presentes.

No Reiki II, ele amplia a compreensão de que a prática energética não depende necessariamente da proximidade física entre praticante e receptor. Seu uso também é associado ao trabalho simbólico com tempo, memória, experiências passadas e acontecimentos futuros, sempre dentro da proposta energética e espiritual do Reiki.

SIGNIFICADO

Existem diferentes interpretações para o significado do Hon Sha Ze Sho Nen, entre elas:

- “A Divindade em mim saúda a Divindade em você.”
- “Essência cintilante avançando para o alvo em profunda paz.”
- "Nem passado, nem presente, nem futuro".
- "A origem de tudo é a mente correta/pura".

Mais do que uma tradução literal, o símbolo representa a ideia de unidade, conexão e transcendência das limitações de espaço e tempo.

COR DO IDEALISMO

Em algumas escolas e linhagens de Reiki, o Hon Sha Ze Sho Nen é associado à cor azul-índigo, relacionada simbolicamente à intuição, percepção interior e consciência.

A visualização da cor pode ser utilizada como recurso de concentração e conexão, de acordo com a prática de cada reikiano.

ATEMPORALIDADE

Uma das características mais marcantes atribuídas ao Hon Sha Ze Sho Nen é sua relação com o tempo. Na prática energética, ele pode ser utilizado para direcionar Reiki:

- Para uma situação do passado;
- Para o momento presente;
- Para uma situação futura.

Não significa alterar literalmente o passado ou determinar o futuro. A proposta é trabalhar a energia, a intenção e a percepção relacionadas a uma experiência, buscando favorecer equilíbrio e harmonização.

ATUAÇÃO ENERGÉTICA

Conexão à Distância

O símbolo é utilizado como recurso para estabelecer uma conexão energética entre praticante e receptor, mesmo quando estão em locais diferentes.

Trabalho com o Tempo

Pode ser utilizado em práticas direcionadas a experiências passadas ou situações futuras, de acordo com a intenção estabelecida.

Corpo Mental

O Hon Sha Ze Sho Nen é tradicionalmente relacionado aos aspectos mentais e conscientes, podendo acompanhar práticas de concentração, reflexão e direcionamento de intenção.

Conexão e Unidade

Seu simbolismo convida o praticante a perceber a existência para além das limitações físicas, trabalhando a ideia de conexão, presença e unidade.

APLICAÇÕES PRÁTICAS

Envio de Reiki à Distância

O envio à distância é uma das principais aplicações do Hon Sha Ze Sho Nen. Pode ser realizado para uma pessoa, animal, grupo, ambiente ou situação que não esteja fisicamente diante do praticante.

O símbolo funciona como um recurso de conexão e direcionamento da intenção, permitindo que o praticante realize a prática de Reiki mesmo sem a presença física do receptor. A experiência do Reiki à distância pode variar de pessoa para pessoa e deve ser compreendida como uma prática complementar energética, não como substituição de cuidados de saúde.

Reiki para o Passado

O Hon Sha Ze Sho Nen pode ser utilizado para direcionar Reiki a uma experiência passada. Pode-se trabalhar, por exemplo:

- Acontecimentos da infância;
- Situações emocionalmente marcantes;
- Períodos de mudança;
- Experiências que ainda despertam desconforto;
- Momentos que a pessoa deseja olhar sob uma nova perspectiva.

A intenção não é modificar o acontecimento que já ocorreu, mas trabalhar a relação presente da pessoa com aquela experiência.

Exemplo de intenção: “Envio Reiki para esta experiência, permitindo que ela seja acolhida, compreendida e harmonizada no presente.”

Reiki para o Futuro O Reiki também pode ser direcionado simbolicamente para uma situação futura, como uma prova, reunião, viagem, apresentação, mudança, projeto ou procedimento previamente agendado.

A intenção não é controlar o resultado. O propósito é enviar Reiki para que a pessoa possa vivenciar aquela situação com equilíbrio, presença, clareza e serenidade.

Programação do Reiki Dentro de algumas práticas de Reiki II, o praticante pode utilizar o Hon Sha Ze Sho Nen para programar o envio de Reiki para determinado horário ou período. A programação deve ser realizada com uma intenção clara e com limite definido.

Exemplo: “Que o Reiki seja direcionado a mim durante o período de descanso, conforme minha necessidade e para meu maior equilíbrio.”

A programação não deve ser utilizada para interferir na vontade ou nas escolhas de outra pessoa.

A SEQUÊNCIA DOS TRÊS SÍMBOLOS

Em muitas escolas de Reiki II, os três símbolos são utilizados em conjunto seguindo uma sequência específica. Uma das sequências tradicionalmente ensinadas é:

Hon Sha Ze Sho Nen → Sei He Ki → Cho Ku Rei (3 → 2 → 1)

- **Hon Sha Ze Sho Nen:** Conexão e distância
- **Sei He Ki:** Harmonização mental e emocional
- **Cho Ku Rei:** Concentração e potencialização

Essa sequência é uma referência tradicional e pode variar conforme a linhagem ensinada. O mais importante é que o praticante compreenda a função de cada símbolo, em vez de apenas decorar uma ordem.

21 UTILIZAÇÕES TRADICIONAIS DO HON SHA ZE SHO NEN

1. Envio de Reiki à distância para outra pessoa.
2. Envio de Reiki para animais.
3. Envio para pessoas que estão em outro local.
4. Envio para grupos de pessoas.
5. Envio para ambientes que não estão fisicamente presentes.
6. Envio de Reiki para situações específicas.
7. Direcionamento de Reiki para experiências do passado.
8. Trabalho energético relacionado a experiências da infância.
9. Harmonização de situações presentes.
10. Envio de Reiki para acontecimentos futuros.
11. Preparação energética para provas e estudos.
12. Preparação para reuniões e compromissos importantes.
13. Envio de Reiki para viagens.

14. Envio para situações previamente agendadas.
15. Apoio energético em períodos de mudança e transição.
16. Envio para projetos e objetivos pessoais.
17. Apoio energético a processos de aprendizagem.
18. Envio de Reiki para plantas e natureza.
19. Envio para situações coletivas, conforme a intenção do praticante.
20. Programação do Reiki para determinado horário ou período.
21. Autotratoamento à distância, direcionando Reiki para aspectos pessoais que não estão fisicamente presentes.

Importante: essas utilizações pertencem ao campo das práticas energéticas e espirituais do Reiki e não substituem cuidados médicos, psicológicos ou outros tratamentos de saúde.

ÉTICA E PROCEDIMENTOS

Consentimento

Sempre que possível, o envio de Reiki para outra pessoa deve ser realizado com seu conhecimento e consentimento. Quando isso não for possível, algumas linhagens trabalham com a intenção de oferecer Reiki sem impor sua recepção, deixando que a energia seja recebida apenas se houver abertura e aceitação. O Reiki não deve ser utilizado para controlar, manipular ou interferir na vontade de outra pessoa.

Desconexão

Após realizar o envio, não é necessário permanecer mentalmente preso ao receptor ou à situação. Finalize o trabalho, agradeça e solte a intenção. A prática também envolve aprender a confiar e não tentar controlar o resultado.

Programação

Quando utilizar a programação de Reiki, estabeleça claramente: para quem ou para quê, qual a intenção, quando será realizado e por quanto tempo, quando aplicável. Evite programações indefinidas ou sem propósito claro.

♦ Dica da Mári

A Inteligência da Energia e a Liberdade do Praticante é a essência.

Muitas vezes, no início do Reiki II, ficamos ansiosos tentando decorar cada traço dos símbolos, com medo de “errar” o desenho e a energia não funcionar. Quero que você relaxe quanto a isso. O Reiki é uma energia inteligente. Os símbolos não precisam ser vistos como fórmulas mágicas rígidas; eles são ferramentas que ajudam nossa mente a focar, direcionar e estabelecer uma conexão consciente com a prática.

Na minha experiência, percebi que o que realmente importa é a **Intenção e a Conexão**. Muitas vezes, eu apenas mentalizo o nome do símbolo ou olho para os quadros que tenho na parede para facilitar minha visualização e meu foco — especialmente no caso do Hon Sha Ze Sho Nen, que possui um traçado mais detalhado.

Por isso, tenha o desenho sempre à mão durante seu aprendizado. Pratique. Repita. Observe. Com a constância, o símbolo vai sendo gravado naturalmente em sua memória.

O essencial é a abertura. A técnica vem para auxiliar a prática, mas não deve se transformar em uma fonte de medo ou rigidez. Teste, sinta e observe. Experimente as técnicas ensinadas e perceba o que acontece quando você utiliza o símbolo, quando trabalha com a respiração ou simplesmente quando se coloca em presença.

Não se prenda somente à técnica. Aprenda a sentir. O símbolo é uma ferramenta que vem para somar à sua abertura. Se sua intenção é sincera e seu coração está presente, permita que a prática encontre seu próprio caminho.

No Reiki, **distância não é ausência de conexão**. É uma oportunidade de ampliar a consciência de que a energia não precisa estar limitada à proximidade física.

Pratique o desenho do Hon Sha Ze Sho Nen até que ele se torne familiar. Não tenha pressa. A constância transforma o desenho em memória. A intenção transforma a memória em conexão.

✧ **Treinamento:** pratique o desenho do símbolo com o dedo ou com a mão no ar, observando o traçado e a sequência do símbolo.



A ARTE DO REIKI À DISTÂNCIA

ULTRAPASSANDO BARREIRAS GEOGRÁFICAS



MÓDULO 6: PREPARAÇÃO, AUTOAPLICAÇÃO E ENVIO À DISTÂNCIA

A NATUREZA DO ENVIO À DISTÂNCIA

No Reiki II, aprendemos que a prática pode ser direcionada a pessoas, situações ou momentos que não estão fisicamente diante de nós. Essa possibilidade é tradicionalmente chamada de Reiki à distância ou *Enkaku Chiryō*.

Dentro da tradição do Reiki, compreende-se que a energia não está limitada pela proximidade física. O símbolo Hon Sha Ze Sho Nen é utilizado como recurso para estabelecer essa conexão intencional, permitindo que o praticante direcione o Reiki à pessoa ou situação escolhida.

O envio à distância não significa substituir a presença física ou um atendimento presencial. Trata-se de uma prática energética e espiritual, realizada por meio da intenção, concentração e aplicação dos símbolos aprendidos no Reiki II.

A INTENÇÃO COMO PONTO DE CONEXÃO

No Reiki à distância, a intenção exerce um papel fundamental. O praticante não precisa imaginar ou determinar exatamente como a energia deverá atuar.

Sua função é estabelecer a conexão, direcionar o Reiki e permanecer em estado de presença, permitindo que a prática se desenvolva sem expectativas sobre resultados específicos.

Uma forma simples de compreender esse processo é:

Intenção → Conexão → Aplicação → Entrega

Quanto mais tranquilo e presente estiver o praticante, menos necessidade haverá de controlar o processo.

PARA QUEM PODEMOS ENVIAR REIKI?

O Reiki à distância pode ser utilizado, dentro da prática tradicional, para:

- Uma pessoa que esteja distante;
- Alguém que tenha solicitado ou autorizado o envio;
- Situações que necessitem de equilíbrio e serenidade;
- Momentos importantes ou de transição;
- Preparação para um compromisso ou acontecimento futuro;
- Acontecimentos do passado que o praticante deseja acolher simbolicamente;
- Grupos ou projetos, quando houver consentimento apropriado;
- A própria pessoa, quando deseja trabalhar uma situação à distância como exercício de visualização e intenção.

O envio pode ser realizado para pessoas que estejam em outra cidade, estado ou país. A distância física, dentro dessa abordagem, não é considerada um impedimento para a prática.

REIKI PARA SITUAÇÕES ESPECÍFICAS

No Reiki II, também podemos direcionar a prática para uma situação específica, sem tentar controlar o resultado.

Exemplo: “Envio Reiki para esta situação, para que ela seja envolvida por equilíbrio, clareza e harmonia, conforme o que for mais adequado.”

Essa abordagem é especialmente importante quando não sabemos o que seria melhor para determinada pessoa ou circunstância. Em vez de determinar o resultado, oferecemos a prática e entregamos o processo.

REIKI E CUIDADOS CONVENCIONAIS

O Reiki pode ser utilizado como prática complementar de relaxamento, bem-estar e autocuidado, mas não substitui cuidados médicos, psicológicos ou outros tratamentos profissionais necessários.

Da mesma forma, o praticante de Reiki não deve fazer diagnósticos, interromper tratamentos ou prometer resultados. O papel do reikiano é oferecer uma prática de cuidado energético com respeito, presença e responsabilidade.

A ESSÊNCIA DO ENVIO À DISTÂNCIA

Mais importante do que a técnica é compreender que o Reiki II nos convida a desenvolver **presença, intenção, confiança e entrega.**

O praticante não precisa “forçar” a energia nem controlar o que acontecerá. Ele estabelece a conexão, utiliza os recursos que aprendeu e permite que o Reiki seja aplicado dentro dos princípios da tradição que recebeu.

“Eu ofereço o Reiki. Não determino o caminho da energia.”

Essa postura transforma o envio à distância em uma prática de presença e confiança, e não em uma tentativa de controlar pessoas ou acontecimentos.

PREPARAÇÃO DO AMBIENTE E DO PRATICANTE

Antes de realizar um envio de Reiki à distância, é importante que o praticante prepare a si mesmo e o ambiente, criando condições de tranquilidade, concentração e presença. Não é necessário um espaço sofisticado; o mais importante é que o local favoreça o recolhimento e permita que o praticante permaneça alguns minutos sem interrupções.

Preparando o Ambiente

Sempre que possível:

- Escolha um local tranquilo e limpo;
- Mantenha o celular no silencioso;
- Organize os elementos que serão utilizados durante a prática;
- Utilize, se desejar, uma música suave, aroma ou iluminação que favoreça o relaxamento;
- Tenha uma fotografia, o nome completo ou outra referência da pessoa que receberá o Reiki.

Esses elementos funcionam como pontos de concentração e representação, auxiliando o praticante a manter sua intenção direcionada.

Preparando o Praticante

Antes de iniciar, sente-se confortavelmente e permita alguns instantes de silêncio. Mantenha a coluna ereta, mas sem tensão. Os pés podem permanecer apoiados no chão e as mãos repousadas sobre as pernas ou em Gassho.

Evite manter braços ou pernas cruzadas durante a preparação, não por uma questão de bloqueio energético, mas como uma forma de favorecer uma postura aberta e confortável. Respire naturalmente e perceba o próprio corpo. Antes de direcionar Reiki a outra pessoa, é recomendável realizar alguns instantes de centramento e autocuidado, deixando de lado preocupações, expectativas e julgamentos.

Conexão com o Receptor

Tenha em mente a pessoa ou situação para a qual o Reiki será direcionado. Você pode utilizar:

- **Nome completo + intenção do envio** ou, quando disponível, **Fotografia + nome da pessoa**.

Não é necessário conhecer todos os detalhes da vida ou da situação. Uma intenção simples e respeitosa é suficiente para iniciar a prática.

Estado de Presença

O praticante não precisa “fazer força” para enviar Reiki. Quanto mais presente estiver, mais naturalmente poderá perceber sua respiração, suas mãos, suas sensações e o desenvolvimento da prática.

Antes de iniciar, pode utilizar uma intenção como:

“Que eu seja um canal consciente, presente e disponível para oferecer Reiki com respeito, amor e responsabilidade.”

A preparação não tem como objetivo criar uma condição perfeita. Ela serve para marcar a passagem entre o ritmo cotidiano e o estado de presença necessário para a prática. O Reiki começa, primeiro, pelo próprio praticante: ao silenciar, respirar, centrar-se e estar verdadeiramente presente. Preparar-se também é uma forma de cuidar.

ÉTICA E CONSENTIMENTO

A prática do Reiki envolve cuidado, respeito e responsabilidade. No envio à distância, esses princípios tornam-se ainda mais importantes, pois a pessoa não está fisicamente presente diante do praticante.

Consentimento

Sempre que possível, o envio de Reiki deve ser realizado com o consentimento consciente da pessoa que irá recebê-lo. O Reiki não deve ser utilizado para interferir na vontade, nas escolhas ou no livre-arbítrio de outra pessoa. Quando alguém solicita o envio, temos uma autorização clara para realizar a prática. Em situações nas quais a pessoa não pode manifestar seu consentimento, o praticante deve agir com discernimento, respeitando os princípios éticos da sua prática e evitando impor intenções específicas.

Afastamento do Ego

Durante a aplicação, o praticante é convidado a deixar de lado expectativas pessoais sobre o resultado. Isso significa não tentar determinar:

- O que a pessoa deve sentir;
- Qual resultado deve acontecer;
- Qual decisão ela deve tomar;
- Como uma situação deve se resolver.

O praticante oferece o Reiki, mas não assume o controle do processo. Afastar o ego é permitir que a prática seja conduzida com humildade, presença e respeito.

Autorização Espiritual

Dentro da perspectiva espiritual do Reiki, alguns praticantes também realizam uma breve solicitação ao Eu Superior ou à dimensão espiritual da pessoa, pedindo que o Reiki seja recebido somente se estiver de acordo com seu maior bem. Essa prática espiritual não substitui o consentimento da própria pessoa.

Pode-se utilizar uma intenção simples: “Que este Reiki seja recebido somente se houver abertura e permissão, para o maior bem e de acordo com o livre-arbítrio desta pessoa.”

Não Direcionar Resultados

O Reiki não deve ser utilizado com a intenção de manipular pessoas ou acontecimentos. Em vez de afirmar “*Quero que essa pessoa faça determinada escolha*”, podemos direcionar a intenção para:

“Que esta situação seja envolvida por Reiki, trazendo equilíbrio, clareza e serenidade para todos os envolvidos.”

Essa mudança de postura é fundamental. Não buscamos controlar o resultado: oferecemos o Reiki e permitimos que cada pessoa siga seu próprio caminho.

Confidencialidade e Responsabilidade

Informações recebidas durante um atendimento devem ser tratadas com respeito e confidencialidade. O praticante também deve reconhecer os limites de sua atuação. O Reiki é uma prática complementar e não substitui acompanhamento médico, psicológico ou outros cuidados profissionais quando necessários.

O Princípio Essencial A ética do Reiki pode ser resumida em quatro atitudes:

Consentir → Respeitar → Oferecer → Entregar

O praticante prepara-se, estabelece a conexão, realiza a aplicação e entrega o processo, sem criar dependência ou prometer resultados.

“Eu não controlo o caminho do outro. Eu ofereço presença, cuidado e Reiki.”

PREPARAÇÃO ENERGÉTICA DO PRATICANTE

Antes de realizar uma aplicação de Reiki, especialmente à distância, o praticante pode utilizar técnicas de respiração, centramento e visualização para aquietar a mente e estabelecer uma presença mais consciente. A preparação não precisa ser longa; alguns minutos são suficientes para deixar o ritmo cotidiano e entrar, gradualmente, no estado de atenção necessário para a prática.

Gassho – União e Presença

Inicie colocando as mãos unidas diante do peito, na posição Gassho. Feche os olhos, se for confortável, e perceba a própria respiração. Permaneça alguns instantes em silêncio, observando a respiração, o corpo, os pensamentos e as sensações presentes. Não é necessário modificar nada; apenas observe. Quando sentir que está mais centrado, estabeleça sua intenção para a prática.

Joshin Kokyu-Ho – Respiração e Centragem

O Joshin Kokyu-Ho é uma técnica tradicional de respiração utilizada em algumas linhagens de Reiki como prática de centramento e conexão. Sente-se confortavelmente e respire de maneira natural. Ao inspirar, visualize uma luz entrando pelo topo da cabeça e percorrendo suavemente o corpo. Ao expirar, imagine essa energia se expandindo pelo corpo e ao redor dele. Permaneça por alguns ciclos respiratórios acompanhado pela intenção: *“Inspiro presença. Expiro tensão.”*

Visualização Pelos Chakras

Para quem trabalha integrando Reiki e sistemas energéticos, a respiração pode ser acompanhada por uma visualização através dos chakras. Imagine a energia percorrendo suavemente o eixo do corpo, passando pelos principais centros energéticos, desde a base até o topo da cabeça. Ao final, imagine a energia se expandindo ao redor do corpo, formando um campo de serenidade e equilíbrio.

Respiração Ascendente

Outra possibilidade utilizada em práticas energéticas é a respiração ascendente, associada em algumas tradições à circulação da energia pela coluna. Mantenha uma respiração confortável e imagine, durante a inspiração, uma corrente de energia subindo suavemente da base da coluna em direção ao topo da cabeça. Na expiração, visualize essa energia se expandindo. Não force a respiração nem retenha o ar por longos períodos.

Consciência da Respiração e Observação das Narinas

Observe simplesmente como está sua respiração naquele momento: se está tranquila ou acelerada, confortável ou tensa. Na tradição do Yoga e da Ayurveda, a observação suave do fluxo pelas narinas também pode ser utilizada como um exercício simples de presença e autoconsciência.

Preparação das Mãos

Depois do centramento, leve a atenção para as mãos. Esfregue suavemente uma palma na outra e depois permaneça alguns segundos com as mãos próximas, percebendo calor, formigamento, pressão ou leveza. As mãos não precisam apresentar nenhuma sensação específica para que a prática seja realizada.

♦ Dica da Mári

Cada praticante pode desenvolver sua própria forma de preparação ao longo da experiência. O objetivo não é criar um ritual rígido, mas encontrar uma sequência que ajude a estabelecer:

Presença → Centramento → Intenção → Aplicação

Quanto mais consciente estiver o praticante, mais poderá perceber a própria experiência durante o Reiki, sem a necessidade de interpretar ou controlar cada sensação.



MÓDULO 7: TÉCNICAS DE APLICAÇÃO DO REIKI II

POTENCIALIZAÇÃO DAS MÃOS

As mãos são os principais instrumentos de aplicação do Reiki. Antes de iniciar uma prática, podemos utilizar uma técnica simples de preparação para aumentar a percepção, a concentração e a intenção durante o atendimento. A potencialização das mãos é uma prática tradicional que combina fricção, presença, visualização e o símbolo Cho Ku Rei.

Preparando as Mãos

Sente-se ou permaneça em uma posição confortável:

1. Esfregue suavemente uma mão na outra durante alguns segundos.
2. Pare e mantenha as palmas próximas, percebendo as sensações que surgem naturalmente.
3. Faça *Gassho*, unindo as mãos diante do peito.
4. Mentalize o Cho Ku Rei sobre as mãos.
5. Repita mentalmente o mantra do símbolo três vezes, conforme a tradição Mikao.
6. Visualize o símbolo sendo ativado nas duas mãos.
7. Permaneça alguns instantes em silêncio, percebendo calor, formigamento, pulsação, leveza ou simplesmente a presença das mãos.

Não é necessário sentir nenhuma sensação específica. A percepção varia de pessoa para pessoa e também de uma prática para outra.

A Esfera de Energia

Após ativar as mãos, você pode aproximar lentamente as palmas, mantendo-as frente a frente. Imagine que entre elas existe uma esfera de luz. Movimente suavemente as mãos, aproximando e afastando as palmas, como se estivesse percebendo o espaço entre elas. Essa visualização pode ajudar a desenvolver concentração, sensibilidade tátil, percepção corporal, presença e consciência das mãos durante a aplicação.

Utilização e Intenção

Durante o atendimento, as mãos podem ser utilizadas diretamente sobre o corpo (quando houver consentimento e contato físico apropriado) ou mantidas alguns centímetros acima dele. No Reiki à distância, a mesma preparação pode ser realizada antes da visualização ou representação da pessoa.

Intenção sugerida: “Que minhas mãos estejam presentes e disponíveis para oferecer Reiki com respeito, consciência e amor.”

POSIÇÃO COORDENADORA

A Posição Coordenadora é uma técnica de aplicação utilizada para favorecer o centramento e a integração da experiência energética durante a prática de Reiki. É realizada com uma mão posicionada sobre a região frontal da cabeça e a outra na região

posterior correspondente, permitindo ao praticante permanecer por alguns instantes em uma posição de atenção e presença.

Como Realizar

1. Sente-se ou deite-se confortavelmente.
2. Coloque uma das mãos suavemente sobre a região da testa.
3. Posicione a outra mão na região posterior da cabeça, aproximadamente na altura correspondente ao occipital.
4. Permaneça nessa posição por alguns minutos, respirando naturalmente.
5. Se desejar, mentalize o Cho Ku Rei antes de iniciar a aplicação.
6. Permita que as mãos permaneçam em contato ou próximas ao corpo, conforme a preferência e o consentimento da pessoa atendida.

O toque deve ser leve, confortável e respeitoso, sem pressões excessivas.

Finalidade dentro da Prática

Essa posição é utilizada como recurso para:

- Favorecer o relaxamento;
- Aquietar a mente;
- Melhorar a concentração;
- Promover sensação de acolhimento;
- Auxiliar no centramento antes ou durante uma aplicação.

KENYOKU-HO – BANHO SECO

O Kenyoku-Ho, conhecido como Banho Seco, é uma técnica tradicional de limpeza e preparação utilizada em algumas linhagens de Reiki. Pode ser realizada antes ou depois de uma aplicação para marcar simbolicamente o início ou o encerramento da prática e favorecer uma sensação de organização e centramento.

Como Realizar Permaneça em pé ou sentado, com o corpo confortável:

1. **Primeiro movimento:** Leve a mão esquerda até a região do ombro direito e deslize diagonalmente pelo tronco, passando em direção ao lado esquerdo do quadril.
2. **Segundo movimento:** Leve a mão direita até o ombro esquerdo e deslize diagonalmente pelo tronco, em direção ao lado direito do quadril.
3. **Terceiro movimento:** Repita o primeiro movimento, do ombro direito em direção ao lado esquerdo do quadril.
4. **Braço esquerdo:** Com a mão direita, deslize pelo braço esquerdo, do ombro em direção à mão.
5. **Braço direito:** Com a mão esquerda, deslize pelo braço direito, do ombro em direção à mão.

Os movimentos devem ser firmes, porém confortáveis, acompanhados de uma respiração tranquila.

Quando Utilizar

- Antes de uma aplicação de Reiki ou autoaplicação;
- Após um atendimento ou prática à distância;
- Como parte de uma rotina pessoal de centramento e preparação.

JAKIRI JOKA-HO – LIMPEZA ENERGÉTICA

O Jakiri Joka-Ho é uma técnica tradicional de Reiki utilizada para a limpeza energética de objetos, elementos ou materiais que serão utilizados durante uma prática, como cristais, fotografias ou instrumentos.

Aplicação da Técnica

1. Coloque o objeto diante de você e faça *Gassho*, estabelecendo sua intenção (“*Que este objeto seja limpo e harmonizado...*”).
2. Faça uma respiração tranquila e visualize o objeto envolvido por uma luz clara.
3. Mentalize o Cho Ku Rei sobre o objeto e repita o seu mantra três vezes.
4. Direcione Reiki através das mãos durante alguns instantes.
5. Ao finalizar, visualize novamente o Cho Ku Rei como forma simbólica de encerramento e proteção.

BANHO DE ENERGIA

O Banho de Energia é uma prática de visualização utilizada para favorecer a renovação e o bem-estar. Pode ser realizado durante o banho convencional no chuveiro — permitindo que a água leve tensões e renove as energias — ou por meio de visualização sentada, imaginando uma cascata de luz descendo suavemente sobre a cabeça e percorrendo todo o corpo.

TÉCNICAS DE ENVIO À DISTÂNCIA E REPRESENTAÇÃO

O Reiki II oferece diferentes recursos para direcionar a energia quando o receptor não está fisicamente presente:

- **Enkaku Chiryō:** Técnica tradicional de envio utilizando o Hon Sha Ze Sho Nen seguido dos demais símbolos, com foco na conexão intencional por meio de visualização ou representação.
- **Ningen Gishin (Técnica de Substituição):** Utilização de um objeto, boneco, almofada ou folha de papel para representar simbolicamente a pessoa, facilitando a concentração.
- **Técnica da Fotografia:** Uso de uma imagem fotográfica como ponto focal de atenção para o envio, sem necessidade de modificá-la ou tocá-la de forma invasiva.
- **Técnica do Joelho:** Uso do próprio corpo como mapa de correspondência corporal para autoaplicação ou envio simbólico (coxas e joelhos representando diferentes regiões do tronco e do corpo).
- **Técnica do Dedo:** Recurso discreto onde um dedo é escolhido para representar a pessoa ou situação, ideal para momentos em que se precisa de privacidade e simplicidade.

- **Gyoshi-Ho (Técnica do Olhar):** Direcionamento suave e consciente do olhar para uma fotografia ou ponto de referência, sem tensão ou esforço ocular excessivo.
- **Ponte de Luz:** Visualização de uma ponte, caminho ou fio luminoso ligando o praticante ao receptor, sendo desfeita conscientemente ao término da prática.

TÉCNICA DO CORAÇÃO E DO PERDÃO

Utiliza o Reiki, a intenção e a visualização para trabalhar simbolicamente sentimentos relacionados a mágoas, conflitos e culpa. O perdão, dentro dessa perspectiva, não significa aprovar o que aconteceu, mas sim realizar um processo interno de elaboração e liberação.

- **Como realizar:** Posicione as mãos sobre a região do coração ou diante do corpo, ative o Sei He Ki e o Cho Ku Rei, e permita que as emoções sejam percebidas sem julgamento, acompanhadas de uma intenção de paz e libertação (*“Libero esta história do lugar que ocupa em mim. Respeito o caminho do outro e escolho cuidar do meu próprio caminho”*).

NENTATSU – REPROGRAMAÇÃO MENTAL

O Nentatsu é uma técnica tradicional que utiliza o Sei He Ki e a repetição de uma afirmação positiva para trabalhar padrões de pensamento e hábitos de forma consciente.

- **Como realizar:** Formule uma frase positiva, simples e no presente (ex.: *“Eu confio cada vez mais em mim e nas minhas escolhas”*). Posicione uma mão na testa e outra no occipital, mentalize ou desenhe o Sei He Ki, repita a afirmação com presença e finalize ativando o Cho Ku Rei.

♦ Dica da Mári

Ao longo deste capítulo, conhecemos diferentes técnicas de aplicação do Reiki. Muitas delas foram organizadas, ensinadas e incorporadas ao Reiki ao longo de sua transmissão por diferentes mestres, escolas e linhagens, especialmente com a expansão da prática para o Ocidente.

Por isso, gosto de lembrar que **a técnica é um recurso, não a própria essência do Reiki.**

Se compreendemos o *Rei* como uma energia universal, ilimitada e inteligente, oriunda da Fonte Criadora, então podemos entender que o Reiki não depende da quantidade de técnicas que conhecemos, mas da nossa disposição em servir como canal, com presença, humildade e sem a interferência do ego.

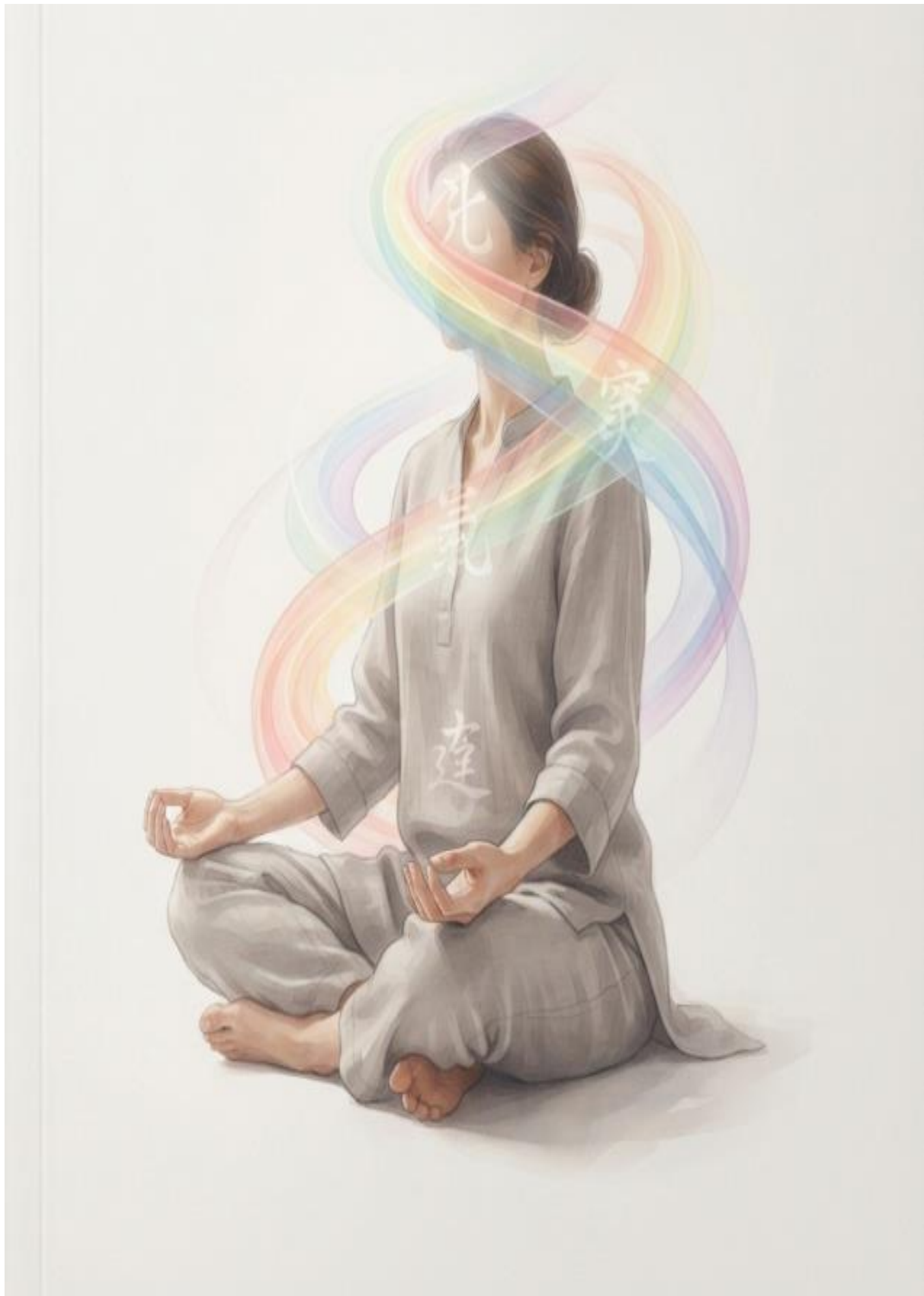
As técnicas nos ajudam a direcionar nossa atenção, organizar a prática e desenvolver segurança como praticantes. Elas são ferramentas importantes dentro do aprendizado. Mas não precisamos acreditar que o Reiki ficará limitado à forma exata de um movimento, posição ou procedimento.

Quando colocamos as mãos, silenciemos o excesso de controle e nos colocamos disponíveis para servir, permitimos que a energia flua para onde se fizer necessária. Para mim, essa é uma das belezas do Reiki:

- Conhecer as técnicas sem se tornar dependente delas;
- Aprender a conduzir sem querer controlar;
- Servir sem precisar ser o autor do resultado.

O conhecimento nos dá estrutura. A prática nos dá experiência. A consciência nos ensina a confiar.

Reiki é presença, não performance.



MÓDULO 8: CORES, VISUALIZAÇÃO E PROGRAMAÇÃO NO REIKI II

O USO DAS CORES NA VISUALIZAÇÃO

Na prática do Reiki, a visualização das cores pode ser utilizada como recurso simbólico para direcionar a atenção, aprofundar a intenção e enriquecer a experiência meditativa. Não existe uma única correspondência obrigatória entre cor, chakra ou intenção, pois diferentes tradições utilizam associações distintas. Mais importante do que decorar significados é compreender o que determinada cor representa para você dentro da prática.

Como Utilizar

1. Escolha uma intenção para a prática.
2. Selecione uma cor que simbolize essa intenção.
3. Durante a aplicação, visualize essa cor envolvendo a pessoa, a região do corpo ou a situação escolhida.
4. Permaneça com a imagem de forma suave, sem esforço, e finalize deixando-a se dissolver naturalmente.

CORRELAÇÕES SIMBÓLICAS TRADICIONAIS

As cores podem atuar como uma linguagem intuitiva. Abaixo estão algumas correspondências tradicionais que podem servir de apoio para a sua visualização:

Cor	Associações Simbólicas
Verde	Equilíbrio, renovação, acolhimento
Dourado	Consciência, expansão, vitalidade
Violeta	Transformação, transmutação, espiritualidade
Índigo	Introspecção, percepção, silêncio interior
Rosa	Amor, compaixão, acolhimento emocional

Cor	Associações Simbólicas
Azul	Tranquilidade, serenidade, expressão
Laranja	Criatividade, movimento, entusiasmo
Vermelho	Presença, força, enraizamento
Branco	Clareza, integração, paz

Nota: Essas associações pertencem ao campo simbólico e energético e podem variar de acordo com a tradição ou experiência pessoal.

Cor Espontânea e Relação com os Símbolos

Nem sempre é necessário escolher uma cor previamente. Caso surja uma cor de forma espontânea durante a aplicação, apenas observe-a sem pressa de interpretá-la. As cores também podem ser associadas livremente aos símbolos do Reiki II (como visualizar o *Sei He Ki* em tons de rosa ou azul para questões emocionais, ou o *Cho Ku Rei* em dourado ou vermelho para reforçar a presença).

♦ Dica da Mári

A cor é uma linguagem. Ela não precisa ser explicada para ser percebida. Às vezes, uma cor chega antes mesmo de encontrarmos palavras para aquilo que estamos vivendo. Observe. Sinta. Permita. Na prática energética, nem tudo precisa ser imediatamente interpretado.

TRABALHANDO A LINHA DO TEMPO – ENVIO PARA O PASSADO

No Reiki II, podemos utilizar a técnica de envio à distância associada à linha do tempo como uma prática de acolhimento e ressignificação de experiências passadas. Não se trata de alterar o acontecimento histórico, mas de direcionar Reiki para a forma como aquela experiência permanece registrada e é vivenciada no presente.

Como Realizar

1. Faça *Gassho* e centre-se.
2. Escolha uma situação do passado que deseja acolher, visualizando o momento ou a pessoa relacionada.

3. Ative o *Hon Sha Ze Sho Nen* e os demais símbolos conforme a sequência da sua linhagem.
4. Direcione Reiki para essa experiência, permitindo que surjam imagens ou emoções sem forçar interpretações.
5. Finalize visualizando a situação envolvida por luz, entregue o processo e retorne sua atenção ao presente.

Ressignificação e Criança Interior Após o envio, você pode utilizar uma intenção como:

“Eu acolho o que vivi, reconheço o que aprendi e libero o que não preciso mais carregar.”

Essa prática também pode ser direcionada a uma versão mais jovem de si mesma, oferecendo acolhimento à criança interior sem a necessidade de reviver traumas em detalhes.

♦ Dica da Mári

O passado não pode ser reescrito. Mas podemos mudar o lugar que ele ocupa dentro de nós. Às vezes, enviar Reiki para uma experiência antiga é simplesmente dizer àquela versão de nós: *“Eu vejo você. Eu acolho você. Hoje, você não está mais sozinha.”* E então voltar para o único lugar onde realmente podemos viver: o presente.

PROGRAMAÇÃO DE EVENTOS – ENVIO PARA O FUTURO

O Reiki à distância também pode ser utilizado como prática de preparação energética e mental para acontecimentos futuros. A proposta não é controlar o futuro, mas direcionar uma intenção para uma situação que ainda acontecerá, favorecendo presença, confiança e serenidade diante do que está por vir.

Quando Utilizar

A técnica pode ser aplicada antes de reuniões, entrevistas, apresentações, viagens, provas, conversas importantes, mudanças, projetos ou novas etapas da vida — bem como para períodos mais amplos, como uma semana ou um mês de transição.

Como Realizar

1. Faça *Gassho* e centre-se, identificando o evento futuro.
2. Visualize a situação de forma simples e positiva.
3. Ative os símbolos do Reiki II conforme a sequência de sua linhagem e direcione a energia.
4. Mentalize uma intenção clara voltada para o seu estado interno, e não para o controle de terceiros:

“Que eu esteja presente, tranquila e confiante durante este momento.”

“Que esta experiência se desenvolva da melhor maneira possível, com clareza, equilíbrio e consciência.”

5. Finalize agradecendo e entregue o resultado.

♦ **Dica da Mári**

Quando trabalhamos com o futuro, gosto de lembrar: não precisamos pedir que tudo aconteça exatamente como imaginamos. Podemos pedir presença para viver o que vier. Porque, muitas vezes, o melhor resultado não é aquele que planejamos — é aquele que nos encontra preparados para recebê-lo. Eu intenciono. Eu faço a minha parte. Eu entrego.



MÓDULO 9: CAIXA DE REIKI

A CAIXA DE REIKI COMO FERRAMENTA DE PRÁTICA CONTÍNUA

A Caixa de Reiki é uma ferramenta tradicionalmente utilizada por praticantes para reunir nomes, fotografias, anotações ou outras representações de pessoas e situações às quais se deseja direcionar Reiki à distância. Sua proposta é facilitar a continuidade do trabalho energético, permitindo estabelecer uma intenção e retornar a ela periodicamente, sem precisar realizar uma preparação completa para cada pessoa individualmente.

A Caixa funciona como um ponto físico de concentração da intenção, utilizando os recursos aprendidos no Reiki II — especialmente o *Hon Sha Ze Sho Nen* (HSZSN) associado aos demais símbolos da linhagem.

COMO A TÉCNICA PODE SER UTILIZADA

Podem ser colocados na Caixa:

- Nomes de pessoas e dados de identificação;
- Fotografias ou pedidos escritos;
- Situações que necessitem de apoio energético, projetos ou acontecimentos específicos;
- Outras formas de representação que auxiliem na concentração da intenção.

O envio pode ser realizado individualmente ou para o conjunto. A sequência básica consiste em:

Gassho → centramento → intenção → ativação dos símbolos → envio de Reiki → agradecimento → entrega.

A qualidade da prática reside na presença, na clareza da intenção e na constância, e não na duração prolongada diante da Caixa.

INTENÇÃO E ENTREGA

Ao trabalhar com a Caixa, o praticante não precisa determinar exatamente como uma situação deve acontecer. A intenção deve ser direcionada para equilíbrio, serenidade, clareza, fortalecimento ou acolhimento, respeitando sempre o livre-arbítrio e o caminho de cada ser.

Intenção sugerida: “Que o Reiki seja oferecido a esta pessoa ou situação, para o seu Bem Maior, respeitando seu livre-arbítrio e tudo aquilo que for apropriado neste momento.”

PREPARAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DA CAIXA

Recomenda-se que a Caixa seja mantida em um local reservado, limpo e destinado à prática. Ela pode ser composta por nomes, pedidos, símbolos de Reiki, cristais e divisórias ou envelopes para organização interna. É fundamental preservar a confidencialidade das informações pessoais e revisar os registros periodicamente, retirando ou atualizando o que já foi encerrado.

Prevenção Energética e Programação com os Símbolos

Antes de utilizá-la, o praticante realiza seu centramento (*Gassho* e respiração) e estabelece uma intenção para o espaço. Os símbolos podem ser ativados seguindo uma sequência estruturada:

1. *Gassho* e centramento
2. *Hon Sha Ze Sho Nen* (conexão à distância)
3. *Sei He Ki* (quando houver intenção emocional ou mental)
4. *Cho Ku Rei* (potencialização e direcionamento)
5. Envio de Reiki, agradecimento e entrega.

CAIXA DE REIKI PARA PESSOAS E ANIMAIS

A Caixa serve tanto para o direcionamento a pessoas quanto a animais, devendo sempre ser tratada como uma prática complementar que respeita os tratamentos médicos ou veterinários convencionais.

- **Para Pessoas:** Registra-se o nome completo e a data de nascimento, mantendo uma postura de oferecimento de energia sem imposição de resultados.
- **Para Animais:** O registro pode conter o nome do animal, espécie e o nome do tutor. A intenção é voltada ao conforto, acolhimento e ao Bem Maior, respeitando o processo natural e a dignidade do ser.

♦ Dica da Mári

A prática consciente é mais importante do que a própria caixa. A Caixa de Reiki é um recurso de apoio e não deve se transformar em uma obrigação mecânica ou em um procedimento rígido. Antes de cada envio, faça uma breve pausa, silencie a mente e lembre-se: *"Estou oferecendo Reiki, não determinando resultados."*

A forma como organizamos a nossa prática — seja utilizando uma única caixa para tudo ou separando em caixas distintas — é sempre um caminho pessoal. Não existe uma regra única ou um formato obrigatório. Embora o Reiki seja uma energia soberana, inteligente e perfeitamente capaz de fluir para onde é necessária, **a nossa intenção e a clareza do nosso foco contam muito no processo**. Quando nos colocamos como canais, quanto mais limpa e organizada for a nossa referência mental e física, mais tranquila se torna a nossa entrega. Se você prefere manter tudo em uma única caixa, o essencial é garantir essa clareza individual, separando cada nome, espécie ou pedido em papéis distintos para evitar a dispersão da intenção.

Como eu utilizo a minha Caixa de Reiki e faço a programação dos envios:

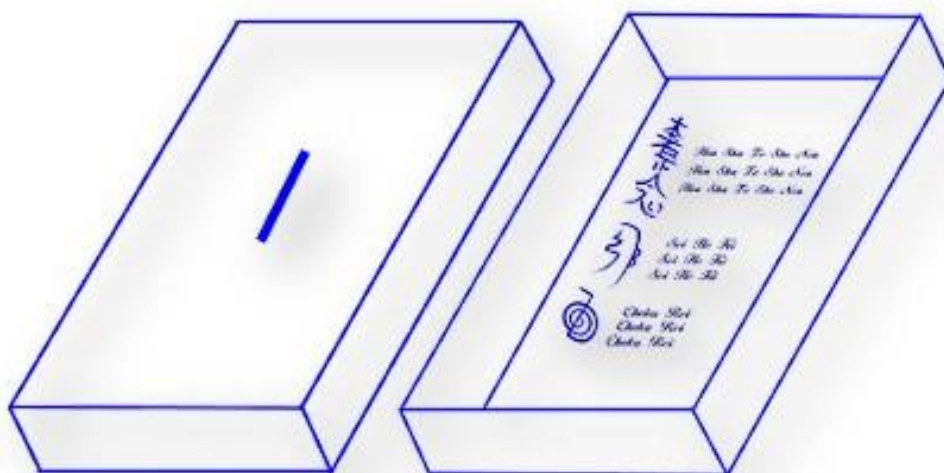
- **Duas Caixas separadas:** Eu trabalho com uma caixa exclusiva para pessoas e outra para animais, contendo símbolos de Reiki em sua estrutura e cristais de apoio.
- **Para Pessoas (Ciclo Semanal):** Utilizo apenas nome completo e data de nascimento. Eu realizo o envio e **programo o fluxo para se manter ativo durante a semana**. Os papéis permanecem na caixa por esse período e, aos domingos, realizo o encerramento do ciclo, retirando os papéis para a queima

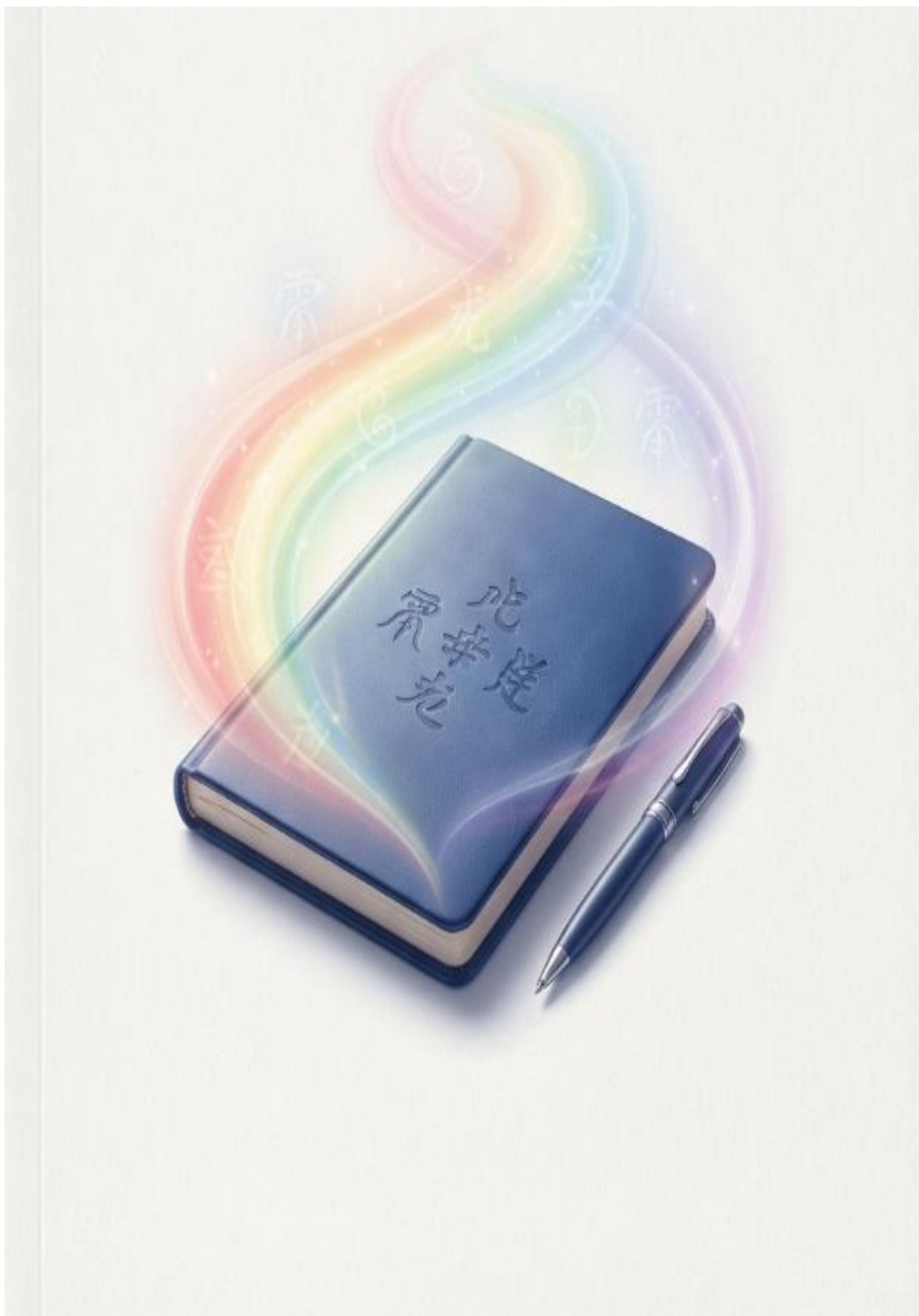
segura, um gesto simbólico de liberação e desapego. Minha intenção foca em ser um canal consciente para que o Reiki atue conforme o Bem Maior e a Inteligência da energia.

- **Para Animais (Ciclo Mensal):** Registro o nome do animal, espécie e nome do tutor. Faço o envio e **programo a atuação da energia para todo o mês**. Os papéis permanecem na caixa durante esse período. No início de cada mês, faço a leitura, agradeço pelo ciclo e realizo a queima dos papéis com uma oração voltada ao Amor da Fonte, acolhimento, alívio do sofrimento e respeito ao tempo e à partida de cada animal.

Sinta-se livre para escolher o formato que faz sentido para o seu coração e que traz mais leveza para a sua rotina de prática. A ferramenta se adapta ao terapeuta, e não o contrário.

A Caixa de Reiki é a ferramenta tradicional; o modo como a conduzo é a metodologia que desenvolvi. Nela, a caixa é o espaço físico, a intenção é o direcionamento, o Reiki é a prática, e a entrega é parte fundamental do processo.





MÓDULO 10: CADERNO DE REIKI

O CADERNO DE REIKI COMO FERRAMENTA DE INTENÇÃO

O Caderno de Reiki é uma ferramenta utilizada para registrar e trabalhar, por meio do Reiki, intenções, objetivos, projetos, desejos e situações que fazem parte da vida do praticante.

Diferentemente da Caixa de Reiki — que pode ser utilizada para direcionar Reiki a pessoas, animais e situações representadas por registros específicos —, o Caderno permite criar um espaço pessoal de acompanhamento e prática contínua voltado para a própria jornada.

Escrever torna a intenção mais consciente. Ao colocar no papel aquilo que desejamos trabalhar, somos convidados a reconhecer o que realmente queremos, quais mudanças desejamos construir e qual participação temos nesse processo.

O Caderno pode ser utilizado para:

- Objetivos pessoais;
- Projetos profissionais;
- Estudos;
- Mudanças de hábitos;
- Relacionamentos;
- Questões emocionais;
- Prosperidade e organização financeira;
- Sonhos e realizações;
- Viagens;
- Novos ciclos;
- Decisões importantes;
- Pedidos pessoais;
- Situações que necessitam de clareza, equilíbrio ou fortalecimento.

O objetivo não é utilizar o Reiki para controlar acontecimentos ou outras pessoas, mas criar um espaço de intenção consciente, presença e entrega.

PREPARANDO O CADERNO

O Caderno pode ser simples. Não é necessário um modelo específico. Deve ser um caderno escolhido especialmente para essa finalidade ou um caderno que tenha significado para o praticante.

Antes de começar, recomenda-se realizar uma breve preparação:

1. Sente-se em um local tranquilo.
2. Faça *Gassho*.
3. Respire conscientemente por alguns instantes.
4. Centre-se.
5. Estabeleça a intenção de utilizar aquele Caderno como instrumento de prática do Reiki.

6. Desenhe na contracapa inicial e final os símbolos de Reiki e ative-os com intenção.

Intenção sugerida: “Dedico este Caderno à prática consciente do Reiki. Que tudo aquilo que aqui for registrado seja trabalhado com clareza, respeito, responsabilidade e para o Bem Maior.”

A partir desse momento, o Caderno passa a ser um espaço de prática pessoal.

COMO REGISTRAR UM OBJETIVO OU PROPÓSITO

Ao escrever um objetivo, procure utilizar uma linguagem clara, positiva e possível.

- **Em vez de registrar:** “Não quero mais ter medo.”
- **Escreva:** “Eu desenvolvo confiança, segurança e presença para enfrentar esta situação.”
- **Em vez de:** “Quero parar de me sentir perdida.”
- **Escreva:** “Eu encontro clareza para reconhecer minhas possibilidades e escolher meus próximos passos.”

A escrita não precisa ser perfeita. O mais importante é que a frase represente aquilo que o praticante realmente deseja trabalhar.

Uma boa programação considera:

- O que desejo trabalhar?
- Por que isso é importante para mim?
- Qual atitude depende de mim?
- O que estou disposto(a) a transformar?

Dessa forma, o Caderno não se torna apenas um lugar para fazer pedidos, mas também um espaço de consciência e participação pessoal.

TRABALHANDO COM OS SÍMBOLOS

Depois de registrar uma intenção, o praticante pode realizar Reiki sobre a página. Os símbolos do Reiki II podem ser utilizados de acordo com a intenção e a linhagem recebida.

Uma possibilidade de sequência é:

Gassho → leitura da intenção → ativação dos símbolos → Reiki sobre o Caderno → agradecimento → entrega.

O praticante pode colocar as mãos sobre o Caderno durante alguns minutos ou simplesmente realizar a programação conforme sua prática habitual. Também é possível escolher determinadas páginas ou objetivos para receber uma atenção específica. Não existe necessidade de trabalhar todas as páginas em todas as práticas.

OBJETIVOS, PROJETOS E PROPÓSITOS PESSOAIS

O Caderno pode acompanhar objetivos que dependem também da ação do próprio praticante, como:

- Iniciar um curso;
- Organizar uma atividade profissional;
- Desenvolver um projeto;
- Melhorar a rotina;
- Preparar uma apresentação;
- Realizar uma mudança;
- Criar um novo hábito;
- Concluir uma etapa;
- Preparar-se para uma conversa importante.

Nesse caso, o Reiki pode ser utilizado como prática de centramento e intenção, enquanto as ações concretas continuam sendo responsabilidade do praticante.

Uma forma simples de estruturar cada objetivo é:

- **INTENÇÃO:** O que desejo construir?
- **REIKI:** Que qualidade desejo cultivar nesse processo?
- **AÇÃO:** O que posso fazer concretamente?
- **ENTREGA:** O que preciso deixar acontecer sem tentar controlar?

Essa estrutura ajuda a unir intenção, consciência e ação.

PEDIDOS PESSOAIS

O Caderno também pode receber pedidos relacionados a situações que o praticante esteja vivendo. Ao escrever, é importante evitar utilizar o Reiki como instrumento para determinar a vontade ou o comportamento de outra pessoa.

- **Em vez de:** “Quero que determinada pessoa faça aquilo que eu desejo.”
- **Correto:** “Que esta situação seja conduzida com clareza, respeito e equilíbrio, e que eu tenha sabedoria para lidar com aquilo que se apresentar.”

O foco passa da tentativa de controlar o outro para aquilo que pode realmente ser trabalhado: a própria consciência, postura, equilíbrio e disponibilidade para o processo.

CONTINUIDADE DO CADERNO

O Caderno pode ser utilizado de maneira contínua. O praticante pode:

- Revisar seus objetivos;
- Atualizar aquilo que mudou;
- Registrar novas intenções;
- Reconhecer aquilo que já foi alcançado;
- Retirar aquilo que deixou de fazer sentido;
- Acrescentar novos propósitos.

Essa revisão é importante porque nós também mudamos. Um objetivo que fazia sentido há alguns meses pode deixar de representar aquilo que desejamos hoje. Por isso, o Caderno não precisa ser uma lista permanente de desejos. Ele pode se transformar em um registro vivo da própria jornada.

CADERNO E GRATIDÃO

Uma prática interessante é reservar algumas páginas para registrar aquilo que já aconteceu, aquilo que foi aprendido e aquilo pelo qual o praticante sente gratidão. Isso ajuda a ter consciência e perceber o seu processo evolutivo.

O Caderno deixa de ser apenas um espaço de “quero alcançar” e passa também a ser um espaço de: *“eu reconheço, agradeço e continuo.”* O praticante pode registrar pequenas conquistas, mudanças percebidas, aprendizados e acontecimentos significativos.

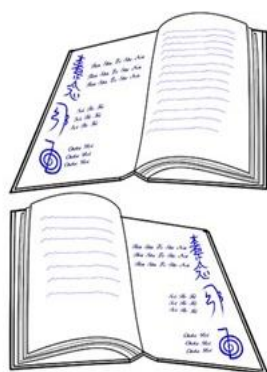
♦ Dica da Mári

O Caderno de Reiki é uma das ferramentas que utilizo na minha própria prática. Ele não é apenas um caderno de pedidos. É um espaço onde coloco meus objetivos, meus propósitos, meus projetos e aquilo que desejo trabalhar na minha vida.

Gosto de escrever aquilo que quero manifestar ou construir, colocar Reiki sobre essas intenções e, principalmente, não fico presa ao resultado. Eu faço a minha parte, direciono minha intenção, utilizo o Reiki e entrego.

Também gosto de voltar ao Caderno depois de algum tempo para perceber o que aconteceu, o que mudou, o que foi realizado e o que já não faz mais sentido. Porque trabalhar com Reiki não é simplesmente pedir. É intencional e soltar. É construir uma intenção, colocar consciência, fazer a nossa parte e aprender a entregar.

Escreva aquilo que deseja viver. Coloque Reiki na intenção. Faça a sua parte. E permita que a vida também participe do caminho.



Como faço essa prática: Periodicamente, quando sinto vontade, pego o Caderno, releio o que escrevi e, com ele fechado, seguro-o entre as duas mãos. Então visualizo e mentalizo os símbolos do Reiki, mantendo a intenção sobre tudo aquilo que está escrito. Finalizo agradecendo por tudo que já foi realizado e por tudo que ainda está em movimento.

O Caderno de Reiki é a ferramenta tradicional; o modo como o conduzo é a metodologia que desenvolvi. O caderno é o espaço físico, a intenção é o direcionamento, o Reiki é a prática, e a entrega é parte fundamental do processo. Não é sobre controlar o resultado; é sobre colocar intenção, fazer a minha parte e entregar.

MÓDULO 11: PROGRAMAÇÕES ESPECIAIS COM OS SÍMBOLOS

No Reiki II, os símbolos podem ser utilizados não apenas durante uma aplicação direta ou à distância, mas também em diferentes situações do cotidiano.

Essas práticas ampliam as possibilidades de utilização do Reiki e ajudam o praticante a desenvolver intenção, presença e constância.

Os símbolos não precisam ser utilizados de forma complexa. O mais importante é compreender para que você está direcionando o Reiki, qual é sua intenção e como deseja conduzir aquela prática.

As programações apresentadas neste módulo são práticas complementares dentro da experiência do Reiki e podem ser adaptadas de acordo com a linhagem, orientação do Mestre e experiência de cada praticante.

REIKI EM CRISTAIS

Os cristais podem ser utilizados como objetos de apoio e representação dentro de uma prática energética.

No Reiki, podemos direcionar a energia para um cristal com uma intenção específica, utilizando-o posteriormente como objeto de apoio em uma prática pessoal ou em um ambiente.

Como fazer:

- Escolha o cristal que deseja utilizar.
- Faça *Gassho* e centre-se.
- Segure o cristal entre as mãos.
- Ative o símbolo ou os símbolos que fazem parte da sua prática.
- Direcione Reiki ao cristal.
- Mantenha uma intenção clara e simples.
- Finalize com gratidão.

Você pode utilizar uma intenção como:

“Que este cristal seja utilizado como instrumento de apoio à minha prática, sustentando a intenção de equilíbrio, harmonia e bem-estar.”

O cristal não precisa ser interpretado como responsável pelo resultado. Ele funciona como um elemento de concentração, representação e ritual dentro da prática energética.

Cuidados: Antes e depois do uso, observe as características físicas do cristal. Alguns minerais podem ser sensíveis à água, ao sol ou a determinados métodos de limpeza.

♦ **Dica da Mári** Não é necessário transformar cada cristal em uma programação complexa. Segurar uma pedra, respirar e colocar uma intenção consciente já cria um

momento de presença. Na prática do Reiki, podemos simplesmente utilizar o cristal como apoio à intenção, à presença e à conexão, sem precisar complicar o ritual.

REIKI EM LIVROS E MATERIAIS DE ESTUDO

O Reiki também pode ser direcionado a livros, apostilas ou materiais utilizados durante os estudos. Essa prática pode ser interessante antes de iniciar uma leitura, uma formação ou um momento de aprendizado.

Prática:

- Coloque o material à sua frente.
- Faça *Gassho*, respire algumas vezes e estabeleça sua intenção:

“Que eu possa receber este conhecimento com clareza, presença e discernimento, assimilando aquilo que for significativo para meu aprendizado.”

- Ative os símbolos conforme sua prática e direcione Reiki ao material.

A proposta não é fazer com que o conteúdo seja automaticamente compreendido, mas preparar-se internamente para estudar com mais presença e abertura. Reiki pode acompanhar o estudo, mas quem lê, questiona, pratica e aprende é você.

REIKI NO TRAVESSEIRO

O travesseiro pode ser utilizado como ponto de apoio para uma prática de relaxamento antes do sono. Você pode direcionar Reiki ao travesseiro ou à própria intenção de descanso.

Prática antes de dormir:

1. Faça *Gassho*.
2. Respire lentamente.
3. Coloque as mãos sobre o travesseiro.
4. Ative os símbolos que desejar.
5. Direcione Reiki.
6. Estabeleça uma intenção simples, por exemplo:

“Que esta noite seja um momento de descanso, acolhimento e renovação. Que eu possa permitir que meu corpo e minha mente desacelerem.”

Depois, simplesmente deite-se e permita que o momento termine sem necessidade de controlar a experiência.

Essa prática pode ser especialmente interessante quando incorporada como ritual de transição entre o ritmo do dia e o momento de repouso. Não transforme o Reiki em mais uma tarefa antes de dormir. Faça dele um convite para desacelerar.

REIKI PARA CASA E CARRO

Dentro da tradição do Reiki, também podemos utilizar os símbolos como parte de práticas de harmonização e proteção energética de ambientes e objetos. A prática pode ser realizada na casa, no local de trabalho ou no carro.

Na casa: Percorra mentalmente ou fisicamente os ambientes, conforme for confortável. Faça *Gassho* e estabeleça uma intenção, por exemplo:

“Que este espaço seja envolvido por uma atmosfera de harmonia, equilíbrio, segurança e bem-estar para todos que aqui estiverem.” Ative os símbolos conforme sua prática e direcione Reiki ao ambiente.

No carro: Antes de iniciar uma viagem, você pode colocar as mãos sobre o volante ou simplesmente visualizar o veículo. Intencione:

“Que esta viagem seja conduzida com atenção, presença, segurança e responsabilidade, respeitando o caminho e todos os envolvidos.”

O Reiki não substitui cuidados concretos. No trânsito, atenção, manutenção do veículo, respeito às leis e direção responsável continuam sendo fundamentais. Proteção energética não significa deixar de fazer a nossa parte. A verdadeira prática também está nas atitudes.

REIKI E A NATUREZA

O contato com a natureza pode fazer parte de uma prática contemplativa de Reiki. Ao estar diante de uma árvore, jardim, floresta, mar ou outro espaço natural, você pode simplesmente permanecer em presença e direcionar Reiki como uma forma de conexão e intenção.

Dentro de uma perspectiva espiritual, algumas pessoas gostam de pedir permissão simbolicamente antes de realizar a prática, reconhecendo a natureza como algo que merece respeito.

Você pode fazer *Gassho* e mentalizar:

“Com respeito e gratidão, peço permissão para compartilhar esta intenção de Reiki com este espaço, mantendo-me em harmonia com a natureza e com tudo que aqui existe.”

Depois, permaneça alguns minutos em silêncio, respirando e observando. Não é necessário esperar sinais ou respostas. A prática pode simplesmente ser um exercício de presença, reverência e conexão com o ambiente.

A natureza não precisa ser transformada para nos oferecer presença. Muitas vezes, somos nós que precisamos parar para perceber.

REIKI NA ÁGUA

A água também pode fazer parte de uma prática simbólica e energética dentro do Reiki. Ela pode ser utilizada como um elemento de intenção, presença e cuidado, acompanhando o praticante em seu momento de conexão e concentração.

Dentro dessa proposta, a água é percebida como um elemento sutil, associado ao fluxo, à receptividade e à renovação, tornando-se um recurso de apoio à prática energética.

Estudos sobre a biofísica da água mostram que ela é um excelente condutor eletromagnético e possui alta facilidade de reorganização molecular a partir de frequências, vibrações e intenções — como bem demonstram as pesquisas pioneiras do japonês Masaru Emoto com os cristais de água e a tradicional prática da água fluidificada.

Ao direcionarmos Reiki para a água, trabalhamos diretamente o seu equilíbrio energético, transformando o ato de beber em um canal de harmonia para o nosso campo sutil.

Prática:

- Coloque um recipiente com água potável à sua frente.
- Faça *Gassho*, centre-se e estabeleça uma intenção relacionada ao momento, por exemplo:

“Que eu receba esta água com consciência, gratidão e presença, permitindo que este momento seja um gesto de cuidado e equilíbrio para o meu campo energético.”

- Ative os símbolos conforme sua prática e permaneça alguns instantes com as mãos próximas ao recipiente.
- Depois, agradeça e beba normalmente.

A água deve continuar sendo água própria para consumo, observando sempre os cuidados habituais de higiene e conservação. Essa prática pode ser incorporada ao cotidiano como um pequeno ritual de pausa, gratidão e autocuidado.

Mais do que pensar que estamos apenas modificando um elemento físico, aproveitamos esse momento para unir a ciência da condução da água à nossa intenção, transformando a nossa relação com aquilo que recebemos. Beber conscientemente também é uma forma profunda de presença.

A água também pode fazer parte de uma prática simbólica de Reiki. O objetivo é utilizar a água como elemento de intenção e presença, e não atribuir a ela propriedades terapêuticas ou medicinais comprovadas.

Prática:

- Coloque um recipiente com água potável à sua frente.
- Faça *Gassho*, centre-se e estabeleça uma intenção relacionada ao momento, por exemplo:

“Que eu receba esta água com consciência, gratidão e presença, permitindo que este momento seja um gesto de cuidado comigo.”

- Ative os símbolos conforme sua prática e permaneça alguns instantes com as mãos próximas ao recipiente.
- Depois, agradeça e beba normalmente.

A água deve continuar sendo água própria para consumo, observando sempre os cuidados habituais de higiene e conservação. Essa prática pode ser incorporada ao cotidiano como um pequeno ritual de pausa, gratidão e autocuidado.

Mais do que pensar que estamos transformando a água, podemos aproveitar esse momento para transformar a nossa relação com aquilo que recebemos. Beber conscientemente também é uma forma de presença.

♦ Nota da Mári

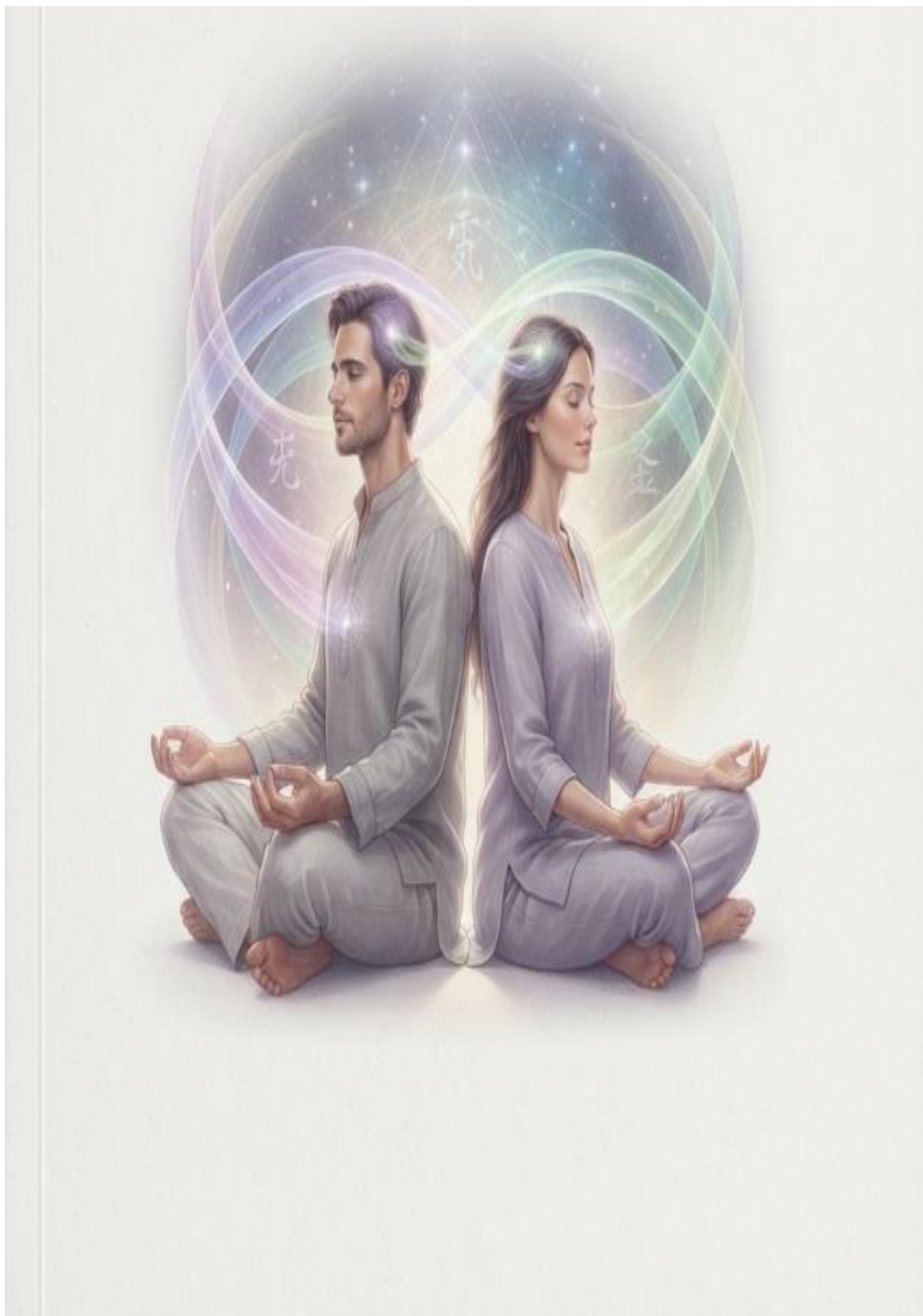
Essas programações mostram que o Reiki pode estar presente muito além da maca ou do momento formal de atendimento. Um cristal, um livro, um travesseiro, uma casa, um carro, a natureza ou um copo de água podem se tornar pontos de intenção e presença.

Mas existe uma diferença importante: o objeto não faz o trabalho por nós. Somos nós que colocamos consciência na prática.

Eu gosto de pensar que os símbolos nos ajudam a direcionar, o Reiki nos coloca em estado de presença e a intenção dá sentido àquilo que estamos fazendo.

E, depois de fazer a nossa parte, vem algo igualmente importante: entregar.

Intencione. Pratique. Faça a sua parte. E entregue.



MÓDULO 12: TÉCNICAS DE RELAXAMENTO E VIAGEM INTERIOR

O Reiki pode ser integrado a práticas de relaxamento, respiração e visualização, criando um espaço para desacelerar, voltar a atenção para si e aprofundar a experiência interior.

No Reiki II, os símbolos podem ser incorporados a essas práticas de acordo com a linhagem e a experiência do praticante. A proposta não é buscar uma experiência extraordinária, mas desenvolver presença, percepção e capacidade de permanecer consigo mesmo.

PREPARAÇÃO

Escolha um local tranquilo onde você possa permanecer alguns minutos sem interrupções. Você pode realizar a prática sentado ou deitado, desde que esteja confortável.

Antes de começar:

- Desligue ou silencie o celular;
- Ajuste a iluminação;
- Escolha uma posição confortável;
- Faça algumas respirações conscientes;
- Permita que o corpo desacelere naturalmente.

Faça *Gassho* e estabeleça uma intenção simples:

“Permito-me estar presente neste momento, acolhendo aquilo que surgir com consciência e respeito.”

Ative os símbolos conforme sua prática. Não é necessário criar uma expectativa sobre o que deverá acontecer.

RELAXAMENTO PELO REIKI

Comece levando a atenção para a respiração. Inspire naturalmente. Expire lentamente. Não force a respiração. Apenas observe.

Perceba o peso do corpo e permita que os músculos relaxem gradualmente. Você pode imaginar o Reiki envolvendo seu corpo como uma sensação de acolhimento e presença.

Se desejar, conduza sua atenção por diferentes regiões:

Pés → pernas → quadril → abdômen → peito → ombros → braços → mãos → pescoço → rosto → cabeça.

Em cada região, simplesmente observe. Não é necessário interpretar as sensações. Se perceber calor, frio, formigamento, leveza, peso ou nenhuma sensação específica, apenas continue presente. O objetivo é relaxar e observar, não produzir uma determinada experiência.

RESPIRAÇÃO E PRESENÇA

A respiração pode ser utilizada como uma âncora para retornar ao momento presente. Coloque uma das mãos sobre o peito e outra sobre o abdômen, se isso for confortável.

Observe:

- O movimento da inspiração;
- O movimento da expiração;
- O intervalo natural entre elas;
- As sensações do corpo.

A cada expiração, permita-se soltar um pouco da tensão acumulada. Se pensamentos surgirem, não lute contra eles. Perceba: “*Estou pensando.*” E volte gentilmente para a respiração.

Essa simplicidade é importante. Você não precisa esvaziar a mente para praticar Reiki.

VISUALIZAÇÃO COM REIKI

A visualização pode ser utilizada como recurso de concentração e imaginação dentro da prática. Depois de se centrar, escolha uma imagem simples.

Pode ser:

- Uma luz;
- Uma esfera;
- Uma paisagem;
- Uma chama;
- Uma cor;
- Um lugar de natureza;
- Ou qualquer imagem que represente acolhimento para você.

Não existe uma imagem correta. Imagine essa representação envolvendo seu campo ou preenchendo o espaço ao seu redor. Se desejar, utilize os símbolos do Reiki II.

Permaneça alguns minutos observando mentalmente a imagem, sem tentar controlá-la. Quando perceber que a prática está completa, deixe a imagem desaparecer naturalmente.

VIAGEM INTERIOR

A chamada viagem interior é uma prática de visualização na qual a pessoa utiliza a imaginação consciente para entrar em contato com imagens, memórias, sentimentos ou aspectos simbólicos de sua própria experiência. Ela pode ser conduzida pelo próprio praticante ou utilizada em uma prática meditativa.

Preparação:

- Faça *Gassho*.
- Centre-se.

- Ative os símbolos conforme sua prática.
- Respire tranquilamente.

Imagine-se entrando em um caminho. Pode ser uma trilha, uma estrada, uma praia, uma floresta ou qualquer outro cenário que surja espontaneamente. Não force a imagem. Observe o que aparece.

Você pode simplesmente caminhar mentalmente e perceber:

- O ambiente;
- As cores;
- Os sons;
- A temperatura imaginada;
- Aquilo que chama sua atenção.

Em determinado momento, permita que surja um lugar onde você se sinta seguro e acolhido. Permaneça ali. Não existe necessidade de encontrar respostas. Às vezes, a experiência será visual. Em outras, poderá surgir uma sensação, uma palavra, uma lembrança ou simplesmente silêncio. Tudo isso pode fazer parte da experiência subjetiva da prática.

ENCONTRO SIMBÓLICO

Dentro da viagem interior, algumas pessoas gostam de utilizar a imaginação para encontrar uma figura simbólica que represente sabedoria, proteção ou orientação.

Essa figura pode aparecer como:

- Uma pessoa;
- Um animal;
- Um ancestral;
- Um arquétipo;
- Uma presença luminosa;
- Ou simplesmente uma sensação de acolhimento.

Não é necessário interpretar imediatamente aquilo que surgiu. Observe. Pergunte internamente, se desejar: *“O que preciso perceber neste momento?”* Depois, permaneça em silêncio.

A resposta pode surgir como uma imagem, uma palavra, uma sensação ou nenhuma resposta. Não force. A experiência interior não precisa ser transformada em uma mensagem literal.

TRABALHANDO UMA QUESTÃO

A viagem interior também pode ser utilizada para refletir sobre uma questão pessoal. Antes de começar, formule uma pergunta simples, por exemplo:

“O que preciso compreender sobre esta situação?” ou *“O que posso fazer para me cuidar melhor neste momento?”*

Depois, faça a prática sem buscar uma resposta determinada. Observe o que surgir. Ao finalizar, registre a experiência perguntando a si mesma:

- O que senti?
- O que percebi?
- Alguma imagem chamou minha atenção?
- O que isso despertou em mim?
- Existe alguma atitude concreta que posso tomar?

Essa última pergunta é especialmente importante. A experiência interior pode inspirar reflexão, mas a transformação acontece também através das escolhas e atitudes no cotidiano.

RETORNO E ENCERRAMENTO

Toda prática de relaxamento ou viagem interior deve terminar com um retorno consciente.

Imagine o caminho sendo percorrido novamente até retornar ao local onde iniciou. Perceba seu corpo. Observe os pontos de contato com a cadeira, cama ou chão. Mexa lentamente as mãos e os pés. Respire mais profundamente.

Quando se sentir presente, abra os olhos. Faça *Gassho*. Agradeça pela experiência.

Se alguma emoção intensa surgir durante a prática, interrompa o exercício, volte a atenção para o ambiente presente e cuide de si. Caso necessário, procure apoio profissional adequado.

REGISTRO DA EXPERIÊNCIA

Manter um pequeno registro pode ajudar o praticante a perceber mudanças na própria experiência ao longo do tempo. Anote:

- **Data:**
- **Intenção:**
- **Como eu estava antes:**
- **O que percebi:**
- **Sensações ou imagens:**
- **Como me senti depois:**
- **O que levo desta experiência:**

Não é necessário interpretar tudo. Às vezes, uma experiência simplesmente precisa ser vivida antes de ser compreendida.

♦ Nota da Mári

Eu gosto muito das práticas de viagem interior porque elas nos lembram que existe um espaço dentro de nós que merece ser visitado.

Mas não precisamos transformar cada imagem em um sinal, cada sensação em uma mensagem ou cada experiência em uma resposta. Nem tudo precisa ser interpretado. Às

vezes, fechar os olhos, respirar, receber Reiki e permanecer alguns minutos em silêncio já é suficiente.

A verdadeira viagem interior não é fugir da realidade. É voltar para dentro para conseguir olhar a realidade com mais consciência.

Entre. Observe. Acolha. E depois volte para a vida.

E faça a sua viagem também. Registre o que vivenciou. Com a prática, esse hábito vai facilitando o processo e aquilo que antes parecia distante começa a se tornar mais presente. Aos poucos, você vai criando intimidade com esse espaço interior, praticando o autotratamento, despertando a consciência e expandindo o seu próprio processo de evolução.

Viajar para dentro também é uma forma de aprender a estar mais presente na própria vida. A cura está dentro de nós.

O QUE ACONTECE QUANDO VOCÊ DORME DURANTE A PRÁTICA?

É muito comum que, ao iniciar um relaxamento ou uma viagem interior com Reiki, o praticante adormeça profundamente. Se isso acontecer, não se preocupe: **está tudo bem.**

Muitas vezes, o corpo físico está tão sobrecarregado pelo ritmo do dia a dia que, no exato momento em que permitimos uma pausa e acionamos a energia, o sistema nervoso aproveita a oportunidade para buscar o descanso de que tanto precisa. O sono profundo é uma resposta natural de reparação.

Se você dormiu e não se lembra de imagens, mensagens ou detalhes da prática, compreenda que o relaxamento aconteceu do mesmo modo. O Reiki atua onde é necessário, e o descanso do corpo é tão válido quanto a visualização consciente. Apenas acolha o momento, sem cobranças ou frustrações.

MÓDULO 13: REIKI PLANETÁRIO

REIKI PLANETÁRIO

O Reiki Planetário é uma prática de caráter espiritual e energético que amplia a intenção do praticante para além do cuidado individual.

A proposta é utilizar o Reiki como uma forma de oração, contemplação e direcionamento de boas intenções para a Terra, para a natureza, para os animais, para grupos de pessoas ou para situações coletivas. Não se trata de controlar acontecimentos ou determinar resultados. Trata-se de oferecer Reiki e entregar o processo.

AMPLIANDO O CAMPO DA INTENÇÃO

No Reiki II, aprendemos que a prática à distância pode ser direcionada a pessoas, situações e momentos que não estão fisicamente diante de nós. No Reiki Planetário, essa possibilidade é ampliada simbolicamente para o planeta e para situações coletivas.

O praticante pode escolher um foco específico:

- Planeta Terra;
- Natureza;
- Oceanos e florestas;
- Animais;
- Comunidades;
- Regiões afetadas por acontecimentos difíceis;
- Situações de conflito;
- Momentos de transformação coletiva;
- Ou simplesmente a humanidade.

A intenção deve permanecer aberta. Em vez de determinar o que precisa acontecer, podemos formular:

“Que o Reiki seja oferecido a este campo para o Bem Maior de todos os envolvidos.”

PREPARAÇÃO DO PRATICANTE

Antes de realizar um envio planetário, é importante lembrar que o praticante também faz parte do campo que está contemplando.

- Faça *Gassho*.
- Respire.
- Perceba seu estado interno.

Se estiver muito agitado, emocionalmente envolvido ou querendo desesperadamente que determinada situação aconteça de uma maneira específica, primeiro volte para o centro. A prática começa em você.

Você pode utilizar a sequência:

Gassho → centralização → intenção → símbolos → envio → gratidão → entrega.

Não existe necessidade de permanecer longos períodos. A qualidade da presença é mais importante que a duração.

ENVIO DE REIKI PARA A TERRA

Imagine o planeta Terra à sua frente. Pode ser uma imagem mental do planeta, uma fotografia ou simplesmente a palavra Terra como ponto de concentração.

Ative os símbolos de acordo com sua linhagem. Visualize Reiki sendo direcionado ao planeta. Não tente imaginar que está controlando fenômenos naturais, pessoas ou acontecimentos.

A intenção pode ser:

“Ofereço Reiki à Terra e a todos os seres que nela habitam. Que esta energia seja recebida conforme aquilo que for possível, necessário e benéfico, respeitando o caminho de cada ser e o Bem Maior.”

Permaneça alguns minutos. Depois, agradeça e entregue.

REIKI PARA A NATUREZA

A mesma prática pode ser direcionada a ambientes naturais. Você pode escolher:

- Uma floresta;
- Um rio;
- Uma montanha;
- O mar;
- Uma área que esteja passando por degradação;
- Ou simplesmente a natureza como um todo.

É possível utilizar uma fotografia ou uma representação mental do local. Faça *Gassho*, estabeleça sua intenção, ative os símbolos, direcione Reiki e finalize com gratidão.

Essa prática pode também ser acompanhada por uma atitude concreta de cuidado, por exemplo:

- Reduzir desperdícios;
- Cuidar de uma planta;
- Recolher resíduos de um espaço;
- Respeitar os animais;
- Preservar ambientes naturais;
- Apoiar iniciativas de conservação.

Reiki e ação podem caminhar juntos.

REIKI PARA OS ANIMAIS

O Reiki Planetário também pode incluir uma intenção direcionada aos animais. A prática pode ser feita para um animal específico, para um grupo ou para os animais de determinada região.

Quando houver um animal identificado, é importante respeitar os princípios apresentados anteriormente: consentimento do responsável quando aplicável, respeito ao processo e compreensão de que Reiki é uma prática complementar.

Uma intenção possível:

“Que o Reiki seja oferecido a estes animais, trazendo acolhimento, conforto e tudo aquilo que for possível e benéfico para cada ser, respeitando seu próprio caminho.”

No caso de animais doentes, o Reiki não substitui atendimento veterinário.

REIKI PARA SITUAÇÕES COLETIVAS

Uma situação coletiva pode envolver muitas pessoas e diferentes circunstâncias. Podemos direcionar Reiki para uma situação sem tentar escolher o resultado.

Por exemplo:

“Ofereço Reiki a esta situação e a todos os envolvidos. Que haja clareza, equilíbrio, acolhimento e as melhores condições possíveis para que cada pessoa atravesse este momento.”

Essa forma de intenção evita transformar a prática em uma tentativa de controlar outras pessoas ou acontecimentos. O foco está no oferecer, não no determinar.

REIKI PARA A HUMANIDADE

Uma prática simples pode ser realizada regularmente com a intenção de oferecer Reiki à humanidade.

- Sente-se confortavelmente.
- Faça Gassho.
- Respire.
- Visualize a Terra, ampliando gradualmente sua atenção para as pessoas que vivem no planeta.
- Ative os símbolos conforme sua prática.

Diga mentalmente:

“Ofereço Reiki à humanidade. Que cada ser receba aquilo que lhe for possível, necessário e benéfico, respeitando sua liberdade, seu caminho e o Bem Maior.”

Permaneça em silêncio. Ao finalizar, agradeça. Não é necessário visualizar uma transformação específica. A entrega faz parte da prática.

REIKI PLANETÁRIO EM GRUPO

O envio também pode ser realizado por um grupo de praticantes. Cada participante pode escolher uma intenção comum ou o grupo pode trabalhar com uma intenção previamente estabelecida.

Uma forma simples:

1. Todos fazem *Gassho*.
2. O grupo se centra através da respiração.
3. Define-se o foco da prática.
4. Cada participante ativa seus símbolos conforme sua linhagem.
5. O grupo permanece alguns minutos em envio.
6. Finaliza com gratidão.
7. Todos fazem a entrega da intenção.

Não é necessário que todos tenham exatamente a mesma visualização. Cada praticante irá vivenciar a prática de uma maneira diferente. O que une o grupo é a intenção compartilhada.

A IMPORTÂNCIA DA ENTREGA

Quanto mais ampla é a intenção, mais importante se torna não tentar controlar o resultado. Quando direcionamos Reiki para uma situação coletiva, não sabemos todas as circunstâncias envolvidas, nem o caminho de cada pessoa.

Por isso, uma frase simples pode orientar a prática:

“Eu ofereço. O Reiki conduz. Eu entrego.”

Essa postura ajuda a manter humildade diante daquilo que está além do nosso controle.

PRÁTICA SUGERIDA

Uma prática de Reiki Planetário pode ser realizada semanalmente ou sempre que o praticante sentir vontade.

Ritual simples:

1. **Gassho:** Centre-se.
2. **Respiração:** Faça algumas respirações conscientes.
3. **Foco:** Escolha Terra, natureza, animais, humanidade ou uma situação coletiva.
4. **Intenção:** Formule uma intenção aberta e respeitosa.
5. **Símbolos:** Utilize aqueles ensinados em sua linhagem.
6. **Envio:** Permaneça alguns minutos em Reiki.
7. **Gratidão:** Agradeça pela oportunidade de praticar.
8. **Entrega:** Solte a expectativa sobre o resultado.

♦ Nota da Mári

Quando comecei a compreender que o Reiki não precisava ficar restrito ao momento da sessão, percebi também que a minha prática poderia ganhar uma dimensão muito maior.

O Reiki Planetário, para mim, é uma forma de lembrar que não estamos separados. Quando envio Reiki para a Terra, para os animais, para a natureza ou para uma situação coletiva, não estou dizendo que sei o que deve acontecer. Estou apenas oferecendo.

E talvez essa seja uma das maiores aprendizagens do Reiki: nem sempre precisamos fazer alguma coisa para mudar uma situação. Às vezes, precisamos simplesmente oferecer o melhor de nós e aprender a entregar.

O planeta não precisa da nossa tentativa de controle. Precisa também da nossa presença, respeito e responsabilidade.

E nunca devemos esquecer que **REI** é energia universal, inteligente. Na minha compreensão, quando conduzimos Reiki ou qualquer outro trabalho energético, não somos os donos da energia. Somos canais de uma força que nos atravessa e que também está na natureza, nos animais, na Terra e em cada um de nós.

A Fonte Criadora está em tudo. Estamos todos conectados.

MÓDULO 14: PERCEPÇÕES DURANTE A APLICAÇÃO

PERCEPÇÕES DURANTE A APLICAÇÃO

Apenas reforçando sobre sensações durante uma prática de Reiki, o praticante pode perceber diferentes sensações nas mãos, no corpo, nas emoções ou na própria atenção.

Algumas pessoas sentem calor, frio, formigamento, pulsação ou pressão. Outras percebem relaxamento, imagens, cores, emoções ou simplesmente uma sensação de tranquilidade. Também é possível não sentir absolutamente nada.

Nenhuma dessas experiências, isoladamente, determina a qualidade ou a eficácia da prática. O desenvolvimento do praticante está menos em buscar sensações e mais em aprender a observar sem julgamento, permanecer presente e respeitar os limites da própria percepção.

SENSAÇÕES NAS MÃOS

Durante uma aplicação, podem surgir:

- Calor;
- Frio;
- Formigamento;
- Pulsação;
- Sensação de peso ou leveza;
- Pressão;
- Movimento;
- Vibração;
- Mudança na temperatura percebida;
- Ou nenhuma sensação específica.

Essas percepções são subjetivas e podem variar de uma pessoa para outra e também de uma prática para outra. Não é necessário procurar uma sensação específica. As mãos não precisam “avisar” que o Reiki está funcionando. A ausência de sensação não significa ausência de prática.

SENSAÇÕES NO CORPO

O praticante ou receptor pode perceber alterações subjetivas durante o momento de relaxamento. Pode haver:

- Bocejo;
- Suspiro;
- Vontade de mudar de posição;
- Sensação de relaxamento;
- Percepção de partes do corpo que antes passavam despercebidas;
- Emoções;
- Sonolência;
- Ou simplesmente nenhuma mudança perceptível.

Essas experiências não devem ser utilizadas para diagnosticar doenças, identificar órgãos “bloqueados” ou determinar condições físicas. O Reiki não substitui avaliação médica ou outro acompanhamento profissional quando necessário.

CORES E IMAGENS

Durante uma prática meditativa ou energética, algumas pessoas relatam visualizar cores, formas, paisagens ou imagens espontâneas. Essas experiências podem ser observadas dentro do contexto subjetivo da prática.

Uma cor não precisa possuir obrigatoriamente um significado universal. Por exemplo, se surgir azul, não é necessário concluir automaticamente que existe determinada condição energética. Pergunte primeiro:

“O que essa imagem significa para mim neste momento?”

A interpretação pode ser pessoal e simbólica. Também pode não haver interpretação alguma. Observar é diferente de concluir.

EMOÇÕES DURANTE O REIKI

O relaxamento e a atenção voltada para si podem fazer com que emoções se tornem mais perceptíveis. Pode surgir:

- Tranquilidade;
- Alegria;
- Tristeza;
- Vontade de chorar;
- Lembranças;
- Sensação de acolhimento;
- Irritação;
- Ou outras experiências emocionais.

Nenhuma emoção precisa ser reprimida. Mas também não é necessário forçar uma catarse ou procurar uma explicação imediata. Se uma emoção intensa surgir, reduza o ritmo, volte à respiração e perceba o ambiente ao redor.

Quando necessário, a pessoa deve buscar acompanhamento de um profissional de saúde qualificado. Reiki pode acompanhar um processo de autocuidado, mas não substitui psicoterapia ou tratamento em saúde mental.

CALOR, FRIO E OUTRAS PERCEPÇÕES

É comum que praticantes atribuam significado energético às sensações percebidas durante uma aplicação. Dentro da experiência tradicional do Reiki, essas percepções podem ser utilizadas como referências subjetivas de atenção.

Entretanto, elas não devem ser tratadas como instrumentos de diagnóstico. Por exemplo:

“Senti muito calor nesta região” é uma percepção. Já: *“Existe um problema naquele órgão porque senti calor”* é uma conclusão que a sensação, sozinha, não permite estabelecer.

Essa diferença é fundamental para uma prática responsável.

QUANDO NÃO SE SENTE NADA

Esse é um dos pontos mais importantes para quem está começando. Alguns praticantes passam a acreditar que precisam sentir calor intenso, formigamento ou algum tipo de movimento para considerar a prática válida.

Não é assim. Você pode simplesmente colocar as mãos, permanecer presente e praticar. O Reiki não precisa ser comprovado por uma sensação. A prática não deve se transformar em uma busca constante por sinais.

Quanto menos você tenta sentir, mais livre fica para simplesmente praticar.

PERCEPÇÃO NÃO É DIAGNÓSTICO

O praticante de Reiki pode desenvolver uma percepção cada vez mais refinada de suas próprias experiências. Isso não significa desenvolver uma capacidade diagnóstica através das mãos.

Durante uma aplicação, evite afirmações como:

- “Seu fígado está com problema.”
- “Seu chakra está doente.”
- “Existe uma doença nessa região.”
- “Senti algo ruim e sei que você tem determinado problema.”

Mesmo dentro de uma abordagem energética, essas afirmações podem gerar medo, dependência ou interpretações inadequadas. Se houver uma queixa física ou emocional, oriente a pessoa a procurar o profissional adequado. O papel do praticante é oferecer Reiki, acolher e respeitar seus limites de atuação.

DESENVOLVENDO A OBSERVAÇÃO

A percepção pode ser desenvolvida através da prática consciente. Depois de uma aplicação, pergunte-se:

- O que eu percebi?
- O que senti?
- O que mudou na minha atenção?
- Houve alguma imagem ou emoção?
- Como estou agora?

Evite imediatamente perguntar: *“O que isso significa?”* Primeiro registre. Depois, se fizer sentido, reflita. Essa pequena mudança ajuda a desenvolver discernimento.

DIÁRIO DE PERCEPÇÕES

O praticante pode manter um registro pessoal de suas experiências:

- **Data:**
- **Tipo de prática:**
- **Intenção:**
- **Sensações nas mãos:**
- **Sensações corporais:**
- **Cores ou imagens:**
- **Emoções percebidas:**
- **Estado antes da prática:**
- **Estado depois da prática:**
- **Observações:**

Com o tempo, esse registro permite perceber padrões da própria experiência sem transformar uma percepção isolada em uma verdade absoluta.

O DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE

Com a continuidade, o praticante pode perceber que sua relação com as sensações muda. No início, pode existir muita curiosidade (*“Estou sentindo alguma coisa?”*). Depois, essa pergunta pode perder importância.

O praticante aprende a simplesmente:

Estar → praticar → observar → acolher → entregar.

Esse amadurecimento é parte importante do caminho. Quanto mais confiança existe na prática, menos necessidade há de procurar sinais para confirmar que algo está acontecendo.

QUANDO INTERROMPER A PRÁTICA

A prática deve ser interrompida quando houver desconforto significativo, mal-estar, tontura, ansiedade intensa ou qualquer reação que faça a pessoa sentir que precisa parar.

Retorne à respiração e ao ambiente presente. Se os sintomas persistirem ou forem importantes, procure atendimento profissional adequado. O Reiki deve ser praticado com respeito ao corpo e aos limites de cada pessoa. Cuidar também significa saber quando parar.

EXERCÍCIO PRÁTICO — OBSERVAR SEM INTERPRETAR

Este exercício tem como objetivo desenvolver presença, percepção e discernimento. Realize uma autoaplicação de Reiki de aproximadamente 15 a 20 minutos.

1. Prepare-se: Faça *Gassho*, respire algumas vezes e estabeleça uma intenção simples:

“Permito-me observar esta experiência sem precisar produzir ou interpretar nada.”

2. Pratique: Coloque as mãos em uma posição confortável e permaneça em Reiki. Durante a prática, observe o que acontece naturalmente. Não procure calor. Não procure imagens. Não procure mensagens. Não tente descobrir “onde está o problema”. Apenas observe.

3. Registre: Ao terminar, anote o que sentiu nas mãos, no corpo, se houve emoção, cores, imagens ou mudanças na atenção.

4. Separe percepção de interpretação: Faça duas colunas:

- **O que percebi** (Ex.: *senti calor na mão direita / visualizei a cor azul / não senti nada*)
- **O que interpretei** (Ex.: *“Talvez isso tenha algum significado” / “Associei o azul à tranquilidade” / “Não senti nenhuma sensação específica”*)

Observe a diferença. O exercício não é descobrir qual interpretação está “certa”, mas perceber que uma experiência pode existir sem precisar imediatamente receber uma explicação.

5. Reflexão final: Responda: *“Consigo permanecer com a experiência sem precisar transformá-la em uma certeza?”* Essa é uma das habilidades mais importantes para o desenvolvimento do praticante.

OBJETIVO DO MÓDULO

Ao concluir este módulo, o aluno deverá ser capaz de:

- Reconhecer diferentes percepções que podem surgir durante uma prática de Reiki;
- Diferenciar sensação, percepção e interpretação;
- Desenvolver uma observação mais consciente e sem julgamentos;
- Compreender que não sentir sensações específicas não significa ausência de prática;
- Evitar interpretações que transformem percepções subjetivas em diagnósticos;
- Registrar suas experiências com mais clareza e discernimento;
- Reconhecer seus próprios limites e saber quando interromper uma prática.

♦ Nota da Mári

Uma das coisas que mais gosto de compartilhar é que percepção não é obrigação.

Não precisamos sentir calor nas mãos para sermos bons praticantes. Não precisamos enxergar cores. Não precisamos receber mensagens. Não precisamos interpretar tudo. O Reiki também acontece naquele silêncio em que simplesmente colocamos as mãos, respiramos e permanecemos presentes.

Com o tempo, aprendemos a perceber mais — mas também aprendemos a não acreditar em tudo que percebemos como se fosse uma verdade absoluta.

Maturidade na prática é sentir sem se prender, perceber sem julgar, observar sem diagnosticar e praticar sem precisar provar. É quando deixamos de procurar sinais e começamos, verdadeiramente, a estar presentes.

MÓDULO 15: O CAMINHO DA PRÁTICA E ENCERRAMENTO

OS 21 DIAS DE PRÁTICA E INTEGRAÇÃO

Os 21 dias fazem parte de uma prática tradicionalmente associada ao período posterior à iniciação no Reiki. Mais do que considerar esse período como uma obrigação ou como uma “limpeza” automática do corpo e das emoções, podemos compreendê-lo como um tempo de presença, auto-observação e integração da prática.

Depois de receber novos ensinamentos e uma sintonização, o praticante pode utilizar esses dias para estabelecer uma rotina de contato consigo mesmo e com o Reiki. O objetivo não é buscar mudanças específicas, nem esperar que algo extraordinário aconteça. É praticar. É observar. É permitir que a experiência seja integrada à vida cotidiana.

O PROPÓSITO DOS 21 DIAS

Durante esse período, o praticante é convidado a:

- Estabelecer uma rotina de autoaplicação;
- Aprofundar a percepção de si;
- Observar pensamentos, emoções e comportamentos;
- Perceber como se relaciona com as próprias necessidades;
- Desenvolver presença e constância;
- Experimentar as técnicas aprendidas no Reiki II;
- Registrar suas experiências;
- Reconhecer mudanças sem criar expectativas.

Os 21 dias não precisam ser vividos como uma prova de desempenho. Não é uma competição para ver quem consegue praticar mais. É uma oportunidade de criar intimidade com a própria prática.

COMO REALIZAR

Sempre que possível, reserve um horário tranquilo para sua prática:

- Faça *Gassho*.
- Respire e centre-se.
- Ative os símbolos conforme sua linhagem e orientação.
- Realize sua autoaplicação seguindo as posições tradicionais ou adaptando conforme sua necessidade.
- Ao finalizar, permaneça alguns instantes em silêncio, agradeça e volte para suas atividades.

Constância é mais importante do que quantidade.

O QUE OBSERVAR

Durante os 21 dias, não é necessário procurar sinais. Observe simplesmente como você está questionando-se:

- *Como estou chegando para esta prática?*
- *O que estou sentindo?*
- *Como está minha respiração?*
- *Como percebo meu corpo?*
- *Que pensamentos estão presentes?*
- *Como me sinto depois da prática?*
- *Existe algo que estou percebendo em mim que antes não percebia?*

O objetivo é desenvolver consciência.

DIÁRIO DOS 21 DIAS

- **Dia / Data:**
- **Como estou hoje:**
- **Intenção da prática:**
- **O que percebi durante o Reiki:**
- **Como me senti depois:**
- **Algo que quero observar em mim:**
- **Gratidão do dia:**

Não é necessário escrever muito. Algumas palavras podem ser suficientes para criar um registro verdadeiro da experiência.

SE EU NÃO CONSEGUIR PRATICAR TODOS OS DIAS?

A vida acontece. Podem surgir compromissos, viagens, cansaço ou situações inesperadas. Não transforme a prática em cobrança. Se perder um dia, simplesmente retome no seguinte. O objetivo não é cumprir uma sequência perfeita, mas desenvolver continuidade. Reiki não deve se tornar mais uma fonte de pressão.

EXPERIÊNCIAS EMOCIONAIS

Durante um período de maior atenção para si, algumas emoções podem se tornar mais perceptíveis por estarmos desacelerando. Não é necessário interpretar toda emoção como consequência direta do Reiki. Observe, acolha e registre. Caso surja sofrimento intenso, procure suporte profissional adequado.

INTEGRANDO O REIKI À VIDA

A verdadeira integração não acontece apenas durante a autoaplicação. Ela também aparece nas pequenas escolhas do cotidiano. Praticar Reiki II pode significar:

- Respirar antes de reagir;
- Observar antes de julgar;
- Escutar antes de responder;

- Respeitar seus limites;
- Assumir responsabilidade pelas próprias escolhas;
- Aprender a oferecer sem controlar;
- E aprender a entregar aquilo que não está em suas mãos.

EXERCÍCIO — MEU CICLO DE 21 DIAS

Ao completar os 21 dias, leia seus registros e responda:

1. O que percebi sobre mim?
2. O que mudou na minha relação com o Reiki?
3. Qual técnica do Reiki II mais fez sentido para mim?
4. O que foi mais desafiador?
5. O que desejo continuar praticando?
6. Que compromisso assumo comigo daqui para frente?

Finalize fazendo *Gassho* e agradecendo pela experiência.

ORIENTAÇÃO E PRÁTICA PROFISSIONAL

Para uma prática organizada, o praticante pode utilizar uma **Ficha de Atendimento** como recurso de apoio para registrar informações da condução, técnicas, percepções e observações.

A utilização de uma ficha não é uma exigência universal, mas uma ferramenta de organização profissional. O registro profissional deve ser objetivo, respeitoso, sigiloso e coerente com os limites da prática do Reiki.

♦ **Dica da Mári:** A ficha nunca deve falar mais alto que a pessoa. Ela é um instrumento de organização. A escuta, o respeito e a presença continuam sendo a base do atendimento.

ORIENTAÇÕES PARA A PRÁTICA PROFISSIONAL

- Prepare o ambiente e mantenha uma postura acolhedora e respeitosa.
- Explique a prática ao cliente antes de iniciar.
- Trabalhe com consentimento e respeito à autonomia.
- Preserve a privacidade, o sigilo e registre apenas o necessário.
- Não faça diagnósticos, promessas de resultados ou substitua tratamentos médicos/psicológicos.
- Utilize símbolos e técnicas conforme sua formação e linhagem.
- Reconheça seus limites e encaminhe o cliente quando necessário.

CONTINUIDADE DA PRÁTICA

Concluir o Reiki II não significa concluir o caminho. Para continuar praticando:

- Mantenha a autoaplicação regularmente.
- Revise as técnicas e os símbolos.
- Observe suas percepções sem criar expectativas.
- Pratique o envio à distância com consentimento.

- Busque aperfeiçoamento e supervisão quando necessário.

EXERCÍCIO FINAL — MINHA EXPERIÊNCIA COM O REIKI II

1. O que mudou na minha relação com o Reiki depois deste nível?
2. Qual técnica mais despertou meu interesse?
3. O que desejo aprofundar na minha prática?
4. O que aprendi sobre mim durante este processo?
5. Como pretendo levar o Reiki para minha vida daqui em diante?

♦ Dica da Mári

O Reiki não termina quando a apostila termina. Ele começa a ganhar profundidade quando passa a fazer parte da sua experiência.

Tudo o que você aprendeu aqui é um ponto de partida. Os símbolos, as técnicas, os conhecimentos e as práticas ganham verdadeiro sentido quando começam a ser vivenciados no seu dia a dia. Pratique. Observe. Sinta. Questione. Aprenda.

Não transforme o Reiki em uma obrigação. Permita que ele se torne uma presença. Use o que aprendeu com consciência, respeito e responsabilidade. E lembre-se de que ser praticante de Reiki não significa ter todas as respostas. Significa estar disposto a continuar aprendendo.

Pratique. Observe. Aprenda. Permita que o Reiki amadureça em você.

FICHA MODELO — PRATICANTE REIKI

IDENTIFICAÇÃO DO ATENDIMENTO

- **Nome do cliente:** _____
- **Data:** ____ / ____ / ____
- **Tipo de atendimento:**
 - ☐ Reiki presencial
 - ☐ Reiki à distância
 - ☐ Autoaplicação orientada
 - ☐ Reiki + técnica complementar
 - ☐ Outro: _____
- **Duração:** _____

OBJETIVO / INTENÇÃO DO ATENDIMENTO

(Registrar de forma objetiva a finalidade apresentada pelo cliente)

[Escrever aqui]

CONDUÇÃO DA PRÁTICA

- ☐ CKR
- ☐ SHK

- ☐ HSZSN
- ☐ Outra técnica: _____

Observações sobre a condução:

[Escrever aqui]

PERCEPÇÕES DO PRATICANTE

(Registrar apenas aquilo que foi efetivamente percebido durante a prática, sem transformar sensações em diagnóstico)

- **Sensações nas mãos:**

[Escrever aqui]

- **Percepções corporais:**

[Escrever aqui]

- **Imagens, cores ou outras percepções:**

[Escrever aqui]

- **Aspectos emocionais percebidos:**

[Escrever aqui]

RELATO DO CLIENTE APÓS A PRÁTICA

(Registrar, preferencialmente, as palavras ou informações relatadas pelo próprio cliente)

[Escrever aqui]

OBSERVAÇÕES PROFISSIONAIS

[Escrever aqui]

ACOMPANHAMENTO

- **Necessidade de acompanhamento:** ☐ Não ☐ Sim
- **Data sugerida:** ____ / ____ / ____
- **Observações:** [Escrever aqui]

MÓDULO 16: O DESPERTAR DO CURADOR

O DESPERTAR DO CURADOR

Chegar ao Reiki II é ampliar a percepção sobre a prática e sobre si mesmo. Você aprendeu novas formas de utilizar os símbolos, trabalhar a intenção, realizar práticas à distância e aprofundar sua própria experiência com o Reiki.

Mas o verdadeiro aprendizado acontece quando o conhecimento deixa de estar apenas no papel e passa a fazer parte da sua prática. Ser praticante de Reiki não é ser alguém que possui todas as respostas. É aprender a estar presente, ouvir, respeitar, oferecer e entregar.

O Reiki nos convida a desenvolver confiança sem perder a humildade, sensibilidade sem perder o discernimento e espiritualidade sem perder a responsabilidade.

Seu caminho será construído pela experiência.

- Pratique em você.
- Pratique com responsabilidade.
- Observe.
- Aprenda.
- Aperfeiçoe-se.
- E, acima de tudo, respeite o caminho de cada ser que chegar até você.

UMA ÚLTIMA REFLEXÃO

Antes de encerrar esta etapa, pergunte a si mesmo:

“Quem estou escolhendo ser através da minha prática de Reiki?”

Não existe uma única resposta. Ela poderá mudar conforme você caminhar.

PRÁTICA FINAL DE INTEGRAÇÃO

Reserve alguns minutos em um lugar tranquilo. Sente-se confortavelmente, feche os olhos e coloque as mãos em *Gassho*. Respire lentamente algumas vezes e reconheça o caminho percorrido neste Reiki II. Em seguida:

1. Ative os símbolos conforme sua linhagem.
2. Coloque as mãos sobre o coração ou em uma posição confortável.
3. Permaneça alguns minutos em silêncio, recebendo Reiki.
4. Relembre uma experiência significativa vivida durante este nível.
5. Reconheça algo que aprendeu sobre você.
6. Escolha uma intenção para levar para sua prática daqui em diante.
7. Finalize em *Gassho*, com gratidão.

INTENÇÃO DE INTEGRAÇÃO

Você pode utilizar:

“Integro em mim tudo aquilo que aprendi e vivenciei neste caminho. Que eu pratique Reiki com presença, responsabilidade, humildade e respeito. Que meu conhecimento se transforme em experiência e minha experiência em consciência. Entrego e agradeço.”

Ao finalizar, permaneça alguns instantes em silêncio antes de abrir os olhos. Se desejar, registre no seu caderno:

- *O que levo comigo do Reiki II?*
- *O que escolho continuar praticando?*

♦ Nota da Mári

O Reiki II não é sobre fazer mais. É sobre estar mais presente naquilo que você faz.

Que você nunca perca a simplicidade de colocar as mãos, respirar, confiar e permitir. Que o Reiki seja prática, consciência e presença no seu caminho.

MÓDULO 17: CERTIFICAÇÃO E VIVÊNCIA

Curso: Reiki Usui Nível II – Okuden | A Transformação Profunda

- **Aluno (a):** [Nome]
- **Data da iniciação:** 03/10/2026
- **Local:** Casa Ponto de Luz – Penha – São Paulo/SP
- **Mestra:** Mári Bego

CERTIFICAÇÃO EM REIKI USUI NÍVEL II

Ao concluir a iniciação e o processo de integração do Reiki Usui Nível II (Okuden), o aluno recebe o Certificado de Iniciação e Conclusão em Reiki Usui Nível II.

Esta certificação registra a realização da iniciação e o aprendizado correspondente ao Nível II, incluindo os símbolos, técnicas e práticas apresentados durante a formação. O praticante, a partir dessa formação, poderá utilizar os conhecimentos recebidos em autoaplicação, aplicações presenciais e práticas de envio à distância, de acordo com os ensinamentos, a linhagem e a metodologia apresentados no curso.

REALIZAÇÃO PRESENCIAL E PARCERIA COM A CASA PONTO DE LUZ

A formação presencial do Reiki Usui Nível II é realizada por Mári Bego, com acolhimento da Casa Ponto de Luz, que disponibilizou seu espaço para a realização do encontro e apoia a continuidade da experiência prática dos alunos.

Como parte dessa continuidade, a Casa Ponto de Luz oferece aos alunos do Nível II a possibilidade de participar de um período de vivência prática e estágio voluntário em Assistência Energética, com duração aproximada de dois meses.

Durante esse período, o praticante poderá vivenciar a rotina de atendimento social e voluntário à comunidade, aprofundando sua experiência prática, sua postura profissional e sua percepção dentro dos limites da formação recebida. O estágio é voluntário e sem remuneração.

Ao final desse período, conforme participação e critérios da Casa Ponto de Luz, poderão ser emitidos os seguintes certificados:

- **Certificado de Conclusão do Curso de Reiki Usui Nível II (Okuden)** — referente à formação realizada com Mári Bego.
- **Certificado de Prática em Assistência Energética – Nível II** — referente à vivência prática e ao estágio realizado na Casa Ponto de Luz.

Os certificados correspondem a experiências distintas: o primeiro registra a formação em Reiki Usui Nível II; o segundo registra a participação na vivência prática de Assistência Energética.

MÓDULO 18: REFERÊNCIAS E PARTICIPAÇÃO INSTITUCIONAL

REFERÊNCIAS

- **DE'CARLI, Johnny.** *Reiki: Sistema Tradicional Japonês*. São Paulo: Madras.
- **STEIN, Diane.** *Essential Reiki: A Complete Guide to an Ancient Healing Art*. Crossing Press.
- **PETTER, Frank Arjava.** *This Is Reiki: Transforming Your Life Through the Power of Reiki*. Lotus Press.
- **MÜLLER, Walter Lübeck.** *The Reiki Handbook*. Lotus Press.

As referências foram utilizadas como apoio aos conteúdos históricos, tradicionais e técnicos apresentados nesta apostila, juntamente com a experiência prática e a abordagem integrativa da **Conexão Expandida**.

FORMAÇÃO E ESPAÇO DE REALIZAÇÃO

Mári Bego — Mestre de Reiki Usui e responsável pela formação, iniciação e certificação em Reiki Usui Nível II — Okuden.

Susan Dahlke — Dirigente da **Casa Ponto de Luz**, espaço que acolhe a realização presencial da formação e possibilita a continuidade da vivência prática dos alunos.

MÓDULO 19: SOBRE A INSTRUTORA

MARILENE BEGO

Terapeuta Holística Integrativa | Mestra em Reiki Usui

Formações em Reiki:

- Escola Desperte Terapias — *Formação de Mestra em Reiki*
- IBRATH (Instituto Brasileiro de Terapias Holísticas) — *Formação de Mestra em Reiki*

Outras Formações: Terapeuta Holística Integrativa, com formação e estudos complementares em práticas integrativas e tradicionais, incluindo Radiestesia, Radiônica, Auriculoterapia, Aromaterapia, Cristaloterapia, Medicina Tradicional Chinesa, Acupuntura, Ayurveda e outras abordagens energéticas. Atua à frente da **Conexão Expandida**, integrando conhecimento, experiência prática e uma visão ampliada do cuidado.

“Conhecimento se transforma em sabedoria quando encontra a experiência.”

É por isso que os símbolos, as técnicas e as palavras desta apostila ganham verdadeiro sentido quando você vai além da leitura e permite que o Reiki faça parte dos seus dias.

O conhecimento não está apenas naquilo que aprendemos, mas naquilo que somos capazes de experimentar, observar e integrar à nossa própria jornada.

É na prática que a teoria ganha vida. É na vivência que o conhecimento se transforma em sabedoria. E é na integração que o aprendizado passa a fazer parte de nós.

MÓDULO 20: CONTINUIDADE — REIKI III

UM NOVO PASSO NO CAMINHO

Concluir o Reiki II amplia a prática, a percepção e a responsabilidade como praticante. No Reiki III, esse caminho se aprofunda, abrindo espaço para uma nova etapa de desenvolvimento e integração do Reiki.

A formação será estruturada de forma integrada, contemplando o **Reiki III-A — Mestre Interior** e o **Reiki III-B — Mestre/Professor**, respeitando a linhagem, os princípios e a metodologia adotados por **Mári Bego**.

REIKI III-A — MESTRE INTERIOR

Etapa de aprofundamento da prática, da consciência e do desenvolvimento pessoal, ampliando a relação com o Reiki e sua integração à própria jornada.

REIKI III-B — MESTRE/PROFESSOR

Etapa destinada àqueles que desejam também seguir pelo caminho do ensino, aprofundando os fundamentos da transmissão e da condução de uma formação dentro da linhagem e da metodologia ensinadas.

UMA NOVA ETAPA

O Reiki III não representa apenas o aprendizado de novos recursos. É um convite para aprofundar a consciência, assumir maior responsabilidade pela própria prática e, para quem escolher esse caminho, preparar-se para compartilhar o Reiki com outras pessoas.

Nessa etapa, também será apresentada uma compreensão mais ampla da **linhagem e da trajetória do Reiki**, reconhecendo os ensinamentos tradicionalmente associados a Mikao Usui e os elementos incorporados ou desenvolvidos posteriormente por diferentes escolas e linhagens.

Mais do que receber novos conhecimentos, será uma oportunidade de transformar experiência em compreensão, prática em consciência e conhecimento em sabedoria. Se você sente que é hora de dar esse próximo passo, o caminho continua.

Leve com você tudo o que aprendeu até aqui. Pratique com presença, observe sua própria jornada e permita que a experiência revele os próximos caminhos.

Que o próximo passo aconteça no tempo certo, com presença, propósito e coração aberto.

Com presença,

Mári Bego

Mestra de Reiki Usui

Conexão Expandida

ENCERRAMENTO E GRATIDÃO

Chegar até aqui é mais do que concluir uma apostila. É reconhecer uma etapa da sua própria jornada de aprendizado, prática e transformação.

Agradeço pela confiança em meu trabalho e pela oportunidade de compartilhar com você os ensinamentos e experiências que fazem parte do Reiki.

Que tudo o que foi aprendido aqui encontre espaço na sua prática, na sua autopercepção e na maneira como você escolhe caminhar pela vida.

Lembre-se: o Reiki não termina quando a apostila termina. A jornada continua na prática, na presença e no encontro com você mesmo.

Siga com respeito, consciência e confiança no seu próprio caminho.

Com carinho e gratidão,

Mári Bego

Mestra de Reiki Usui