

改心 白井 靈氣療法教義
善 招福の秘法
身 萬病の靈藥
今日 丈けは怒るな
心配すな感謝して
業をはげめ人に親切に
朝夕合掌して
心に念じ
口に唱へよ

Usui Reiki

Ryoho Hikkei

Tradução portuguesa

2013

Agradecimentos

Ao Mestre Usui, sem ele não seria possível o Método de Reiki e todo o Bem que ele traz nos nossos dias. Ao Mestre Richard Rivard, por esta partilha tão importante. A todos os associados da Associação Portuguesa de Reiki, por acreditarem nos projetos realizados desde 2008.

Introdução à versão portuguesa do Usui Reiki Ryoho Hikkei

Ao traduzir e estudar este documento ao longo de perto de cinco meses, projeto que levou mais de cem horas a ser cumprido, vi a prática de Reiki numa outra perspetiva. A filosofia de vida japonesa é muito diferente da portuguesa. A prática de Reiki inicial é muito diferente da atual. Alguns textos pareciam-me abrutos, não fosse saber o formalismo e a expressão direta típica dos japoneses. No entanto, ao longo deste tempo, tornei mais próximo o meu estar com o Mestre Mikao Usui, compreendi ainda mais o porque de praticar Reiki com mente limpa e coração predisposto. Cada vez mais me fez sentido que só colocar mãos não basta, que a prática dos Gokai deve ser constante e que se queremos realmente trazer o Reiki na sua plenitude, em primeiro temos que cuidar de nós.

Para mim, o Usui Reiki Ryoho Hikkei, é um património de todos os praticantes de Reiki. Peço desculpa por qualquer falha na tradução e acredito que muito melhor poderá ser feito por um profissional. Só por hoje sou grato, pela oportunidade de ter trabalho em tão importante documento e por agora poder ser partilhado por todos os praticantes de Reiki portugueses.

Que este Usui Reiki Ryoho Hikkei vos possa abrir novas portas à prática, que seja uma via de mudança e equilíbrio.

Lisboa, 22 de Julho de 2013

João Magalhães

=== Início de tradução ===

Página 00 (este é o texto japonês actual)

四	三	二	一	
明治天皇御製	療法指針	公開伝授説明	臼井靈氣療法教義	目次

CONTEÚDOS

1. ENSINAMENTOS DE USUI REIKI RYOHO
2. EXPLICAÇÃO DA INSTRUÇÃO PARA O PÚBLICO
3. GUIA DO MÉTODO DE CURA (RYOHO SHINSHIN)
4. POEMAS DO IMPERADOR MEIJI (MEIJI RENNO GYOSEI)

=== Início de tradução ===

Página 1 (este é o texto japonês actual)

改心
善身
白井靈氣療法教義
招福の秘法
萬病の靈藥
今日丈けは怒るな
心配すな感謝して
業をはげめ人に親切に
朝夕合掌して
心に念じ
口に唱へよ

ENSINAMENTOS DO USUI REIKI RYOHO PARA APERFEIÇOAMENTO DO CORPO-MENTE

O método secreto para convidar a felicidade
O remédio milagroso para todas as doenças.
Só por hoje, não te zanges, Não te preocupes.
Com apreço, faz o teu trabalho.
Sê bondoso para com as pessoas.
Na tua vida, faz gassho como a tua mente te recorda
(o Gainen).

=== Início de tradução ===

Página 02 e 03 ([Ver](#) aqui o texto em japonês)¹

EXPLICAÇÃO DA INSTRUÇÃO PARA O PÚBLICO PELO FUNDADOR DO USUI REIKI RYOHO, MIKAO USUI

É um velho costume ensinar o método unicamente aos descendentes para manter a fortuna dentro de uma família. Especialmente nas sociedades modernas, onde vivemos, deseja-se partilhar felicidade de coexistência e prosperidade. Então eu não posso permitir que a minha família seja a única a manter o método.

O meu Usui Reiki Ryoho é original, não há nada como isto no mundo. Eu gostava de lançar este método para o público para benefício de todos e esperança para a felicidade de todos. O meu Reiki Ryoho é um método original baseado no poder intuitivo do universo. Através desta capacidade, o corpo adquire saúde, aumenta a felicidade na vida e a paz da mente.

Hoje em dia as pessoas necessitam melhorar e reconstruir interior e exteriormente a vida, então a razão do lançamento do meu método para o público é para ajudar pessoas com doença no corpo e na mente.

PÁGINA 04 A 17

P. - O QUE É O USUI REIKI RYOHO?

R. Graciosamente recebi as últimas injunções do Imperador Meiji. Para alcançar os meus ensinamentos, treinar e melhorar física e espiritualmente, andar por um caminho certo como um ser humano, em primeiro lugar temos que curar nosso espírito. Em segundo lugar, temos de manter o nosso corpo saudável. Se o nosso espírito é saudável e em conformidade com a verdade, o corpo vai ficar naturalmente saudável. A missão do Usui Reiki Ryoho é guiar para uma vida pacífica e feliz, curar os outros, melhorar a felicidade dos outros e de nós mesmos.

P. HÁ ALGUMA SEMELHANÇA COM HIPNOTISMO, MÉTODO KIAI, MÉTODO RELIGIOSO OU OUTROS MÉTODOS?

R. Não, não há nenhuma semelhança com qualquer um desses métodos. Este método é para auxílio do corpo e do espírito com um poder intuitivo, que eu recebi após longo e árduo treino.

P. ENTÃO É UM MÉTODO PSÍQUICO DE TRATAMENTO

R. Sim, poderia dizer isso. Mas também poderia dizer que é um método físico de tratamento. A razão é por Ki [energia] e luz são emanadas do corpo [mãos] do praticante especialmente dos olhos, boca e mãos. Então, se o praticante olhar, soprar, tocar com as mãos na área afetada, tal como dor de dentes, cólicas, dor de estômago, nevralgia, contusões, cortes, queimaduras e inchaços a dor desaparecerá. No entanto, uma doença crónica não é fácil, é necessário algum tempo. Mas um paciente irá sentir melhoras no primeiro tratamento. É um fato, mais do que um romance, como explicar esse fenómeno com a medicina moderna. Se vir o fato irá entender. Mesmo as pessoas que são sofistas não podem ignorar o fato.

P. TEM QUE SE ACREDITAR NO USUI REIKI RYOHO PARA OBTER MELHORES RESULTADOS?

R. Não. Não é como um método de tratamento psicológico ou hipnose ou outro tipo de método mental. Não há necessidade de ter um consentimento ou admiração. Não importa se você duvidar, rejeitar ou negar. Por exemplo, é eficaz para crianças e pessoas muito doentes que não estão cientes de qualquer consciência, como uma dúvida, rejeição ou negação. Pode haver um em cada dez que acredita no meu método antes de um tratamento. A maioria deles aprenderá o benefício após o primeiro tratamento, então eles acreditam no método.

P. PODE A DOENÇA SER CURADA COM O USUI REIKI RYOHO

R. qualquer doença psicológica ou física pode ser curada com este método

P. PODE O USUI REIKI RYOHO APENAS CURAR DOENÇAS?

R. Não. O Usui Reiki Ryoho não cura só a doença. A doença mental como agonia, fraqueza, timidez, indecisão, nervosismo e outros maus hábitos podem ser corrigidos. Então será capaz de levar uma vida feliz e curar os outros com a mente de Deus ou Buda. Que se torna objeto principal.

P. COMO FUNCIONA O USUI REIKI RYOHO?

R. Eu nunca recebi este método por ninguém, nem estudei para obter algum poder ou energia para curar. Acidentalmente percebi que recebi o poder de cura quando senti o ar de forma misteriosa durante o jejum¹. Então, tenho dificuldade em explicar exatamente o mesmo, apesar de ser o fundador. Estudiosos e homens sábios têm vindo estudar este fenómeno, mas a ciência moderna não pode resolvê-lo. Mas eu acredito que esse dia virá naturalmente.

P. O USUI REIKI RYOHO USA ALGUM FÁRMACO OU TEM EFEITOS SECUNDÁRIOS?

R. Nunca usa fármacos ou equipamento médico. Olhar para a área afectada, soprar para ela, estimular ou tocar com as mãos, são as formas de tratamento.

P. TEM ALGUM CONHECIMENTO DE MEDICINA?

R. O meu método está além de uma ciência moderna, assim não precisa de conhecimentos da medicina. Se ocorrer uma doença do cérebro, eu trato a cabeça. Se for uma dor de estômago, eu trato o estômago. Se é uma doença dos olhos, eu trato olhos. Não tem que tomar um remédio amargo ou ficar para um tratamento de moxa. É preciso pouco tempo para um tratamento, encarando a área afetada, respirando sobre ela ou colocando as mãos. Estas são as razões pelas quais o meu método é muito original.

P. O QUE MÉDICOS, CIENTISTAS, FAMOSOS PENSAM DESTA MÉTODO?

R. Eles parecem muito razoáveis. Médicos cientistas europeus têm críticas severas para a medicina.

Para voltar ao assunto, o Dr. Nagai da Teikoku Medical University diz: "nós, como médicos, fazemos diagnóstico, registamos e compreendemos as doenças, mas não sabemos como tratá-las."

Dr. Kondo diz: "não é verdade que a ciência médica fez um grande progresso. A maior falha na ciência médica moderna é não tomar conhecimento do efeito psicológico.

Dr. Kuga, diz, "é um fato que a terapia psicológica e outro tipo de tratamento feito por curadores sem treino médico funciona melhor do que os médicos, dependendo do tipo de doenças, da personalidade do paciente ou a aplicação de tratamento. Também os médicos que tentam repelir e excluir estes curadores sem formação médica, são de mente estreita".

De Nihon Iji Shinpo

É um fato óbvio que médicos, cientistas e farmacêuticos reconhecem o efeito do meu método e tornam-se alunos.

P. QUAL É A REACÇÃO DO GOVERNO?

R. A 6 de fevereiro de 1922, a Comissão Permanente de Orçamento da Câmara dos Deputados, através do Dr. Matsushita pediu um parecer do governo sobre o fato de pessoas que não têm formação médica têm vindo a tratar muitos pacientes com método psicológico ou espiritual de tratamento.

Sr. Ushio, um delegado do governo diz: "há um pouco mais de 10 anos atrás as pessoas pensavam que a hipnose era obra de "goblin" de nariz comprido, mas hoje em dia foi feito um estudo e é aplicada a doentes mentais. É muito difícil de resolver o intelecto humano apenas com a ciência. Os

¹ No período de retiro de 21 dias no Monte Kurama

médicos seguem as instruções de como tratar pacientes pela ciência médica, mas não é um tratamento médico, como a terapia por eléctodos ou apenas tocar com as mãos em todas as doenças. "Então, o meu Usui Reiki Ryoho não viola a Lei da medicina ou a regulação do Shin-Kyu (tratamento de acupuntura e moxa).

P. AS PESSOAS PENSAM QUE ESTE TIPO DE PODER CURATIVO É UMA BÊNÇÃO PARA PESSOAS ESCOLHIDAS, NÃO POR TREINAREM.

R. Não, isso não é verdade. Toda a existência tem um poder curativo. Plantas, árvores, animais, peixes e insectos, mas especialmente os humanos, como o senhor da criação, têm um poder considerável. Usui Reiki Ryoho materializa o poder curativo que o humano tem.

P. ENTÃO QUALQUER PESSOA RECEBE DENJU DO USUI REIKI RYOHO?

R. Claro, um homem, mulher, jovem ou velho, pessoas com conhecimento ou sem conhecimento, quem tem um senso comum pode receber o poder com precisão num curto período de tempo e pode curar-se a si e aos outros. Eu ensinei a mais de mil pessoas, mas ninguém falhou. Todos são capazes de curar a doença apenas com Shoden. Pode pensar que é inescrutável obter o poder de cura num curto espaço de tempo, mas é razoável. É a característica do meu método que cura doenças difíceis com facilidade.

P. SE EU POSSO CURAR OS OUTROS, POSSO CURAR-ME?

R. Se não pode curar-se a si mesmo, então como pode curar os outros?

P. COMO POSSO RECEBER O OKUDEN

R. Okuden inclui Hasurei-ho, método de aplicar leves batidas com as mãos, método de alisamento com as mãos, pressão com as mãos, método da sensibilidade. Vou ensiná-la a pessoas que aprenderam Shoden e que são bons estudantes, com boa conduta e entusiastas.

P. – HÁ UM NÍVEL MAIS ALTO QUE O OKUDEN

R. - Sim, há um nível chamado Shinpiden.

O meu Professor de Gendai Reiki Ho, Hiroshi Doi-sensei explicou que o Guia de cura foi concebido como um recurso para os novos alunos que não puderam simplesmente perscrutar ou sentir a área de necessidade em um paciente ou a si próprios.

Ele explicou que na antiga sociedade de Reiki (Usui Reiki Ryoho)², como um estudante Shoden (Reiki 1), teria sido dada esta tabela como um guia para a cura. Mas logo em seguida, teria sido ensinado o Byosen Reiki Ho (sentir) e, eventualmente, o Reiji Ho - que são ambas as técnicas de cura preferidas da URR Gakkai.

Uma boa fonte para fotos do Guia do "Ryoho Shishon" ou Guia de Cura é o livro de Arjava Petter "Manual do Dr. Mikao Usui", disponível a partir da Amazon.com (Nota: O manual completo está presente através de vários livros de Arjava)

GUIA DO MÉTODO DE CURA (RYOHO SHISHIN)

Página 19

Cabeça	Fronte (linha de crescimento do cabelo), área geral, têmporas, área geral. Parte posterior da cabeça, área do pescoço, área da coroa, estômago, intestinos.
Baixar a Febre	Como o tratamento da cabeça, no entanto trate também a origem da doença em si.
Olhos	Olho, canto interno do olho, canto externo do olho, pescoço, vértebras cervicais craniais (C1, C2 e C3).

Página 20

Nariz	Ossos nasal, narinas, zona entre as sobrancelhas, pescoço (C1, C2 e C3).
Ouvidos	Canal auditivo, partes anterior e posterior da orelha, vértebra cervical C1.
Boca	Cobrir a boca sem tocar os lábios.
Língua	Parte superior da língua, base da língua (através do exterior: pescoço e sob o queixo).
Garganta	Tiróide, zona do pescoço.
Pulmões	Área pulmonar, área entre as omoplatas, vértebras torácicas (T1, T2, T3, T4, T5 e T6).
Coração	Área do coração, vértebras cervicais C5, C6 e C7, vértebras torácicas T1, T2, T3, T4 e T5.

² Usui Reiki Ryoho Gakai

Página 21

Fígado	Área do fígado, vértebras torácicas T8, T9 e T10 (especialmente do lado direito).
Estômago	Área do estômago, vértebras T4, T5, T6, T7, T8, T9 e T10.
Intestino	Cólon ascendente, cólon transversal, cólon descendente, área do intestino delgado, área do umbigo, vértebras torácicas T6, T7, T8, T9 e T10, vértebras lombares L2, L3, L4 e L5, nádegas.
Bexiga	Área da bexiga, vértebras lombares L4 e L5.
Útero	Área do útero e suas zonas laterais, vértebras torácicas T9, T10, T11 e T12, vértebras lombares L1, L2, L3, L4 e L5, sacro e cóccix.

Página 22

Rim	Área do rim, vértebras torácicas T11 e T12.
Tratamento de Meio Corpo	Músculos do pescoço, ombros, músculos das costas, ambos os lados das vértebras, zona da cintura, zona das ancas.
Tratamento Tanden	Na área cerca de 3 dedos abaixo do umbigo.

Página 23

2. DOENÇAS DO SISTEMA NERVOSO

Neurastenia (Fraqueza neurológica)	Cabeça, olhos, coração, estômago, intestinos, órgãos reprodutivos, área afectada, meio-corpo.
Histeria	O mesmo que o anterior
Anemia cerebral	Cabeça, estômago, intestinos, coração.
Hemorragia cerebral	O mesmo que o anterior
Meningite	O mesmo que o anterior
Encefalite	O mesmo que o anterior
Dor de cabeça	Área da cabeça (especialmente as têmporas).

Página 24

Insónia	Área da cabeça (especialmente a parte posterior).
Tonturas	Área da cabeça (especialmente a parte frontal).
Apoplexia cerebral	Área da cabeça (especialmente do lado afectado), coração,

(paralisia)	estômago, intestinos, rins, área paralisada.
Epilepsia	Área da cabeça, estômago, intestinos.
Doença de Huntington (Coreia)	Área da cabeça, coração, área afectada, palmas das mãos, plantas dos pés, meio – corpo.
Doença de Basedow	Sintomas: olhos demasiado proeminentes – área da cabeça, olhos, tiróide, coração, útero e meio-corpo.
Nevralgia (paralisia)	Área da cabeça, estômago, intestinos (para melhorar os movimentos intestinais), área afectada.

Página 25

Soluços	Diafragma, frente, vértebras cervicais C3, C4 e C5.
Laringite	Frente e têmporas (principalmente do lado esquerdo), área da garganta
Síndrome do ombro / braço	(Dor no pescoço quando se está a escrever), área da cabeça, cotovelo, polegar.
Tinnitus – Ruído, zumbido nos ouvidos	Ouvidos, área da cabeça.

Página 26

3. DOENÇAS DO APARELHO RESPIRATÓRIO

Bronquite	Brônquios, traqueia, garganta, área do tórax, área afectada.
Asma	Área da cabeça, área do tórax, cavidade cardíaca, garganta, nariz, coração.
Tuberculose	Área da cabeça, área pulmonar, estômago e intestinos, coração, tanden
Pleurisia	Área da cabeça, área afectada, estômago, intestinos, tanden
Pneumonia	Cabeça, coração, área afectada, tanden

Página 27

Hemoptise	Área pulmonar afectada
Hemorragia nasal	Nariz
Ozena	Nariz, frente ou depressão do queixo

Página 28

4. DOENÇAS DO APARELHO DIGESTIVO

Várias doenças do Esófago	Esófago, área da cavidade cardíaca, estômago, intestinos.
Doenças do estômago	(Gastrite, úlcera gástrica, cancro do estômago, dilatação do estômago, gastropse, convulsão do estômago) – área da cabeça, área da cavidade cardíaca, estômago, intestinos.
Inflamação do intestino	(úlceras intestinais, diarreia, obstipação) – estômago e intestinos.
Apendicite	Área afectada (lado direito do abdómen junto ao osso da anca), área da cabeça, estômago e intestinos.

Página 29

Parasitas nos intestinos	Área da cabeça, intestino.
Hemorroidas	Ânus (área envolvente).
Edema abdominal	Área da cabeça, abdómen.
Peritonite	Área da cabeça, área afectada, tanden.
Icterícia	Área da cabeça, estômago, intestinos, fígado, coração.
Colelitíase	Fígado (local onde se encontra a dor), estômago, intestinos.
Hérnia	Área afectada, parede intestinal.

Página 30

5. DOENÇAS CARDIOVASCULATÓRIAS / SISTEMA CIRCULATORIO

Miocardite	Área da cabeça, coração, fígado, rim, bexiga.
Endocardite	Coração.
Edema	Coração, fígado, rim, bexiga.
Arteriosclerose	Área da cabeça, coração, fígado, estômago, intestinos, tanden.
Pressão arterial elevada	Área da cabeça, coração, fígado, estômago, intestinos, tanden.
Angina de peito	Cabeça, coração, estômago, intestinos, área onde se localiza a dor.
Beribéri	Coração, estômago, intestinos, área das pernas.

6. DOENÇAS METABÓLICAS E DO SANGUE

Anemia	Trate a causa da doença, cabeça, coração, rim, estômago.
Púrpura	Cabeça, coração, rim, estômago, intestinos, manchas da pele, tanden.
Escorbuto	Cabeça, área pulmonar, coração, rim, estômago, intestino, meio-corpo, tanden.
Diabetes	Cabeça, coração, fígado, pâncreas, estômago, intestino, rim, bexiga, meio-corpo (massajar em sentido ascendente as vértebras).

Gordura (obesidade)	Coração, rim, estômago, intestino, meio-corpo.
Gota	Coração, rim, bexiga, estômago, intestinos, tanden, zona de localização da dor.
Golpe de calor	Área da cabeça, coração, área do tórax, estômago, intestinos, tanden.

7. DOENÇAS DO APARELHO URINÁRIO

Nefrite	Rim, coração, bexiga, estômago, intestinos.
Pielite	Rim, bexiga, tanden.
Cálculos Renais	Rim, estômago, intestino, bexiga, zona de localização da dor.
Urémia	Área da cabeça, olhos, estômago, intestinos, coração, rim, bexiga, tanden.
Cistite	Rim, bexiga.
Cálculos da Visícula	Rim, bexiga, zona de localização da dor.
Enurese (Urinar durante o sono)	Área da cabeça (coroa), bexiga, rim.

Anúria	Rim, bexiga, uretra.
---------------	----------------------

8. DOENÇAS DERMATOLÓGICAS E CIRURGIAS

Feridas	Área afectada (se a hemorragia for grave use a técnica para estancar o sangue).
Queimadura pelo calor ou frio	Área afectada (tratar à distância, mãos afastadas, até que a dor desapareça).
Escoliose	Área afectada
Inflamação dos Gânglios linfáticos	Área afectada, tanden.
Fractura	Área afectada, (aplicar Reiki após os ossos terem sido realinhados e imobilizados).
Falha	Área afectada.

Deslocamento	Área afectada.
Periosteíte, Osteomielite, Artrite, Inflamação muscular	Área afectada, tanden.
Reumatismo muscular	Área da cabeça, área dorida, estômago, intestinos (melhorar os movimentos intestinais).
Vértebras, Cárie	Área da cabeça, área afectada, tanden.
Escoliose	Área afectada.
Dor na Medula vertebral (lupus?)	Cavidade do coração, diafragma, área da cabeça, tanden, área afectada.

Inconsciência	Coração, área da cabeça. Em caso de afogamento deixar a pessoa deitar fora a água ingerida.
Erupções cutâneas, Urticária	Tanden, área afectada.
Alergia	Estômago, intestinos, tanden, área afectada.
Calvície	Área da cabeça, estômago, intestinos, área afectada, tanden.

Doença de Hansen	Área da cabeça, estômago, intestinos, tanden, área afectada, bexiga.
Intoxicação por fungos	("fungus poisoning") – área da cabeça, estômago, intestinos, tanden, área afectada.

Página 38

9. DOENÇAS PEDIÁTRICAS

Cólicas, Choro noturno	Área da cabeça, estômago, intestinos.
Rubéola	Área da cabeça, estômago, intestinos, coração, zona da erupção cutânea.
Sarampo	O mesmo que o anterior
Tosse convulsa	Cabeça, estômago, intestinos, coração,
Poliomielite	Área da cabeça, estômago, intestinos, área de perda de sensibilidade da coluna vertebral.
Amigdalite	Área afectada.

Página 39

10. DOENÇAS GINECOLÓGICAS

Doenças do útero.	Área do útero ³ .
Durante a gravides	Útero (ao tratar-se o útero, o feto desenvolve-se com saúde e o parto será fácil).
Parto	Área do sacro, área inferior do abdómen.
Enjoos matinais	Área da cabeça, útero, estômago, intestino, diafragma.
Seios (sintomas vários)	Seios. ⁴
Gravidez extra-uterina	Área da cabeça, útero, área de localização da dor.

Página 40

11. DOENÇAS INFECTO-CONTAGIOSAS

Febre tifóide⁵	Área da cabeça, coração, estômago, intestinos, baço, tanden (tenha
----------------------------------	--

³ Sem tocar no útero. Manter o código deontológico, as mãos podem estar sobre o local, afastadas.

⁴ Sem tocar nos seios. Manter o código deontológico, as mãos podem estar sobre o local, afastadas.

	cuidado com as doenças associadas ou secundárias e trate-as).
Febre paratifóide	O mesmo que o anterior
Disenteria	Área da cabeça, coração, estômago, intestinos, tanden.
Diarreia infantil	O mesmo que o anterior
Difteria	Área da cabeça, garganta, coração, área do tórax, estômago, intestinos, rim, tanden.

Página 41

Cólera	Área da cabeça, estômago, intestinos, coração, tanden.
Escarlatina	Área da cabeça, boca, garganta, coração, estômago, intestinos, rins, tanden, área da coloração vermelha.
Gripe	Área da cabeça, coração, pulmões, estômago, intestinos, tanden, meio corpo, área dorida.
Meningite cerebrospinal epidêmica	Área da cabeça, área do pescoço, olhos, coração, estômago, intestinos, rins, bexiga, medula espinal (especialmente nas vértebras cervicais), tanden, área da rigidez.
Malária	Área da cabeça, coração, estômago, intestinos, fígado, baço, tanden. É melhor tratar uma hora antes do momento previsto para as convulsões.

Página 42

Erisipela	Área da cabeça, área do coração, estômago, intestinos, tanden, área afectada.
Tétano	Área da cabeça, área do coração, estômago, intestinos, tanden, área da ferida, área dorida.

Página 43 – Página em Branco

⁵ Podem encontrar um guia de tratamento à febre tifóide na biblioteca de Reiki da Associação Portuguesa de Reiki.

POEMAS DO IMPERADOR MEIJI ⁶ (MEIJI TENNO GYOSEI)

Página 44

01. Tsuki Aki no yono Tsuki wa mukashi ni Kawaranedo Yoni naki hito no Ooku narinuru	A lua Mudanças profundas ocorrem, porque tantas pessoas partiram deste mundo mas a Lua numa noite de Outono permanece sempre igual
02. Ten Asamidori Sumiwatari keru Oozora no Hiroki wo onoga Kokoro tomogana	O Céu Azul claro e sem nuvens, o grande céu, também eu gostaria de ter um espírito assim
03. Ori ni furete Atsushi tomo Iwarezari keru Niekaeru Mizuta ni tateru Shizu wo omoeba	Em Geral Sempre que penso nos agricultores que sofrem no calor dos arrozais, não posso dizer que está calor ainda que seja o caso.
04. Ochibakaze Amatatabi Shigurete someshi Momijiba Wo Tada hitokaze no Chirashinuru kana	Vento nas folhas caídas Levou muitos dias e noites, para aperfeiçoar a cor das folhas de plátano. Basta apenas uma única rajada de vento para os soprar para longe.
05. Ori ni furete Amadari ni Kubomeri ishi wo Mitemo shire Kataki waza tote Omoi sutemeya	Pensamento ocasional Assista e aprenda com a pedra que tem-se escavado por pingos de chuva. Descarte a idéia de que a realização de uma tarefa é muito difícil. Nada é impossível.

Página 45

06. Ori ni furete Ten wo urami hito wo togamuru koto mo araji waga ayamachi wo omoikaeseba	Pensamento ocasional Como poderia ressentir-se com o céu e culpar os outros se apenas se recordar e admitir o seu próprio e falso erro.
--	---

⁶ Esta é uma tradução do inglês para português, feita de forma livre. Irão encontrar uma outra tradução, diretamente do japonês para português, no livro Reiki como Filosofia de Vida, de Johnny De' Carli.

<p>07.Ori ni furete Ayamatamu Koto mo koso are Yononaka wa Amari ni mono wo Omoi sugoseba.</p>	<p>Pensamento ocasional</p> <p>As pessoas nesta sociedade preocupam-se demais e são excessivamente cautelosas sobre tudo. Todos nós cometemos erros, às vezes, na nossa vida.</p>
<p>08.Tomo Ayamachi wo Isame kawashite Shitashimu ga Makoto no tomo no Kokoro naruramu</p>	<p>Amigo</p> <p>É o verdadeiro espírito da amizade se cada um de vocês apontar ao outro os erros e advertir, não importa o quão próximos são.</p>
<p>09. Ganjyo matsu/ iwawo no ue no matsu Arashi fuku Yo nimo ugoakuna Hito gokoro Iwao ni nezasu Matsu no gotokuni</p>	<p>Um pinheiro num rochedo</p> <p>Não importa o quão duro e tempestuoso este mundo se tornar, eu desejo que o coração das pessoas permaneça tão sólido e tranquilo, como um pinheiro enraizado num rochedo.</p>
<p>10.Nami Areruka to Mireba nagiyuku Unabara no Nami koso hito no Yo ni nitarikere</p>	<p>A onda</p> <p>Parece ser tempestuosa num momento e calma noutra. A onda no oceano e a sociedade são muito parecidas.</p>
<p>Página 46</p>	
<p>11. Won no furete Ie tomite Akanukoto naki Minari tomo Hito no tsutome ni Okotaruna yume</p>	<p>Pensamento ocasional</p> <p>Mesmo que tenha obtido riqueza e uma vida livre de problemas, por favor nunca esqueça a moral e as obrigações da verdadeira espécie humana.</p>
<p>12. Kyodal Ie no kaze Fukisohamu yo mo Miyurukana Tsuranaru eda no Shigeriai tsutsu</p>	<p>Irmãos</p> <p>Apesar de existirem muitos irmãos numa família, em algum momento os valores tradicionais da família parecem ser perdidos e as pessoas vivem em desarmonia nesta sociedade.</p>
<p>13. Kokoro Ikanaramu Kotoaru toki mo Utsusemi no Hito no kokoro yo Yutaka naranamu</p>	<p>Kokoro - Coração (Espírito)</p> <p>Não importa o que aconteça (dificuldade e infortúnio) na sua vida, eu desejo que o coração e a alma das pessoas permaneça aberto e abundante.</p>
<p>14. Kusuri Iku kusuri Motomemu yorimo</p>	<p>Medicina</p> <p>Ao invés de buscar muitos outros medicamentos para curar a sua doença. eu</p>

<p>Tsuneni mi no Yashinaigusa wo Tsumeyo tozo omou.</p>	<p>gostaria que as pessoas sempre honrassem a capacidade de cura do seu próprio corpo e cuidassem bem de si mesmas.</p>
<p>15. Ori ni furete Ikusa-bito Ikanaru nobe ni Akasuramu Ka no koe shigeku Nareru yo gorowo</p>	<p>Pensamento ocasional</p> <p>Como ouço o som, que aumenta, de mosquitos, eu sinto profundamente pelos meus soldados. Como eles iriam dormir à noite pois o campo de batalha deve estar também preenchido com os mosquitos.</p>

Página 47

<p>16. Kyouiku/Oshie Isao aru Hito wo oshie no Oya to shite Oboshi tatenamu Yamato nadeshiko</p>	<p>Educação</p> <p>Para as graciosas senhoras japonesas, por favor escolham pessoas de mérito como modelo e aprendam lições de vida com elas.</p>
<p>17. Mizu no ue no Ochibana Ike no omo Ni nozomeru hana No ureshiki Wa chiretemo mizu Ni ukabu narikeri</p>	<p>Flor na Água</p> <p>É maravilhoso ver as flores que crescem sobre o lago. Flutuam na água bonitas, mesmo depois de terem caído do ramo.</p>
<p>18. Tsukimae Hotaru Ike no omo Wa tsuki ni yuzurite Ashi no ha no Shigemi gakure ni Yuku hotoiro kana</p>	<p>A Lua e o pirilampo</p> <p>A lua reflete-se tão bela sobre o lago, um humilde pirilampo compromete a sua existência, voando atrás dos juncos.</p>
<p>19. Tama Isasaka no Kizu naki tama mo Tomosureba Chiri ni hikari wo Usinai ni keru</p>	<p>Jóia</p> <p>Mesmo uma perfeita jóia, sem riscos, poderia perder a sua beleza e brilho por um pouco de pó. O coração e a alma precisam de polimento constante, a fim de serem mantidos limpos.</p>
<p>20. Ori ni Furete Ichihayaku Susuman yorimo Okotaruna Manabi no michi ni Tateru warawabe</p>	<p>Pensamento ocasional</p> <p>Para os alunos jovens, não se apressem em chegar à frente. Não negligenciem o vosso trabalho. O ensino verdadeiro requer um longo e constante de estudo.</p>

Páginas 48-67

<p>26. Mizu Utsuwa niha shitagai nagara iwagane mo tosu ha mizu no</p>	<p>Água</p> <p>A água não se opõe a qualquer vaso e está firme como a forma do reservatório. A água parece ser obediente, flexível, e não auto-assertiva. No entanto, a água pode partir pedras com as suas gotas consecutivamente concentradas. Então, as pessoas</p>
---	---

chikara narikere	também devem ter flexibilidade para qualquer situação, como o pensamento e relacionamento humano, e terem concentração consecutiva para fazer algo importante.
75. Yuube Kurenubeku narite iyoiyo oshimu kana nasukoto nakute sugishi hitohiwo	Noite Hoje não tinha nada para fazer e vejo que agora é noite. Senti pena por isso em primeiro lugar mas mudei o pensamento, isso não é tão mau, não é? Sim, é mau, porque qualquer momento é muito precioso para as pessoas e eu perdi o meu tempo precioso hoje. Bem, no entanto, eu não devia lamentar o dia que passou por tanto tempo. Agora eu tento viver o meu novo dia sem pesar.
88. Hito Nanigoto mo omouga mamani narazaru ga kaerite hito no mi no tameni koso	Pessoas Ninguém pode viver sempre na sua própria vontade. As pessoas ficam desapontadas e sentem descontentamento quando as coisas não saem como elas esperavam. A expectativa e desejo, no entanto, não pode ser satisfeita completamente, mas crescem mais, se o desejo é satisfeito e, finalmente, ele irá resultar em ruína. Então eu acho considero essa realidade não desejável.
106. Kami Me ni mie nu ka- mi ni mukaite haji- zaru wa hito no kokoro no mako- to nari keri	Deus Tem uma alma pura se não tiver nada de que se envergonhar diante de Deus, a quem não se pode ver, quem vos conhece a todos. Desejo que todos tivessem tal alma.
111. Matsu Yuki ni tae arashi ni taeshi nochi ni koso matsu no kurai mo takaku miekere	Kurenubeku As pessoas têm gostado do pinheiro, pois é dito que pinheiro traz boa sorte. E as pessoas avaliam a forma e o equilíbrio do pinheiro, mas o valor real é diferente. Quando o inverno mais frio veio após o decurso de muitos anos, os pinheiros sobreviveram à neve e tempestade mais que as outras árvores que morreram todas. Os pinheiros mostraram a sua tenacidade e as pessoas valorizaram os grandes pinheiros.

121. ? Hito no koko- ro o kagami ni hashite	? Os sentimentos de uma pessoa estão a fluir através de um espelho.
122 ? Yo watari no michi no toutome ni okotaru na kokoro ni kana fu-asobi aritemo	? O caminho que seguimos no mundo e a tarefa que tentamos não fazer, temos que voltar as costas, embora no nosso coração não nos dão prazer.
123? Waga kokoro ware to o ri o ri- ka e ri miyo, chirazu-chirazu mo	? O auto-centrado e nós temos razões, e sobre essas razões nós pensamos, no entanto você ainda não sabe, você ainda se vai perder. No entanto, você vai sentir as razões e

mayofu koto mo ari O ri ni furete Ware mo mata sara ni migakamu	da verdade. Nós ainda vamos melhorar.
124? Yo mono umi mina hara hara to omo fu yo ni nado nami kaze no tachi sawagu ramu	? Em todo o mundo, do mar à planície e ao resto, as ondas e a natureza, tudo tem o seu ruído, som.
125. Kagami Ware mo mata sarani migakamu kumorinaki hitono kokorowo kagami ni ha site	Espelho Eu desejo a minha mente limpa como as grandes pessoas desconhecidas mas, com grande mente e espírito. Embora eu seja o Imperador, Eu não sou tão grande como humano.

(Fim do Reiki Ryoho Hikkei)

GYOSEI DO IMPERADOR MEIJI

(explicado por Hiroshi Doi)

PROPÓSITO DO USUI REIKI RYOHO (DA BROCHURA DO REIKI RYOHO)

Praticantes da Usui Reiki Ryoho usam os 125 Gyosei escritos pelo imperador Meiji, que foi o 122º Imperador. Escreveu muitos Gyosei (poesia japonesa WAKA), como alimento para a mente. Eles também mantêm os Gokai (Por hoje só, não te irrites, não te preocupes. Sê grato. Trabalha honestamente. Sê gentil com todas as pessoas todos os dias, faz um esforço para o crescimento da tua mente e corpo, e visa manter a saúde, aumentar a paz, prosperidade e felicidade na família / sociedade / país / mundo).

1. SEMINÁRIO DO REIKI RYOHO TRADICIONAL

Shuyokai, que significa seminário, é realizado pelo tradicional Ryoho mestre de Reiki, a fim de incentivar o crescimento da mente e do espírito de todos os participantes. O Reiju é dado pelo mestre naquele momento. Hasureiho é ensinado no Nível 2 para a prática de Reiki por si mesmo.

No começo de Shuyokai e Hasureiho, o Gyosei é lido em voz alta para limpar pensamentos ociosos. Os Gokai são lidos em voz alta pelo menos três vezes. Isto foi iniciado por Usui-sensei e praticantes da Reiki Usui tradicional ainda hoje o fazem.

2. O PROPÓSITO DOS GYOSEI

Diz-se que o Imperador Meiji era muito espiritual. A sua bondade gerou-se para todo o país como o sol, o seu ser era tolerante e abundante como o oceano, a sua vontade era forte, a sua crença era cheia de amor e tão ampla quanto a terra.

Na era Meiji, a maioria dos políticos eram considerados grandes pessoas que passaram por muitas dificuldades na mudança de época do período Edo dos Samurai para o período Meiji democrático. Quando eles se encontravam com o Imperador Meiji, suavam e não era só pela autoridade do imperador mas também pela energia Reiki.

O Presidente dos EUA F. Roosevelt disse: "o povo japonês deve estar feliz por ter um grande Imperador. O Japão vai desenvolver e progredir com o Imperador Meiji."

O Imperador Meiji não falava muito mas escreveu muita poesia WAKA para se expressar. Esta poesia é reconhecida como grande poesia na literatura japonesa.

Usui-sensei respeitava o Imperador Meiji, e selecionou 125 poemas WAKA como Gyosei para usar nas lições de Reiki.

GYOSEI (EXEMPLOS E EXPLICAÇÃO POR HIROSHI DOI)

"ME NI MIE NU KAMI NI MUKAITE HAJIZARU WA HITO NO KOKORO NO MAKOTO NARI KERI"

Tem uma alma pura se não tiver nada de que se envergonhar diante de Deus, a quem não se pode ver, quem vos conhece a todos. Desejo que todos tivessem tal alma.

"WARE MO MATA SARANI MIGAKAMU KUMORINAKI HITONO KOKOROWO KAGAMI NI HA SITE"

Eu gostaria que a minha mente fosse clara como as grandes pessoas desconhecidas mas tendo uma grande mente e alma. Embora eu seja o Imperador, eu não sou tão grande como ser humano.

"TEN WO URAMI HITO WO TOGAMURU KOTOMO ARAJI WAGA AYAMACHI WO OMOIKAESABA"

Eu tenho consecutivamente infelicidade e dor que não posso controlar. É fácil pensar que Deus não existe. Eu tendo a pensar que a outra pessoa é a culpada por isso. Deve mesmo ser responsabilizada a outra pessoa? Eu estou sempre certo, sem qualquer culpa? Não, eu lembro-me que tenho também muitas faltas. Isso é culpa minha, eu sei que isso é o resultado eu trago, e agora eu estou livre do mal-estar.

"ASAMIDORI SUMIWATARI TARU OOZORA NO HIROKI WO ONO GA KOKORO TOMOGANA"

Eu permaneço no campo verde da Primavera, olhando para o céu azul claro, e eu gostaria de poder obter o amplo céu na minha mente.

"NANIGOTO MO OMOUGA MAMANI NARAZARU GA KAERITE HITO NO MI NO TAMENI KOSO"

Assista e aprenda com a pedra que se tem escavado por pingos de chuva. Descarte a idéia de que a realização de uma tarefa é muito difícil. Nada é impossível.

"ISASAKA NO KIZU NAKI TAMA MO TOMOSUREBA CHIRI NI HIKARI WO USINAINIKERI"

Mesmo uma perfeita jóia, sem riscos, poderia perder a sua beleza e brilho por um pouco de pó. O coração e a alma precisam de polimento constante, a fim de serem mantidos limpos.

"IKANARAMU KOTOARU TOKI MO UTSUSEMI NO HITO NO KOKORO YO YUTAKA NARANAMU"

O Humano, que é uma manifestação de Deus, devia sempre ter esperança, um brilhante e tolerante coração como Deus tem, independentemente do que acontecesse.

"UTSUWA NIHA SHITAGAI NAGARA IWAGANE MO TOSU HA MIZU NO CHIKARA NARIKERE"

A água não se opõe a qualquer vaso e está firme como a forma do reservatório. A água parece ser obediente, flexível, e não auto-assertiva. No entanto, a água pode partir pedras com as suas gotas consecutivamente concentradas. Então, as pessoas também devem ter flexibilidade para qualquer situação, como o pensamento e relacionamento humano, e terem concentração consecutiva para fazer algo importante.

"YUKI NI TAE ARASHI NI TAESHI NOCHI NI KOSO MATSU NO KURAI MO TAKAKU MIEKERE"

As pessoas têm gostado do pinheiro, pois é dito que pinheiro traz boa sorte. E as pessoas avaliam a forma e o equilíbrio do pinheiro, mas o valor real é diferente. Quando o inverno mais frio veio após o decurso de muitos anos, os pinheiros sobreviveram à neve e

tempestade mais que as outras árvores que morreram todas. Os pinheiros mostraram a sua tenacidade e as pessoas valorizaram os grandes pinheiros.

"KURENUBEKU NARITE IYOIYO OSHIMU KANA NASUKOTO NAKUTE SUGISHI HITOHIWO"

Hoje não tinha nada para fazer e vejo que agora é noite. Senti pena por isso em primeiro lugar mas mudei o pensamento, isso não é tão mau, não é? Sim, é mau, porque qualquer momento é muito precioso para as pessoas e eu perdi o meu tempo precioso hoje. Bem, no entanto, eu não devia lamentar o dia que passou por tanto tempo. Agora eu tento viver o meu novo dia sem pesar.

COMENTÁRIOS DE RICHARD RIVARD

O Reiki Usui Hikkei era, e ainda é, dado a todos os alunos de nível 1 do Usui Reiki Ryoho Gakkai.

*Quanto à tabela do **Guia do Método de Cura**, eu perguntei ao Mestre Doi porque o Sensei Usui daria um tão longo e complexo guia para orientar os seus novos alunos. Ele explicou que, no início, o Sensei não tinha tal guia, mas depressa descobriu que algumas pessoas eram incapazes de sentir quando colocavam as mãos em cima de algumas (ou todas as) doenças. Ele decidiu dar instruções que poderiam ser seguidas até ao momento em que já não seria necessário tal.*

O Gyosei é muitas vezes recitado ou cantado antes da meditação japonesa Hatsurei ho, aplicado nas aulas ou reuniões japonesas de Reiki, e tem uma métrica de 5 - 7 - 5 - 7 - 7. No final do encontro os preceitos são também recitados, principalmente os Gokai – os cinco princípios conhecidos.

[Carregar aqui para ler mais sobre o Gyosei](#)

SHUYO HO DO MESTRE USUI

O Hatsurei ho descrito no livro do Mestre Doi (Iyashi No Gendai Reiki Ho – ver o site www.threshold.ca) é uma versão ligeiramente modificada do original do Mestre Usui. Como é feito originalmente é descrito na página 162 deste livro.

Hatsurei-ho é chamado “**Shuyo ho**” quando é feito em conjunto, num grupo. É feito desta forma:

- Limpar a mente recitando os **Gyosei**
- **Seiza** – sentar no chão no estilo zen
- **Ken'yoku** – limpar
- **Joshin Kokyu** – respiração para limpeza do espírito: Medição que se foca no “tanden”
- **Gassho**
- **Seishin Toitsu** – continuar a meditação (é aqui que o “**Reiju**” um empoderamento ou sintonização é dada pelos Mestres – isto é feito em todos os encontros de Reiki)
- **Gokai Sansho** – dizer os cinco princípios alto, três vezes

O ORIGINAL USUI GAINEN

De uma cópia oferecida ao sensei Doi (Hiroshi) pela falecida Kimiko Koyama

招福の秘法
萬病の靈藥
今日又けは怒るな
心配すな感謝して
業をばけめ人に親切に
朝夕合掌と心に念じ
口に唱へよ
心身
改善
白井靈氣療法
肇祖
白井彦男

Os Gainen são lidos da direita para a esquerda, de cima para baixo

<p>O método secreto para convidar a felicidade O remédio milagroso para todas as doenças. Só por hoje, não te zanges, Não te preocupes. Com apreço, Faz o teu trabalho. Sê bondoso para as pessoas. Na tua vida, faz gassho como a tua mente te lembra (o Gainen). Sistema Usui para ligação com o teu eu ancestral, através do corpo-mente. O fundador Mikao Usui</p>	<p>Shou fuku no hiihou Manbyou no Rei yaku. Kyo dake wa, Ikaruna, Shinpai suna. Kansha shite Gou ou hageme. Hito ni shinsetsu ni Chou seki gassho shite kokoro ni neji Kuchi ni tonaeyo. Shin shin kaizen Usui Reiki Ryoho. Chosso Usui Mikao</p>
--	---

(Nota: esta é uma das muitas traduções que pode ser encontrada. A secção do meio é a parte, comumente chamada de Gokai, pela URR Gakkai)

Contactos

Para mais informações sobre esta tradução, podem enviar-nos um email para info@montekurama.org
Ou ir ao site: www.associacaoportuguesadereiki.com

Este documento estará publicado no site, aberto para todos, conforme pedido do Mestre Richard Rivard.

O Usui Reiki Ryoho Hikkei é um património de todos os praticantes de Reiki

NOTAS FINAIS

Texto em japonês sobre “Explicação da instrução para o público, Pelo fundador do Usui Reiki Ryoho, Mikao Usui”

公開伝授説明

肇祖 白井 豊 男

古來能く独自の秘法を創見するや、己か子孫にのみ
教えて家伝と爲し之に依つて後世一門の生活安定を計
り、秘法内容の門外不出を唱うるが如きは實に前世紀
の遺習と申すもので、苟も現代の如く人類の共存共榮
を以て幸福の基調となし、併せて社会の進歩を要望す
る時代に於ては、断じて一私するを許しません。

我が曰井靈氣療法は前人未発の創見でありまして、
世上其比を見ません。されば之をば人間公益の爲めに

2

開放し、何人をも共に天恵に浴せしめ、以て靈肉一如
を期し、人世天与の福祉を得しめんとするものであり
ます。元より我が靈氣療法は宇宙間の靈能に基く靈氣
の独創療法でありますから、此れに依つて先ず人間自
體を壮健にし、思想の穩健と人世の愉悦を増進するの
であります。

3

今や生活の内外に亘り、改善改造を要する秋に於て
汎く同胞を悩める心と病災の裡より救うべく敢て公開
伝授する所以であります。

i