

Universidade de Lisboa
Faculdade de Letras



Os Manuais do Reiki I e II:
Reflexão sobre Questões de Tradução do Espanhol para o Português

Janet Canoa

Mestrado em Tradução
2013

Universidade de Lisboa

Faculdade de Letras



Trabalho de Projeto

Os Manuais do Reiki I e II :

Reflexão sobre Questões de Tradução do Espanhol para o Português

Janet Canoa

Trabalho de Projeto orientado por
Professora Doutora Madalena Colaço

Coorientador

Dr. Miguel Viqueira

Mestrado em Tradução

2013

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos os *Reikianos* e tradutores em Portugal que trabalhem com este tema tão interessante e que queiram divulgar esta técnica e este estilo de vida aos amigos e familiares, para que todos possam viver uma vida melhor e um pouco mais iluminada. Por enquanto, são poucos os *Reikianos* em Portugal, no entanto, espero o crescimento deste número com a divulgação deste trabalho, inclusive a análise apresentada, que espero que possa ajudar os futuros tradutores deste tema a criarem materiais de aprendizagem fidedignos que aumentem o repertório de recursos existentes.

AGRADECIMENTOS

À Professora Doutora Madalena Colaço, orientadora do trabalho de projeto, agradeço o apoio, as instruções e a orientação neste trabalho. Apenas com este apoio e com o vasto conhecimento da língua portuguesa da Professora Doutora Madalena Colaço me foi possível completar este projeto com sucesso.

Ao Dr. Miguel Viqueira, coorientador do trabalho de projeto, agradeço o apoio, as críticas e a assistência na parte da tradução. Apenas com o conhecimento da língua e cultura espanhola foi possível a tradução correta da obra original.

À família Salgado, Lilia, Aldo e Miriam, os proprietários, diretores e instrutores da America Spa Therapy - Escola de Massagem em Toluca, México, agradeço a facultações da obra original e todo o apoio e as explicações dos detalhes da cultura na qual a obra foi preparada.

À minha família, agradeço o apoio e o impulso que me deram durante todo o tempo de escola. Sem eles, conjugar o estudo com a vida de trabalho teria sido impossível.

Agradeço aos professores da Faculdade de Letras, que mostraram tanta paciência e estiveram sempre dispostos a ajudar durante os meus estudos. À administração, agradeço por me terem dado esta oportunidade de poder completar o Mestrado de Tradução e enriquecer a minha educação.

RESUMO

Os Manuais de Reiki I e II são duas obras consecutivas que visam ensinar, a alunos de escolas de terapias de massagem e de medicinas alternativas, a técnica de cura chamada Reiki. Os textos apresentam, primeiramente, uma parte histórica do tema, seguida por uma localização da mesma na atualidade. Seguidamente, apresentam as técnicas que são utilizadas neste método e explicam-nas passo a passo, para que o estudante as possa executar. Finalmente, apresentam exemplos relativamente às condições em que o Reiki poderá ser aplicado durante a vida de qualquer pessoa, seja para ajuda própria ou para ajudar aos outros.

A tradução destes manuais foi executada com a intenção de expandir o alcance da informação neles contida e para pôr estes conhecimentos à disposição de pessoas que possam não entender espanhol. A maior dificuldade na tradução foi a aproximação do texto ao público alvo, devido à abundância de palavras e referências que requereram a procura de equivalentes perceptíveis pelo público alvo do texto de chegada.

A reflexão sobre as questões de tradução visa apresentar e analisar as diferenças existentes entre os dois textos, tendo em conta o par de línguas espanhol-português. Esta reflexão incluiu a referência a questões lexicais como a terminologia, os "falsos amigos", as colocações, as fraseologias e os processos de importação de palavras. Incluiu igualmente referências a diferenças de natureza sintática, relacionadas com aspetos tais como as várias construções e ordens de componentes de orações, a seleção de complementos e os tempos gramaticais.

Para a realização da tradução, foram utilizados vários recursos, tanto em papel como *online*, que incluem artigos de especialidade relativamente às questões abordadas e ao tema em questão, dicionários e enciclopédias.

ABSTRACT

The *Reiki Manuals I* and *II* are two consecutive works that aim to teach students of schools of massage therapies and alternative medicine the curing technique called Reiki. As an introduction, the text covers the historic part of the topic followed by a presentation of the current usage of the technique. In continuation, it presents the techniques that are used and elaborates the steps so that the student may execute them. Finally, it follows with examples where Reiki can be applied in real life, whether as self-help, or to assist others.

The translation of these manuals was executed with the intention of expanding the reach of the information contained in them and to place this knowledge in the hands of people who may not understand the Spanish language. The biggest challenge in the translation was the localization of the text due to the plethora of words and expressions that required the respective equivalents comprehensible by the new public.

The reflection of the issues of the translation aims to present and analyze the existing differences between the two texts and the language pair Spanish and Portuguese. This includes questions referring to the lexica, such as, terminology, "false friends", collocations, phraseologies and the importation of foreign words into the existing lexica. It also presents the differences of syntax including the various constructions and orders of sentence fragments, expressions, units of various orders and tenses.

There was a use of various resources for the translation including paper and online versions of articles written by experts on the issues and topic presented, dictionaries, and encyclopedias.

Índice

0	INTRODUÇÃO	1
1	CARACTERIZAÇÃO DO TEXTO DE PARTIDA.....	4
2	PROBLEMAS DETETADOS NO TEXTO DE PARTIDA	9
2.1	QUESTÕES DE FORMATAÇÃO.....	9
2.1.1	UNIFORMIZAÇÃO.....	10
2.2	PONTUAÇÃO.....	21
2.3	ERROS E LAPSOS NO TEXTO DE PARTIDA.....	25
3	A QUESTÃO DAS FORMAS DE TRATAMENTO.....	28
4	QUESTÕES LEXICAIS.....	30
4.1	EMPRÉSTIMOS	31
4.1.1	TERMOS EXCLUSIVOS DA ÁREA DO REIKI.....	33
4.1.2	TERMOS DE OUTRAS ÁREAS	37
4.2	FALSOS AMIGOS.....	38
4.3	TRADUÇÃO LITERAL VS. TRADUÇÃO POR EQUIVALÊNCIA.....	41
4.3.1	TRADUÇÃO POR EQUIVALÊNCIA VS. POR MOTIVOS ESTILÍSTICOS	42
4.3.2	TRADUÇÃO DE COLOCAÇÕES E FRASEOLOGIAS.....	44
4.4	DIVERGÊNCIAS DE GÊNERO	50
5	QUESTÕES SINTÁTICAS.....	52
5.1	CONSTRUÇÃO COM POSSESSIVOS	52
5.2	CONSTRUÇÃO COM REDOBRO DE OBJETO DIRETO E INDIRETO	53
5.3	REGÊNCIAS.....	56
5.3.1	CONSTRUÇÕES COM "PARA COM"	59
5.4	TEMPOS VERBAIS.....	60
5.5	ORDEM DE PALAVRAS	62
5.5.1	ORDEM DE CLÍTICOS.....	62
6	CONCLUSÃO.....	64
7	BIBLIOGRAFIA.....	66

ANEXOS

I. TRADUÇÃO: *MANUAIS DE REIKI I E II*

II. GLOSSÁRIO TERMINOLÓGICO BILINGUE DE REIKI

0 INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem por objetivo dar conta das questões linguísticas decorrentes da tradução do *Manual de Reiki I e II*. O texto de partida é um manual de uma técnica de medicina alternativa que visa ensinar ao público alvo, neste caso, estudantes de escolas de terapias de massagem e medicinas alternativas, a técnica de cura relativamente nova em Portugal, o Reiki. No presente trabalho, é feita uma reflexão sobre questões de tradução, tendo em conta o par de línguas português e espanhol, que apresenta mais dificuldades do que o esperado devido à proximidade das suas gramáticas. Com efeito, a maior dificuldade esteve em decidir até que ponto a tradução deveria ser mais próxima ou mais afastada da língua do texto de partida. A proximidade das gramáticas das duas línguas poderá levar a que se considere que a tradução resulta melhor mantendo-se mais próxima do original. No entanto, pelo contrário, entendeu-se que, afastando-se mais do original, a tradução poderá ser mais adequada ao novo público alvo. Existem várias reflexões sobre este tema, que serão elaboradas ao longo deste trabalho.

Na tradução do par de línguas português e espanhol, o conhecimento profundo da língua e da cultura, seja da língua de partida ou da de chegada, é ainda mais importante do que quando se confrontam outros pares de línguas com gramáticas menos semelhantes. Na verdade, essa semelhança pode levar o tradutor a cair na tentação de ignorar a existência de algumas diferenças que poderão parecer pouco significativas e a apresentar uma tradução pouco adequada. Para o leitor do texto final, este facto pode ter consequências mais graves do que o esperado, uma vez que o significado do texto, neste caso, poderá ser alterado significativamente devido a este descuido. Por existirem estas dificuldades que facilmente passam despercebidas, a tradução deste par de línguas apenas deve ser realizada por profissionais que tenham o profundo conhecimento de ambas as línguas e que tenham consciência de que existem tais diferenças. Para além disso, há que fazer uma pesquisa alargada dos problemas que se colocam à tradução deste par de línguas, para ter a certeza de que nenhum dos aspetos é negligenciado e de que todas as diferenças são identificadas ao longo da tradução.

A motivação para a realização deste trabalho que resultou na tradução dos *Manuais de Reiki I e II* tem origem na obrigação que sinto de transmitir a informação neles contida e as técnicas apresentadas a todos aqueles que não dispõem de conhecimentos para entender o texto na língua original. Com efeito, esta técnica visa constituir o primeiro passo para uma melhora na vida de qualquer pessoa, uma vez que a informação apresenta uma maneira muito simples de mudar o próprio estilo de vida e de alterar a maneira de pensar. Sendo Mestre Reiki e tendo completado o terceiro nível, tenho, segundo a tradição do Reiki, a capacidade e a autorização para continuar a ensinar as lições a outras pessoas que queiram melhorar a vida própria e ajudar os outros com estas técnicas. De forma a transmitir a informação do Reiki corretamente, utilizarei o manual com o qual me foram ensinadas as lições. Este facto tornou, então, necessária a tradução dos manuais dos respetivos níveis, de modo a facilitar a aprendizagem dos alunos que não falam espanhol. O passo final será a tradução do nível III, o último nível antes da mestria, após o qual o aluno terá a oportunidade de, tal como eu, ensinar as técnicas do Reiki a outros futuros mestres. Futuramente, existe também a possibilidade de a própria escola, que realizou a versão original do manual, abrir uma extensão dos seus serviços em Portugal, altura em que seria necessária a tradução de todos os manuais de técnicas que lá são utilizados.

O Reiki é uma técnica de cura que utiliza a energia universal conjuntamente com a colocação das mãos em sequências fixas, para aliviar dores e curar doenças. É igualmente uma técnica que oferece o conhecimento para se ajudar a si próprio ou a outros em situações difíceis da vida e também para tentar chegar cada vez mais próximo da iluminação à qual aspiram os budistas. A técnica é ensinada em quatro níveis, tendo os manuais dos primeiros dois sido traduzidos para este trabalho de projeto. O primeiro inclui a introdução ao Reiki e o "despertar" do aluno perante as possibilidades de uma vida melhor através da utilização destas técnicas. O segundo estende estas possibilidades ao passado e ao futuro, aprendendo o aluno como poderá curar o próprio futuro e passado com o Reiki.

Devido à natureza pedagógica do texto traduzido, existiu um cuidado especial na sua tradução, já que qualquer erro poderia afetar a aprendizagem, o que conduziria a um ensino errado do Reiki. Com esta ideia em mente, serão apresentadas, no relatório que integra este trabalho de projeto, as dificuldades e diferenças encontradas na tradução, bem como as estratégias utilizadas para as ultrapassar.

O relatório que se segue será iniciado com uma caracterização do texto de partida, em que serão identificadas as propriedades centrais que lhe estão associadas. Por se tratar de um texto que apresentava alguns problemas (ao nível, por exemplo, da formatação, da organização textual, de aspetos relacionados com a ortografia, etc.), seguir-se-á uma secção em que estes problemas serão mencionados e classificados, sendo referida a forma como foram ultrapassados. As questões que surgiram durante o trabalho de tradução serão apresentadas, discutidas e ilustradas nas secções seguintes, em que se estabeleceu a distinção entre questões de natureza lexical e questões de natureza sintática. Finalmente, sob a forma de anexo, será apresentado um glossário bilingue de termos usados no Reiki, elaborado com a intenção de contribuir para a uniformização terminológica desta área. Este glossário conterá, para além dos termos em ambas as línguas, uma breve explicitação do seu significado.

1 CARACTERIZAÇÃO DO TEXTO DE PARTIDA

Os *Manuais de Reiki I e II* foram elaborados a partir de informação recolhida de várias obras e organizada nos presentes manuais para o ensino dos alunos da Escola de Massagem - Centro de Formação para Terapeutas Corporais AMERICA SPA THERAPY. A escola está localizada na cidade de Toluca, no México, e inclui uma oferta de vários cursos e formações para qualquer idade e classe social e um Spa aberto ao público. Dado que se trata de uma escola que visa ensinar aos seus alunos as técnicas que tem disponíveis para que os próprios as possam aplicar futuramente, os manuais têm de ser precisos, claros e de fácil leitura para todos os alunos, contendo explicações e instruções perceptíveis. Devido às circunstâncias nas quais as obras foram produzidas e considerando o seu público alvo, os manuais incluem características de vários tipos de textos para narrar a história, explicar os métodos e ensinar as técnicas. Assim, o texto contém fragmentos textuais explicativos, narrativos, e, finalmente, tendo em conta o seu objetivo principal, de natureza instrucional. Estes tipos de textos apresentam características distintas, a que nos referiremos ao longo desta secção.

Segundo Bassols & Torrent (1996), existe uma capacidade que é aprendida ao longo dos anos de vida de qualquer adulto que ajuda na identificação e distinção dos vários tipos de textos. A esta capacidade, alguns autores chamam competência textual:

"La capacidad para averiguar ante qué tipo de texto nos encontramos es, en palabras de Adam, la competencia textual, que otros autores prefieren llamar la capacidad metatextual. Reconocemos, por ejemplo, que estamos delante un texto narrativo por la abundancia de pasados indefinidos que encontramos en él; de un texto descriptivo, por la cantidad de adjetivos que incluye; de un argumentativo o explicativo, por los conectores que los caracterizan [...]; y de un texto

instructivo, por la abundancia de imperativos que lo acompañan." (op. cit.: 13)

No entanto, e tal como explicam em seguida as autoras, "não há nenhum texto num estado puro que apresente todas as características que definem um determinado tipo textual, nem encontraremos nenhuma característica que seja exclusiva de um determinado tipo de texto" (idem: 19, tradução própria). Efetivamente, ao analisar a obra traduzida no âmbito deste trabalho, é possível encontrar características de diferentes tipos de textos numa só sequência textual.

No início do manual, encontramos fragmentos textuais explicativos e informativos que apresentam o tema tratado no texto, iniciando com o título introdutório "O Reiki", que visa descrever esta técnica de cura. Segundo o dicionário online Priberam, o termo explicar tem o significado de "tornar inteligível," e "expor, explicar, esclarecer". Com esta definição, e comparando-a com a definição do *Diccionario de la Lengua Espanhola* "*declarar o exponer cualquier materia, doctrina o texto dificil con palabras muy claras para hacerlos mas perceptibles*", entende-se que a ideia geral de um fragmento explicativo é expor informação de uma forma precisa e clara para que seja entendida pelo público alvo, neste caso, os estudantes. Segundo Bassols & Torrent (1996), no texto explicativo a explicação é neutra e objetiva, sendo o texto construído com o objetivo de apontar os elementos necessários para facilitar a compreensão de um tema difícil ou complexo (op. cit.: 72). No seguimento desta definição, as autoras referem alguns aspetos gramaticais habitualmente presentes neste tipo de textos:

"El tiempo verbal propio de las explicaciones el presente de indicativo, tiempo utilizado habitualmente para vincular el enunciado al momento de la enunciación; pero también, en ocasiones, para darle un carácter intemporal [...] De todas maneras, pueden aparecer otros tiempos verbales - como los distintos tiempos del pasado - si, apoyando la explicación se apuntan sucesos, anécdotas..."

Partindo desta descrição, é possível identificar, ao longo do texto de partida, vários fragmentos em que o aspeto referido se verifica. Com efeito, encontramos no texto várias passagens onde são explicados vários temas relativamente ao Reiki. São explicadas as origens e os vários significados das variantes e teorias do Reiki e, nesta parte do texto, o autor utiliza, efetivamente, o tempo verbal presente, bem como frases simples e raramente subordinadas para descrever o Reiki. Este facto facilita a leitura, permitindo que o estudante possa familiarizar-se com o tema, sem que uma excessiva complexidade das frases dificulte a compreensão do texto. Se o autor ou o tradutor tivessem optado por um texto mais complexo na introdução ao assunto a estudar, seria mais provável que o leitor desistisse do tema pela dificuldade de compreensão do mesmo.

Na secção seguinte do texto, é relatada a história do Buda e da sua vida, sob a forma de uma narrativa. Segundo Bassols & Torrent (1996), uma narrativa é, normalmente, constituída por três elementos: um ator fixo, um processo orientado e complicado e uma avaliação (op. cit.: 167). As autoras referem, também, relativamente ao tempo verbal utilizado em passagens narrativas, que, normalmente, é utilizado qualquer tempo do passado, conforme o fragmento se relacione com a narrativa na linha do tempo (idem: 183-185). De facto, é possível identificar fragmentos no texto de partida em que se verifica a utilização de verbos no pretérito perfeito, no imperfeito e noutros tempos verbais do passado. Tal como foi referido pelas autoras mencionadas atrás, nota-se que esses fragmentos se referem a diferentes pontos na linha temporal da narrativa. Por outro lado, as frases são mais complexas, com orações subordinadas que criam um texto mais elaborado. Nestas partes do texto, a eventual dificuldade do leitor estará em localizar os diferentes pontos ao longo da história no seu próprio lugar na linha temporal e compreender a sequência narrada.

Em seguida, identificamos no texto fragmentos com carácter técnico ou científico, uma vez que tratam de um tema relacionado com medicinas alternativas, contendo, por isso, vários termos da área da anatomia e da saúde. Dada a existência de uma terminologia extremamente especializada ao longo do texto, há que ter um cuidado especial na sua tradução, de forma a manter o significado do texto de partida.

Segundo Barros (2010: 184),

"O texto técnico é um texto especializado destinado à comunicação entre especialistas, ou seja, aqueles que já detêm o conhecimento especializado, ou entre esses especialistas e seus aprendizes, ou seja, aqueles que detêm um certo nível de conhecimento no assunto veiculado, ou pelo menos na área de especialidade em questão".

É, portanto, imprescindível que o leitor – neste caso, o estudante de Reiki – tenha algum conhecimento de caráter técnico relativamente aos temas que são abordados. Neste caso, é recomendado que tenha alguns conhecimentos de anatomia e acerca do budismo, que lhe permitam compreender o texto.

Uma vez que a tradução de qualquer texto de uma dada área de especialidade necessita da utilização de recursos especializados e fidedignos, a tradução desta obra requer o mesmo trabalho, nomeadamente nas secções de caráter predominantemente técnico. Assim, por exemplo, nas secções do texto em que são referidas partes do corpo humano, externas e internas, terá de haver o cuidado de encontrar os equivalentes na língua de chegada, consoante a terminologia correta da medicina e da anatomia. Este aspeto inclui a tradução dos termos que, no texto de partida, são usados para a designação das glândulas, dos órgãos, dos sistemas do corpo (circulatório, nervoso) e de outros elementos que têm equivalentes específicos. Encontram-se também, ao longo do texto que traduzimos, várias referências ao budismo e palavras que têm um equivalente específico em português ou, em casos em que as palavras são foneticamente semelhantes, apenas uma grafia diferente; é o caso da palavra *Buda* que, no texto espanhol, por vezes é grafada igualmente como *Buda*, mas que, no entanto, por vezes surge grafada como *Buddha*, ou seja, com a grafia normalmente usada em inglês. Mais uma vez, ao traduzir estes fragmentos de texto, deve existir uma preocupação constante de procura dos termos que já têm um equivalente estabelecido na língua de chegada, o que, contribuindo para a

uniformização do uso da terminologia, ao mesmo tempo facilita a compreensão por parte do leitor.

Ao longo do texto traduzido, encontramos ainda várias passagens de texto do tipo instrucional, em que o autor apresenta instruções para executar as várias técnicas de cura do Reiki, bem como exercícios que fazem parte desta aprendizagem. Segundo Azeredo et al. (2011: 381), num texto instrucional, *"o leitor recebe orientações precisas no sentido de efetuar uma transformação. [...] O texto instrucional é marcado pela presença de tempos e modos verbais que apresentam um valor diretivo: o imperativo, o presente do conjuntivo, o infinitivo"*. Devido à sua natureza e aos seus objetivos, os fragmentos de texto deste tipo incluem frequentemente *"marcadores discursivos com valor temporal e enumerativo"* (op. cit.: 382). Na obra traduzida, estes fragmentos correspondem, normalmente, a listas numeradas com os passos a seguir durante o exercício. As listas são construídas com expressões não frásicas ou frases bastante curtas e palavras simples; têm, normalmente, um valor imperativo, por exemplo: *dê, faça, sente-se, ponha-se*. Através da utilização de numeração, o aluno consegue aprender mais facilmente as técnicas, uma vez que as aprende passo a passo. As passagens instrucionais deste texto são várias, uma vez que, como já foi referido, o objetivo principal dos manuais é ensinar ao aluno como poderá incorporar o Reiki na sua vida e como utilizá-lo para alcançar os seus objetivos. Nestes fragmentos, existe uma formatação gráfica incoerente ao longo do texto de partida e ao longo dos manuais. No entanto, na tradução, estas passagens foram reformatadas, de forma a que fosse mantida uma certa coerência gráfica ao longo do texto. Estas alterações serão explicadas e justificadas numa secção própria deste trabalho.

O reconhecimento de que o texto trabalhado no âmbito deste projeto apresenta fragmentos que manifestam propriedades diferentes, decorrentes dos seus objetivos e do fim a que se destinam, conduziu a uma constante preocupação, ao longo do trabalho de tradução, no sentido de respeitar tais propriedades no texto de chegada. Apenas desta forma, a nosso ver, a tradução poderá ser considerada adequada, permitindo que o texto de chegada cumpra eficazmente os objetivos daquele que esteve na sua origem.

2 PROBLEMAS DETETADOS NO TEXTO DE PARTIDA

Durante a leitura do texto de partida, foram detetados vários problemas, de diferentes ordens. Uma vez que a obra original foi elaborada a partir de informação recolhida de várias outras obras, a sua organização num só documento requer uma atenção especial relativamente à formatação e à associação da informação. No texto de partida, o autor, ou o organizador, nem sempre esteve atento a estas questões e, portanto, existem falhas no original que, quanto a nós, não poderiam ser mantidas no texto traduzido. Estas falhas incluem aspetos relacionados com a formatação e a uniformização geral do texto, com a estrutura e a organização das frases, etc. Foram, igualmente, notados alguns erros ortográficos e outros erros, que atribuímos a uma falta de atenção da parte do organizador da obra e que, em certos casos, dificultaram a compreensão do texto de partida.

2.1 QUESTÕES DE FORMATAÇÃO

Nesta secção, serão referidas questões de formatação, ou seja, relacionadas com a formatação do texto de um ponto de vista geral, seja em relação ao espaçamento, ao alinhamento, etc.

Ao longo do trabalho de tradução, foram efetuadas diversas alterações relacionadas com a formatação do texto, uma vez que, como foi já mencionado, o texto de partida apresentava várias falhas a este respeito.

Tal como pode ser verificado comparando o texto de partida com o texto de chegada, existem diferenças relacionadas com a formatação geral do texto, incluindo a forma como se apresentam os títulos, o espaçamento e o modo como são construídas as listas em que se enumeram afirmações ou instruções. Este facto obrigou a que, após a realização da tradução, fosse cuidadosamente revista a formatação do texto de partida,

que se encontrava, para além do mais, pouco uniformizado, dado que não era regido por critérios coerentes.

2.1.1 UNIFORMIZAÇÃO

No que respeita aos desvios entre o texto de partida e o texto de chegada, existem várias situações nas quais o autor não uniformizou o texto no total. Após a escrita dos manuais, o autor deveria ter feito uma revisão da formatação geral para uniformizar o texto para que fosse coerente da primeira página à última. Este cuidado também é necessário de um ponto de vista estilístico uma vez que um texto formatado e uniforme não cria confusão na leitura e facilita a compreensão do tema sem obstáculos, que normalmente estão presentes em textos mal formatados. Houve vários pontos que foram alterados por autoria própria para dar ao texto uma apresentação diferente e mais organizada do que era o texto de partida. Estas alterações seriam exigidas no caso de os manuais serem publicados para manter um certo padrão deste tipo de texto. Os manuais instrutivos têm de ter uma apresentação uniforme, direta e clara para que a informação possa ser transmitida o mais claramente possível.

2.1.1.1 TÍTULOS

A primeira alteração efetuada relativamente ao texto de partida diz respeito à formatação dos títulos. Como os títulos introduzem um tema novo ou uma ideia nova, deverão apresentar um formato idêntico ao longo do texto, para que o leitor possa voltar atrás para consultar pontos específicos facilmente. Por outro lado, esta formatação deverá

ser idêntica nos dois manuais, para mostrar que se trata de manuais consecutivos que constituem uma só obra e também para manter a coerência entre os dois. Os títulos foram uniformizados com o alinhamento à esquerda para introduzir um ponto novo antes do parágrafo seguinte, sem sublinhados ou maiúsculas.

Exemplos:

No primeiro exemplo, constatamos que o título *EL REIKI* está diferente do primeiro ponto no índice (*Que es el Reiki?*), em maiúsculas, negrito e centrado. A fim de uniformizar os títulos, foram adicionados os números referentes ao índice para melhor localização do ponto em questão e colocados os títulos que se encontram no índice. Foram igualmente alinhados os títulos à esquerda.

(1)

EL REIKI	1. O que é o Reiki
-----------------	--------------------

A maioria dos títulos estão escritos em maiúsculas e, enquanto alguns estão centrados, outros estão alinhados à esquerda. Portanto, a fim de uniformizar o texto, foram aplicadas as alterações tal como mencionado acima.

No segundo nível, encontramos títulos com uma formatação diferente da do primeiro. Dado que são manuais consecutivos, a formatação deveria ser igual à primeira, no entanto, como o segundo nível não apresenta nenhum índice, não foi criado nenhum para a tradução. No exemplo abaixo, encontramos um título que foi retirado do segundo nível que se encontra alinhado à esquerda em minúsculas e negrito. A única alteração que é feita na tradução é a eliminação da formatação em negrito.

(2)

El tratamiento Reiki	O tratamento Reiki
-----------------------------	--------------------

2.1.1.2 ORGANIZAÇÃO EM PARÁGRAFOS

A alteração que referimos nesta secção relaciona-se com a reorganização dos parágrafos, que, no texto de partida, não seguia um critério uniforme.

Azeredo et al. (2011: 351) definem a noção de *parágrafo* referindo que este "*deve isolar áreas do texto que, tratando do mesmo tema, apresentam uma unidade de sentido*". Isto significa que um parágrafo apresenta uma ideia ou um tema e que só se deverá iniciar um outro parágrafo com uma ideia nova. Segundo Duarte (2003: 92), "*cada um dos períodos [i.e. frases] é sintaticamente independente dos que o precedem e seguem, embora vários tipos de ingredientes assegurem a unidade do produto resultante*", ou seja, o parágrafo. A iniciação de um novo parágrafo facilita a leitura, já que permite a delimitação da informação. No caso do texto de partida, a organização em parágrafos foi feita com pouca coerência e com pouca atenção a este detalhe. Existem vários casos nos quais uma ideia é separada em vários parágrafos independentes, o que cria pausas estranhas e desnecessárias na leitura. Se num parágrafo é apresentada uma ideia, num outro parágrafo, se apresentam outros aspetos dessa mesma ideia, a leitura é dificultada e podem surgir problemas no processamento da informação. Em seguida, apresentamos alguns exemplos que ilustram esta situação, ou seja, em que considerámos adequado juntar num só a informação que, no texto de partida, constava de diferentes parágrafos.

No exemplo (3), é possível verificar que o parágrafo está a separar a ideia inicial e o exemplo que ajuda a esclarecer essa mesma ideia.

(3) a. *"El intercambio de energía también se refiere a la cantidad [...] mayores serán los resultados.*

"Un ejemplo del intercambio de energías puede apreciarse..." (Nível 1, pág. 15)

b. A troca de energia também se refere à quantidade [...] maiores serão os resultados. Um exemplo da troca de energia pode apreciar-se... (Nível 1, pág. 16)

No caso ilustrado em (4), a conjunção coordenativa *pero* está a ligar um parágrafo ao anterior, separando, desta forma informações que, quanto a nós, deveriam constar de um único parágrafo.

(4) a. *"Como se sabe, el funcionamiento de todo el cuerpo humano está controlado por el sistema cerebro espinal [...] y el único que permite la expresión y expansión de la conciencia a medida que estos centros se desarrollen.*

"Pero se les consideran centros de actividad de una fuerza sutil y vital..."

(Nível 1, pág. 18)

b. Como se sabe, o funcionamento de todo o corpo humano está controlado pelo sistema cérebro-espinal [...] e o único que permite a expressão e expansão da consciência à medida que estes centros se desenvolvem. Mas são considerados centros de atividade de uma força subtil e vital ... (Nível 1, pág. 19)

Nas frases apresentadas abaixo, em (5), nota-se que as ideias estão separadas em parágrafos distintos ou unidades separadas, mesmo sendo cada frase a continuação da anterior. Na tradução, toda esta informação foi reunida num parágrafo, com os conectores corretos a interligar os fragmentos em que são apresentados os vários aspetos (neste caso, os três grupos de chacras considerados).

(5) a. *"Los chakras se dividen en 3 grupos [...]*

"Los chakras primero y segundo tienen pocos radios y pétalos [...]

"Los centros tercero, cuarto y quinto, que constituyen el grupo medio [...]

"El tercer centro las transfiere a través de la parte inferior del cuerpo..."(Nível 1, pág. 18)

b. Os chacras são divididos em 3 grupos [...] Os chacras um e dois têm poucos raios ou pétalas [...] O terceiro centro transfere-as através da parte inferior do corpo... (Nível 1, pág. 19)

Em (6), ilustra-se uma situação semelhante à apresentada anteriormente. Com efeito, também neste caso a informação que, quanto a nós, deveria estar reunida num único parágrafo encontra-se distribuída por dois parágrafos distintos, situação que foi corrigida no texto traduzido:

(6) a. *"El tratamiento de Reiki aplicado a bebes de 0 meses a 3 años no debe durar más de 15 minutos.*

"De 4 a 8 años, 20 minutos a media hora y de 8 años en adelante, una sesión completa de 45 minutos a una hora." (Nível 1, pág. 30)

b. O tratamento de Reiki aplicado a bebés de 0 meses a 3 anos não deve demorar mais do que 15 minutos; dos 4 aos 8 anos, 20 minutos a meia hora e dos 8 anos em diante, uma sessão completa de 45 minutos a uma hora. (Nível 1, pág. 32)

Ao longo do texto que traduzimos, identificam-se vários casos em que se verificam problemas como os mencionados . Após uma revisão geral do texto, estes vários problemas foram corrigidos, de forma a conferir ao texto de chegada um carácter mais coeso e também de modo a utilizar critérios mais coerentes na organização do texto.

2.1.1.3 ENUMERAÇÃO EM LISTAS

Como referimos anteriormente, existem algumas secções do texto que traduzimos em que se recorre a uma enumeração de informações ou de instruções. As listas que contêm estas enumerações apresentam, por vezes, no texto de partida, problemas de organização. Assim, por exemplo, verificaram-se alguns casos em que diferentes informações ou instruções eram apresentadas num mesmo ponto, em lugar de, como as restantes dessa mesma lista, estarem divididas em pontos distintos. Este procedimento retira a eficácia das listas, uma vez que as listas estão presentes para explicar um dado tema passo a passo e, para tal, é necessário colocar os passos separados e evitar colocar duas instruções num mesmo ponto.

Por outro lado, o autor escreveu várias instruções de técnicas e procedimentos em texto corrido, sem estarem apresentadas em listas, e não existe razão para se ter procedido dessa forma. Portanto, no texto de chegada, foi decidido alterar passagens com instruções passo a passo, que, no texto de partida estavam apresentadas em texto corrido ou com uma formatação diferente. Esta alteração resultou, então, na criação de listas com enumerações no texto de chegada. Esta alteração permite tanto uma uniformização de todas as instruções de técnicas e procedimentos explicados ao longo dos manuais como uma compreensão mais fácil das passagens pelo leitor, que, desta forma, consegue seguir os passos enumerados sem dificuldade.

Seguidamente, apresentamos as partes do texto em que acrescentamos enumerações e separações de passos no texto de chegada:

- O método de respiração da luz - Hikari No Kokyu-Ho (Nível 1, pág. 49)
- A técnica de desprogramação do subconsciente (Nível 2, pág. 20)
- O Kenyo-ku (a respiração para purificar a mente)(Nível 2, pág. 23)
- O JoShin (a respiração para purificar a mente) (Nível 2, pág. 24)
- O Sie Toutsu (a concentrar a mente) (Nível 2, pág. 24)
- O HadoKokyu-ho (o método da respiração vibratória) (Nível 2, pág. 25)
- A cura à distância com a visualização (Nível 2, pág. 29)

- A técnica de cura à distância (Nível 2, pág. 30)
- O autotratamento completo ou parcial (Nível 2, pág. 34)
- O tratamento completo ou parcial aos outros (Nível 2, pág. 35)

Observe-se o seguinte exemplo, a título ilustrativo:

(7) a. *O JikoJoka (a cura da autolimpeza) (Nível 2, pág. 22)*

1) *La posición básica estando de pie Colocar los pies separados con la anchura de los hombros y visualizar o imaginar que una línea recta de luz pasa desde el cielo hasta la tierra atravesando en su paso los siete chakras. Asegurarse de que la coronilla y la columna vertebral están alineadas con esta línea luminosa. Cerrar o dejar medio cerrados los ojos.*

2) *Ponte en posición de Gassho. Desde la posición de Gassho elevar las manos y los brazos y sentir las altas vibraciones de la luz del Reiki fluir a través de las manos llenando todo el cuerpo.*

3) *Baja las manos mientras estás sintiendo las vibraciones luminosas. Abre los brazos de derecha a izquierda con las palmas hacia abajo. Luego coloca las manos juntas con las puntas de los dedos tocándose al nivel del pecho.*

4) *Mientras haces la r hacia abajo para que la energía pueda ser liberada del cuerpo. Siente la energía dejando el cuerpo a través de las plantas de los pies. Haz este ejercicio solo una vez, al principio de la respiración.*

5) *Respira suavemente a través de la nariz. Lleva las manos hacia arriba con las palmas todavía mirando hacia abajo y mueve la energía de la tierra hacia arriba. Mueve las manos tan alto como puedas por encima de la cabeza, ahora con las palmas mirando hacia arriba y suelta la energía de la tierra hacia el cielo. Luego recibe la energía del cielo.*

Mientras haces la respiración Hado coloca las manos hacia abajo y mueve las manos hacia el pecho y luego abajo hacia el abdomen, para mover la energía

del cuerpo hacia abajo, suelta toda la energía hacia la tierra a través de las plantas de los pies.

6) Según expiras hasta el límite, suavemente inspira con la nariz de nuevo y mueve la energía de la tierra hacia el cielo con ambas manos.

Entonces de nuevo, recibe la energía del cielo y mueve la energía del cuerpo hacia la tierra con la respiración Hado. Tus palmas miran hacia abajo cuando se levantan y hacia el cuerpo cuando se hundan.

b. O Jiko Joka (a cura da autolimpeza) (Nível 2, pág. 25)

A posição básica é de pé.

1. Coloque os pés separados à largura dos ombros e visualize ou imagine que uma linha direta de luz passa do céu à terra, atravessando os sete chacras. Assegure-se de que a coroa e a coluna vertebral estão alinhadas com esta linha luminosa. Feche os olhos ou deixe-os semifechados.
2. Ponha-se na posição Gassho
3. Da posição Gassho, levante as mãos e os braços e sinta as altas vibrações da luz de Reiki fluírem através das mãos, a encher o corpo todo.
4. Baixe as mãos enquanto sente as vibrações luminosas.
5. Abra os braços da direita à esquerda com as palmas das mãos para baixo, depois junte as mãos com as pontas dos dedos a tocarem-se ao nível do peito.
6. Enquanto faz a respiração *Hado* com o som “Haa”, empurre as duas mãos para baixo, para que a energia possa ser libertada do corpo. Sinta a energia a sair do corpo através das plantas dos pés. Faça este exercício apenas uma vez, no início da respiração.
7. Respire suavemente pelo nariz.
8. Levante as mãos com as palmas viradas para baixo e mova a energia da terra para cima.

9. Suba as mãos à altura que puder por cima da cabeça e, em seguida, liberte a energia da terra para o céu com as palmas para cima; depois, receba a energia do céu.
10. Enquanto faz a respiração *Hado*, coloque as mãos para baixo e mova as mãos em direção ao peito e depois para baixo, para o abdômen. Para passar a energia do corpo para baixo, liberte a energia toda para a terra através das plantas dos pés.
11. Logo que expire até ao limite, inspire novamente suavemente pelo nariz e mova a energia da terra ao céu com as duas mãos.
12. Depois, receba novamente a energia do céu e mova-a do corpo para a terra com a respiração *Hado*. As palmas das suas mãos devem estar viradas para baixo quando se levantam e viradas para o corpo quando se baixam.

Na apresentação destas técnicas, o formato das enumerações foi, então, alterado para separar os diversos passos em unidades distintas. Foram também adicionados pontos para que cada passo estivesse associado ao seu próprio número na enumeração.

Na apresentação das técnicas que indicamos em seguida, não havia, no texto de partida, nenhuma enumeração. No entanto, como elas incluem a indicação de passos a seguir, tal como acontece relativamente às outras técnicas, foram alteradas as passagens para incluir uma enumeração que permitisse apresentar de uma forma mais explícita a técnica passo a passo. As partes do texto nas quais foram feitas estas alterações são as seguintes:

- A trabalhar os hábitos (Nível 2, pág. 33)
- *Vipassana* sentado (Nível 2, pág. 44)

Observe-se o seguinte exemplo:

(8) a. *Hatsu Reiki-ho (conexión con la luz) (Nível 2, pág. 23)*

Siéntate al estilo japonés (Sei Za). Esto es sentarse de rodillas sobre el suelo, apoyando los glúteos sobre los talones con la columna completamente recta.

O siéntate con las piernas cruzadas en la posición de loto, o siéntate en una silla o permanece de pie, pero siempre son la columna recta.

Aparta todas las tensiones de tu cuerpo y de tu mente y relájate. Cierra los ojos suavemente y pon la espalda derecha y estirada. Lleva tu atención a Tanden (de 3 a 5 cm. por debajo del ombligo) y ambas manos sobre los muslos mirando hacia abajo.

b. O Hatsu Reiki-ho (a ligação com a luz) (Nível 2, pág. 26)

1. Sente-se ao estilo japonês (*SEI ZA*). Isto é, sente-se de joelhos a apoiar os glúteos sobre os calcanhares, com a coluna completamente direita, ou sente-se com as pernas cruzadas na posição lótus, numa cadeira, ou mantenha-se de pé, mas sempre com a coluna direita.
2. Afaste todas as tensões do seu corpo e da sua mente e relaxe.
3. Feche os olhos suavemente e deixe as costas direitas e esticadas.
4. Dirija a sua atenção ao tandem (3 a 5 cm abaixo do umbigo) e coloque ambas as mãos, viradas para baixo, sobre as coxas.

Nos casos referidos acima, o tradutor deverá, quanto a nós, alterar algumas partes do texto, a fim de o uniformizar. Foi essa a razão que nos levou a realizar as alterações descritas.

2.1.1.4 EMPREGO DE MAIÚSCULAS E MINÚSCULAS

Foi-nos possível identificar, no texto de partida, vários casos nos quais o autor emprega indiferentemente letras maiúsculas e minúsculas.

No seguinte exemplo, verificamos que o uso de maiúscula na palavra *Luna* varia ao longo do texto sem aparente razão, portanto, na tradução empregamos a palavra sempre em minúscula:

(9)

a. <i>El símbolo mental-emocional, simboliza la "LUNA"</i> (Nível 2, pág. 12)	O símbolo Mental/Emocional simboliza a “lua” (Nível 2, pág. 12)
b. <i>El escudo familiar incluye a la Tierra, la Luna y el Sol...</i> (Nível 2, pág. 12)	O escudo da família inclui a terra, a lua e o sol... (Nível 2, pág. 13)

Relativamente à questão da uniformização que temos vindo a tratar, neste caso, foi decidido que todos os títulos seriam mantidos em minúsculas, tal como nos livros instrucionais e manuais. Relativamente ao uso de maiúsculas no corpo do texto, foi igualmente decidido alterar a maioria das palavras que no original estão escritas dessa forma. Portanto, o critério por nós definido e mantido ao longo de todo o texto foi o de grafar todas as palavras em letras minúsculas, salvo algumas poucas exceções. Estas exceções incluem os nomes dos símbolos do Reiki (i.e. CHOKU REI, SEI HE KI, KORIKI e HON SHAZE SHOU NEN), que são escritos todos em maiúsculas, e os nomes dos símbolos em português (i.e. símbolo do Poder, Mental/Emocional, Amor), que são escritos com a letra inicial maiúscula. Finalmente, os nomes que designam cada ser espiritual (i.e. Deus, Buda) e as divindades (i.e. Vishna) são mantidos com maiúscula no início, tal como no texto de partida. Igualmente as palavras *Ser* e *Eu* são escritas com o uso de uma maiúscula no início quando se trata de um *Ser* e do *Eu* espirituais.

2.2 PONTUAÇÃO

Segundo a Duarte (2003), podem existir vários tipos de conexões entre as frases, que se realizam através de conectores que exprimem diversos valores, como, por exemplo, listagem, confirmação, sequência temporal, contraste, disjunção, etc. Estas conexões podem resultar da criação de frases complexas ou compostas.

A formação de frases complexas (*oraciones compuestas*) no espanhol segue regras similares à das frases complexas no português, partindo igualmente da utilização de diferentes conexões. No entanto, no texto apresentado, encontramos alguns problemas ao nível da estruturação das frases. Assim, existem casos na tradução do texto em que a estruturação das frases foi alterada, o que frequentemente implicou a realização de alterações ao nível da pontuação.

Nos exemplos que apresentamos abaixo, ilustramos situações em que, no texto de partida, se verificava a ocorrência de vírgulas a separar orações que continham informação que não estava diretamente relacionada com a informação contida na oração anterior. Nestes casos, as vírgulas foram substituídas por pontos finais, a fim de representar uma pausa mais longa a separar informações distintas.

(10)

<i>Reiki establece un lazo de unión espiritual entre el enfermo y su familia que le permite irse sin temor, en paz y plenitud; las personas que mueren en Reiki trascienden a la luz...</i> (pág. 31, Nível 1)	O Reiki estabelece um laço de união espiritual entre o doente e a sua família que lhe permite partir sem medo, em paz e plenitude. As pessoas que morrem em Reiki transcendem à luz... (pág. 31, Nível 1)
--	---

(11)

<i>El tratamiento elimina la tensión y es una manera de recibir, ayude a tus usuarios a que sepan que recibir semanalmente un tratamiento Reiki equivale a recibir un masaje.</i> (pág. 4, Nivel 2)	...o tratamento elimina a tensão e é uma maneira de receber. Ajude os seus usuários a perceberem que receber um tratamento Reiki semanalmente equivale a receber uma massagem. (pág. 3, Nivel 2)
---	--

Por outro lado, verificaram-se situações em que, no texto de partida, certas orações ocorriam justapostas, ou seja, sem qualquer ligação ou conector, o que causava um período estilisticamente estranho e, por vezes, mal construído. Nestes casos, optámos pela colocação de um ponto a separar estas orações independentes, evitando a colocação de um conector para unir frases que realmente contêm informações distintas e que não deveriam estar conectadas.

(12)

<i>Termino la lucha dolorosa al amanecer, al ver la estrella e la mañana, el alma del príncipe brillo con luz divina, y alcanzo la iluminación.</i> (pág. 8, Nivel 1)	A luta dolorosa terminou ao amanhecer. Ao ver a estrela da manhã, a alma do príncipe brilhou com luz divina e ele alcançou a iluminação. (pág. 8, Nivel 1)
---	--

(13)

<p><i>Los 5 principios Reiki, existen para ser integrados en la filosofía del practicante de Reiki, son símbolos activos destinados a ser incorporados en tu vida cotidiana... (pág. 15, Nivel 1)</i></p>	<p>Os 5 princípios Reiki existem para serem integrados na filosofia do praticante de Reiki. São símbolos ativos destinados a serem incorporados na vida quotidiana... (pág. 15, Nivel 1)</p>
---	--

(14)

<p><i>El sol de primavera inundaba todos los rincones y los arboles de asoka lucía bellas flores de un perfume encantador, la reina alargo su mano derecha para coger una rama, y en ese momento dio a luz. (pág. 6, Nivel 1)</i></p>	<p>O sol da primavera inundava todos os recantos e as árvores de <i>Ashoka</i> exibiam flores de um perfume encantador. A rainha esticou a mão direita para apanhar um ramo e nesse momento deu à luz. (pág. 6, Nivel 1)</p>
---	--

De seguida, apresentamos um exemplo de uma situação em que um ponto final foi substituído por uma vírgula. Neste caso, as orações separadas pelo ponto final estavam diretamente relacionadas, correspondendo a uma enumeração, o que justificou esta nossa opção.

(15)

<p><i>Reiki es la energía universal , el poder curativo e armonizante, favorece el auto curación, equilibra os centros energéticos (chakras). Fortifica el cuerpo y el espíritu. (pág. 3, Nivel 1)</i></p>	<p>Reiki é a energia universal, o poder curativo e harmonizante, favorece a autocura, equilibra os centros (chacras), fortifica o corpo e o espírito (pág. 3, Nivel 1)</p>
--	--

Em certos casos, considerámos que, em contextos em que ocorria um ponto a separar duas frases no texto de partida, seria preferível uni-las através de um conector, uma vez que a informação que estava a ser dada continuava ao longo das duas orações. Esta situação está ilustrada no exemplo seguinte:

(16)

<p><i>...entre ellos los grandes maestros [...] creyeron en el y se convirtieron. También toda la familia de Siddharta. (pág. 9, Nivel 1)</i></p>	<p>...entre eles, os grandes mestres [...] acreditaram nele e converteram-se e a família inteira de Siddharta também (pág. 9, Nivel 1)</p>
---	--

Finalmente, também encontrámos algumas situações em que a presença de frases extremamente curtas conferia um carácter demasiado fragmentado e pouco coeso ao texto. Nestes casos, tomámos a opção de alongar as frases, unindo-as através de conectores. Foram, assim, alterações de natureza fundamentalmente estilística. Veja-se o seguinte exemplo:

(17)

<p><i>Al principio, la respiración básica. Es decir, la de los chakras números 1, 4 y 7. (pág. 27, Nivel 2)</i></p>	<p>Iniciamos a respiração básica, quer dizer, a dos chacras 1, 4 e 7. (pág. 30, Nivel 2)</p>
---	--

2.3 ERROS E LAPSOS NO TEXTO DE PARTIDA

Ao longo desta secção, identificam-se algumas situações de falhas ou erros no texto de partida, que, de acordo com a nossa opinião, não podem ser mantidas como falhas ou erros no texto de chegada, uma vez que estas situações estão presentes, provavelmente, apenas por descuido do autor ou organizador na revisão do texto. Esta situação inclui erros ortográficos, a inexistência de palavras necessárias para a compreensão da oração e frases mal construídas devido a problemas atribuíveis a lapsos.

Nos casos ilustrados abaixo, em 18 e 19, é possível identificar a ocorrência de uma vogal que não tem qualquer função na frase. Na tradução, essa vogal foi ignorada e tomada como um lapso:

(18)

<i>El Reiki es retransmitido <u>o</u> tradicionalmente por una iniciación de 4 grados. (pág. 3 Nivel 1)</i>	O Reiki é retransmitido tradicionalmente por uma iniciação de 4 graus. (pág. 3, Nivel 1)
---	--

(19)

<i>...se utilizan otros símbolos para invocar a la energía <u>y</u> curativa que fluye a través de nuestras manos... (pág. 38, Nivel 1)</i>	...são utilizados outros símbolos para invocar a energia curativa que flui através das nossas mãos (pág. 38, Nivel 1)
---	---

Nos seguintes dois exemplos (20) e (21), faltam elementos: em (20), falta o verbo e um determinante, enquanto em (21) está ausente um determinante a preceder o nome:

(20)

<p><i>El Reiki nos hace entrar en resonancia con la fuerza universal de vida, expresión extra sensorial y extratemporal que caracteriza nuestra verdadera naturaleza.</i> (pág. 4, Nivel 1)</p>	<p>O Reiki permite-nos estar em ressonância com a força universal da vida, <u>é</u> uma expressão extrasensorial e extratemporal que caracteriza a nossa verdadeira natureza. (pág. 4, Nivel 1)</p>
---	---

(21)

<p><i>Ser amable y respetuoso son la esencia de la vida, principio universal del dar y recibir.</i> (pág. 16, Nivel 1)</p>	<p>Ser amável e respeitoso é a essência da vida, <u>o</u> princípio do dar e receber. (pág. 17, Nivel 1)</p>
--	--

No exemplo (22), identifica-se uma falha, dado que está ausente um artigo que é necessário, tanto na construção na língua de partida como na construção na língua de chegada, para a frase estar corretamente formada:

(22)

<p><i>Están formados por corriente de fuerza por los cuales fluye la energía...</i> (pág. 19, Nivel 1)</p>	<p>Estão formados por <u>uma</u> corrente de força, pela qual flui a energia... (pág. 19, Nivel 1)</p>
--	--

Abaixo, seguem-se alguns outros casos em que houve uma reconstrução da frase subordinada, dado que a ausência de alguns elementos no texto de partida a tornava de difícil compreensão. É o que acontece no exemplo (23):

(23)

<i>La palabra Reiki es una palabra japonesa que significa Rei universo y Ki energia.</i> (pág. 3, Nível 1)	A palavra Reiki é uma palavra japonesa <u>em</u> que <i>Rei</i> significa universo e <i>Ki</i> significa energia. (pág. 3, Nível 1)
--	---

O mesmo acontece, igualmente, no exemplo (24), em que falta um conector com valor contrastivo para que se produza o sentido desejado:

(24)

<i>Mucha gente cree que Reiki se origino en el Tibet al estudiar la traslación del budismo sadapun parecería que no fue así.</i> (pág. 11, Nível 1)	Muita gente acredita que o Reiki teve origem no Tibete, <u>mas</u> , ao estudar a tradução do budismo <i>sadapun</i> , pareceria que não foi assim. (pág. 11, Nível 1)
---	--

No exemplo que apresentamos em (25), a instrução de uma técnica está apresentada de uma forma muito reduzida, não permitindo explicar totalmente o modo como se deve realizar o movimento em questão. Neste caso, optámos por adicionar elementos, de forma a tornar as instruções mais claras, para que o leitor as pudesse entender sem qualquer dúvida.

(25)

<i>Gassho y luego se elevan...</i> (pág. 49, Nível 1)	Adota-se a postura Gassho e depois levanta-se... (pág. 49, Nível 1)
---	---

3 A QUESTÃO DAS FORMAS DE TRATAMENTO

A questão das formas de tratamento ilustra uma situação em que fatores de natureza extralinguística – neste caso, fundamentalmente de âmbito social e cultural – determinam diferentes usos em diferentes línguas. A este propósito, Gouveia (2008: 93) afirma o seguinte: “*as formas de tratamento constituem um dos mais óbvios elos entre a própria estrutura da língua e a estrutura da sociedade*”.

Não se tratando de um problema existente no texto de origem, mas constituindo, no entanto, um obstáculo para a tradução, a existência de diferentes usos respeitantes às formas de tratamento entre a cultura hispânica (mais concretamente, mexicana) – em que se integra o texto de partida – e a cultura portuguesa obrigou-nos à realização de alterações, necessárias para garantir a adequação do texto traduzido à cultura alvo.

Na cultura no México, é habitual o emprego da segunda pessoa do singular quando um falante se dirige ao seu interlocutor, sem que tal implique forçosamente um grande grau de familiaridade ou informalidade. A este fenómeno, alguns autores chamam “*español tuteante*” (cf. Campos, 2010).

Pelo contrário, na cultura portuguesa (nomeadamente, em português europeu), o tratamento através da segunda pessoa do singular é de uso bastante mais refeito. Com efeito, como afirma Gouveia (2008), em Portugal, a oposição entre “tu” e “você” é o reflexo linguístico de uma oposição entre informalidade e formalidade.

Na tradução do espanhol para o português, há que ter em conta, por um lado, as características do público alvo e, por outro lado, o grau de formalidade presente no texto que se vai traduzir. No caso do texto que traduzimos, uma vez que se tratava de manuais destinados a um público generalizado, considerámos ser adequado um registo de uma certa formalidade, pelo que optámos pelo uso da terceira pessoa do singular, nos contextos em que o autor interpela diretamente o leitor. Esta situação acontece com bastante frequência nos fragmentos de natureza instrutiva.

Observemos, em seguida, dois exemplos que ilustram as alterações efetuadas na tradução, motivadas pelos diferentes usos de formas de tratamento nos textos em espanhol e em português:

(26)

<p><i>Cuando empieces tu exploración en esta vibración de energía sanadora nueva e exitante, deja de pensar que en el segundo nivel habrá casi el mismo tipo de energía. (pág. 2, Nivel 2)</i></p>	<p>Quando começa a sua exploração nesta vibração nova e excitante de energia curadora, deixe de pensar que no segundo nível haverá quase o mesmo tipo de energia. (pág. 2, Nivel 2)</p>
--	---

(27)

<p><i>Al ducharte, permanece atento a la frescura que te invade, al agua cayendo sobre ti y al enorme disfrute que te produce. (pág. 42, Nivel 2)</i></p>	<p>No duche, mantenha-se atento à frescura que o invade, à água que cai sobre si e ao enorme prazer que lhe dá. (pág. 2, Nivel 2)</p>
---	---

4 QUESTÕES LEXICAIS

Uma vez que o texto trabalhado no âmbito deste projeto incide sobre um tema relativamente novo em português, o Reiki, a sua tradução apresentou algumas dificuldades relacionadas com questões lexicais dessa área de especialidade. Com efeito, como afirma Krieger (2008: 190), “*desconhecer as peculiaridades da terminologia de uma determinada comunidade profissional certamente acarreta traduções inadequadas, que não ganham confiabilidade (Araújo, 2001)*”. Encontram-se, portanto, nos textos originais dos manuais trabalhados, várias palavras que até na língua de partida não são palavras frequentes. Por esta razão, terá de haver um cuidado especial na tradução, tanto mais que algumas palavras ocorrem em línguas estrangeiras, sejam elas sânscrito, hindu, japonês ou mesmo inglês, e são usadas no texto como empréstimos ou estrangeirismos. Por outro lado, existem termos de especialidade que, de facto, têm traduções convencionadas na língua de chegada, caso este em que se torna necessário efetuar uma busca profunda que permita encontrar o equivalente correto e adequado. Para além destas situações, existem outras particularidades na tradução do par de línguas espanhol e português, resultantes da semelhança entre as línguas em termos lexicais e gramaticais. Assim, por exemplo, são frequentes os casos de “falsos amigos”, aos quais o tradutor deverá estar atento. Por outro lado, diversas palavras equivalentes, em termos de significado, nas duas línguas apresentam diferenças relacionadas, por exemplo, com as marcas de género que lhes estão associadas, sendo este um aspeto que poderá facilmente induzir em erro o tradutor. Nas secções seguintes, serão abordadas algumas destas questões.

4.1 EMPRÉSTIMOS

A terminologia, especialmente quando se trata de um tema muito novo na língua de chegada, levanta diversos problemas em termos de tradução. Existem várias publicações sobre a terminologia de especialidade, bem como sobre os processos de integração de estrangeirismos e a constituição de empréstimos na língua portuguesa.

Acerca do uso de estrangeirismos em português, Freitas (2003: 2) afirma o seguinte:

"...o termo estrangeirismo aplica-se, aqui, a todas as palavras estrangeiras que não estão integradas no léxico do português, de acordo com os critérios por nós definidos. Não designa, com efeito, o processo de passagem da palavra de uma língua para a outra, como acontece normalmente com os termos empréstimo e importação. " (op. cit.: 2)

Com esta definição, entende-se que, segundo este autor, entre outros, existe uma diferença significativa entre o que define um *estrangeirismo* e um *empréstimo*, sendo o principal aspeto distintivo o facto de, contrariamente ao empréstimo, o estrangeirismo designar unidades que não integram o léxico da língua em que são usadas. Partindo da definição apresentada acima, podemos constatar que existem, de facto, palavras, nos manuais de Reiki, que podem ser consideradas estrangeirismos mesmo no texto de partida e que, por essa razão, foram mantidas na sua forma original, fosse ela, neste caso, sânscrito ou inglês. No entanto, existem igualmente palavras que deverão ser consideradas empréstimos, adotando a definição apresentada abaixo, dado tratar-se de palavras que foram introduzidas no léxico do português por um processo que implicou uma adaptação morfológica e gráfica, que integrou a palavra na língua de chegada, neste caso, o português. Vejamos, então, a seguinte definição deste processo de criação de palavras:

"...entender-se-á empréstimo linguístico como o fenómeno que consiste na passagem de unidades lexicais, morfemas ou acepções de um sistema A para um sistema B. Essa transferência pode ser interna - consistindo na passagem dessas unidades de um para outro registo numa mesma língua, - ou possuir um carácter, fundamentalmente, externo - assumindo o léxico de uma língua natural A unidades pertencentes a uma língua natural B."

(Rebello de Andrade, 2002: 36)

Com a noção de que existem várias discussões sobre a definição correta de ambos os termos e do processo que designam, tomamos em consideração o seguinte:

"Mattoso Câmara Jr (1977: s.v empréstimo) citando Bloomfield define "empréstimos" como: «Acção de traços lingüísticos diversos dos do sistema tradicional». O mesmo autor (1977: s.v estrangeirismos) refere-se ao "estrangeirismo" como «(...) os empréstimos vocabulares (v.) não integrados na língua nacional, revelando-se estrangeiros nos fonemas, na flexão e até na grafia, ou vocábulos nacionais com a significação dos vocábulos estrangeiros de forma semelhante." (Rebello de Andrade, 2002: 37)

Uma vez que o aprofundamento desta questão transpõe os objetivos do presente trabalho, será, doravante, utilizado o termo empréstimo para referir todas as palavras que não são originárias do léxico do português, independentemente de terem ou não sofrido um processo morfológico e gráfico de adaptação a esta língua. Quando existe já um equivalente atestado ou um empréstimo aceite, para a tradução de um termo, o tradutor não deverá seleccionar outro equivalente ou simplesmente iniciar outro processo de integração de uma palavra e torná-la num novo empréstimo. Portanto, a pesquisa da

terminologia deve ser feita com cuidado e com rigor, e os resultados obtidos devem, sempre que possível, ser validados usando vários recursos que sejam fidedignos e relativos à área em questão.

Como foi já referido atrás, existem palavras no texto de partida que são mantidas na sua língua de origem, não necessariamente a língua do texto de partida, e colocadas em itálico para identificar o empréstimo, que pode não existir na língua de chegada. Na maior parte dos casos, trata-se de designações de técnicas de Reiki que não têm um equivalente convencionada para o português e que, para melhor compreensão, bem como para permitir uma uniformização da designação na comunidade de Reiki, são mantidas sempre na mesma língua. Uma vez que a área do Reiki é ainda bastante recente em Portugal, a tradução dos manuais foi feita mantendo os empréstimos que ocorrem no texto original, salvo algumas exceções, correspondentes a termos para os quais já existem traduções atestadas. Se o tradutor decidir apresentar uma proposta de tradução para um termo que não tenha ainda um equivalente atestado, esta terá de ser aceite e considerada adequada por quem trabalha na respetiva área de especialidade. Se o tradutor, no entanto, decidir incorporar num texto palavras que não tenham sido aceites pela comunidade de especialistas, o texto final terá falhas neste sentido, uma vez que o leitor não poderá confirmar a validade dos termos a partir de outros recursos e, como consequência, a informação poderá ser transmitida com erros.

4.1.1 TERMOS EXCLUSIVOS DA ÁREA DO REIKI

Sendo o Reiki uma técnica de cura universal, seria inútil tentar encontrar traduções para termos com origens em línguas antigas. Enquanto as palavras forem mantidas com a mesma forma, a comunicação na comunidade de Reiki, que neste momento ainda é pequena, tornar-se-á mais fácil.

Assim, optámos por manter as designações dos símbolos na forma original, como está ilustrado em (28):

(28)

a. CHOKU REI
b. KORI KI
c. SEI HE KI
d. HON SHA ZE SHONEN

Neste caso, não será conveniente traduzir estes termos ou tentar encontrar um seu equivalente usando, por exemplo, a etimologia das palavras, já que, de acordo com a filosofia do Reiki, os símbolos se ativam apenas quando são invocados exatamente com a mesma forma com que foram descobertos na origem do Reiki. Portanto, usar uma tradução ou um equivalente não ativará os símbolos usados na cura. O tradutor terá, então, de conhecer este facto para não tentar traduzir o nome dos símbolos à letra nem propor uma tradução. Com efeito, para além do problema mencionado, tal opção dificultaria a comunicação entre alunos do Reiki de diferentes comunidades. Assim, neste caso, apenas se traduziu a explicação do nome do símbolo e do mantra associado a cada um (por exemplo, "A essência da humanidade," "A força da felicidade,"etc.). Foi também traduzida a parte do texto em se referem as teorias desenvolvidas sobre a etimologia dos nomes dos símbolos, o que explica a sua forma escrita e a sua pronúncia.

Um termo que ocorre com muita frequência em textos sobre Reiki é a palavra "chakra", usada para identificar cada um dos sete pontos de energia do corpo humano. Esta palavra tem origem na palavra do sânscrito *chakra* e significa roda. No entanto, como a utilização da letra *k* é pouco habitual no português, a escrita da palavra é adaptada para *chacra*. A utilização desta forma da palavra pode ser verificada consultando diversos materiais e fazendo uso de vários recursos, inclusivamente consultando a página da Associação Portuguesa de Reiki.

Ainda no que diz respeito aos vários chacras do corpo, o nome de cada um foi traduzido com a referência aos pontos equivalentes da anatomia do corpo. De forma a

garantir uma tradução correta das designações destes pontos anatómicos, foi necessário adquirir o conhecimento acerca dos termos equivalentes na língua de chegada. Constatámos, no entanto, que existem traduções convencionadas para certos pontos quando se referem aos chacras. O chacra cuja designação não se apoia em termos da área da medicina é o "*chakra corona/coronilla*" no espanhol, que foi traduzido literalmente para o seu equivalente "chacra coroa" (Nível 1, pág. 19), que designa o ponto que se encontra no topo da cabeça, como uma coroa. Esta foi a opção tomada noutros textos sobre o Reiki escritos em português. Da mesma forma, o "chacra terceiro olho" não refere nenhum ponto do corpo que tenha essa designação em termos científicos, mas sim um ponto que é conhecido na área da espiritualidade. Os restantes chacras foram traduzidos com as equivalentes designações referentes a órgãos ou a regiões do corpo, o que facilita o trabalho ao leitor, que conseguirá facilmente identificar a localização anatómica dos pontos.

(29)

a. <i>Chakra garganta</i>	Chacra garganta
b. <i>Chakra corazón</i>	Chacra coração
c. <i>Chakra plexo solar</i>	Chacra plexo solar
d. <i>Chakra ombligo</i>	Chacra umbigo
e. <i>Chakra raíz</i>	Chacra raiz

Como cada chacra tem a sua designação equivalente em sânscrito, estas designações, tal como os nomes dos símbolos, não foram traduzidas, dado que, de acordo com a filosofia do Reiki, têm de ser mantidas na forma original (Nível 1):

(30)

<i>Português</i>	<i>Sânscrito</i>
a. Chacra coroa	<i>Muladhara</i>
b. Chacra terceiro olho	<i>Svadisthana</i>
c. Chacra garganta	<i>Manipura</i>

d. Chakra coração	<i>Anahata</i>
e. Chakra plexo solar	<i>Vishuddha</i>
f. Chakra umbigo	<i>Ajna</i>
g. Chakra raiz	<i>Sahasrara</i>

Nos casos em que não existem ainda atestações de um equivalente em textos da mesma área, o tradutor deverá, quanto a nós, manter a forma original dos termos. Sendo a área do Reiki uma área nova em Portugal, a Associação Portuguesa de Reiki é um ponto de referência importante para a verificação de equivalentes de termos dessa especialidade. Com base neste facto, podemos assumir que qualquer livro vendido em Portugal sobre o Reiki que tenha a aprovação da referida associação ou que esteja traduzido em associação com a mesma será uma referência fidedigna para trabalhos futuros. Portanto, na escolha de recursos, o tradutor, especialmente em Portugal, poderá consultar obras que foram revistas e são sugeridas pela Associação Portuguesa de Reiki. Desta forma, o tradutor terá um recurso fidedigno para apoiar as escolhas de tradução no seu próprio trabalho.

Relativamente aos restantes termos, vários casos obrigaram a uma pesquisa alargada, com o objetivo de descobrir se existiam equivalentes atestados. A preocupação constante com o rigor no uso dos termos no texto de chegada orientou todo o nosso trabalho de tradução. Com efeito, como afirmou Krieger (2008):

“o emprego correto de termos técnico-científicos contribui para o alcance da precisão semântico-conceitual que toda a tradução de texto especializado obrigatoriamente requer, conferindo também ao texto de chegada grande parte das características expressivas comumente usadas pelos profissionais do mesmo campo de atuação.”

4.1.2 TERMOS DE OUTRAS ÁREAS

Para além dos termos referidos na secção anterior, é comum a ocorrência, em textos da área do Reiki, de termos que é possível associar a outras áreas de conhecimento (p.ex. termos da área do budismo, termos relacionados com história, geografia, etc). Nesta secção, referiremos alguns casos relacionados com a presença destes termos, nomeadamente em contextos em que, no texto de partida, ocorrem com uma forma de outra língua, seja ela sânscrito, japonês ou hindu, e que, pelas razões mencionadas e como foi já referido, foram mantidos com a mesma forma no texto de chegada.

O primeiro conjunto de exemplos ilustra esta situação, uma vez que as palavras apresentadas correspondem a designações de áreas diversas:

(31)

a. <i>Rohini</i> (designação de um rio)
b. <i>Sakyas</i> (nome de uma família real pré-budismo)
c. <i>Kotodama</i> (designação de um dado símbolo)
d. <i>Karma</i> (Refere-se ao facto de que as nossas intenções influenciam o nosso futuro)
e. <i>Hara</i> (Ponto localizado abaixo do umbigo)

As designações respeitantes aos nomes dos budas ou das divindades que representam cada chacra não têm nenhuma tradução convencional. Assim, também neste caso foram mantidas, no texto de chegada, as formas que ocorriam no texto de partida (Nível 1):

(32)

a. <i>Bala 21 arda</i>
b. <i>Vishnu</i>
c. <i>23arda Rudra</i> (antigo Shiva)

d. <i>Ishana Rudra ShivaPanchavaktra Shiva</i>
--

e. <i>Ardhanarishuara</i>

Neste trabalho, será apresentado um anexo contendo um glossário de termos do Reiki. Para além de servir de apoio a um público alvo não-especializado, o glossário apresenta também a vantagem de contribuir para a uniformização dos termos desta área.

4.2 FALSOS AMIGOS

Tal como referido anteriormente, existem alguns problemas na tradução entre o par de línguas espanhol-português devido à sua proximidade, nomeadamente em termos lexicais. Esta proximidade dá, por exemplo, origem aos chamados "falsos amigos" ou falsos cognatos, que são formas semelhantes na escrita e na pronúncia, mas diferentes em significado. Vaz da Silva (2003: 3) apresenta-nos a seguinte definição de falso amigo: "*aquele signo linguístico que, geralmente pelo efeito de partilha de uma mesma etimologia, tem uma estrutura externa muito semelhante ou equivalente a de outro signo numa segunda língua, cujo significado é completamente diferente.*"

Existem vários autores que tratam esta questão e que tentam explicar o fenómeno que conduz à existência destes falsos amigos. Por exemplo, Leiva (1994), *apud* Alves (2002), estabelece a seguinte distinção, respeitante às diferentes origens dos falsos amigos:

"...os falsos cognatos se agrupariam em quatro classes distintas, a partir da etimologia:

1. Duas formações baseadas em duas palavras latinas diferentes, porém com radicais idênticos[...]

2. *Uma única palavra de origem: as duas línguas conservam o significado original, e ambas (ou uma delas) acrescenta(m) um outro significado[...]*

3. *Uma única palavra de origem com dois ou mais dignificados que são conservados por uma das duas línguas. A outra conserva apenas um dos significados originais (e pode até criar, mais tarde, um outro termo para suprir a falta do(s) outro(s) [...]*

4. *Dois palavras semelhantes (ou idênticas), porém de origem e significado diferentes..."*

Segundo Sabino (2011), com base nos estudos de Ullmann (1977), as causas ou circunstâncias que estão na base da formação de falsos amigos podem ser de várias ordens, a saber: *“linguísticas, históricas, sociais, psicológicas e circunstâncias que determinam a necessidade de denominação (de criação de um novo termo).”*

O reconhecimento dos falsos amigos existentes entre duas línguas é de uma grande relevância e importância para o tradutor. No que diz respeito aos falsos amigos que se verificam entre o português e o espanhol, está disponível uma lista, em versão *online*, produzida pela Direção Geral de Tradução da Comissão Europeia, que foi publicada para os enumerar e apresentar a equivalência de cada palavra nas duas línguas¹.

Seguidamente, apresentamos alguns exemplos de palavras que encontramos no texto trabalhado no âmbito deste projeto, que poderão induzir o tradutor a uma tradução errada, por constituírem casos de falsos amigos.

No que apresentamos em (33), a expressão em espanhol *“los sucesos de la vida”* não deve ser traduzida para “os sucessos da vida”, pois tal tradução transmitiria um significado completamente diferente do pretendido. Com efeito, apesar de, em português, a palavra “sucesso” poder significar “aquilo que sucede”, na verdade este uso é muito pouco frequente, estando normalmente esta palavra associada ao significado “bom resultado”.

¹ http://ec.europa.eu/translation/portuguese/magazine/documents/folha23_pt.pdf

Assim, optámos pela utilização de uma palavra que transmitisse de forma inequívoca o significado presente no texto de partida:

(33)

<i>los <u>sucesos</u> de la vida</i>	os acontecimentos da vida
--------------------------------------	---------------------------

Existem várias partes do texto onde ocorre a palavra espanhola “*muñeca(s)*”. Esta palavra pode estar associada a dois significados distintos, que corresponderão a diferentes equivalentes em português: “boneca(s)” ou “pulso(s)”. Nestes casos, o contexto de ocorrência da palavra desempenha um papel fundamental na determinação do significado. Assim, para cada ocorrência, há que identificar o significado presente, para traduzir usando o equivalente adequado ao contexto. É o que se verifica em (34) e (35):

(34)

<i>...mueve las <u>muñecas</u> en todas las direcciones haciéndolas rotar para despejar la mente. (Nível 1, pág. 50)</i>	...os pulsos...
--	-----------------

(35)

<i>Se podría utilizar una almohada, un oso de peluche, una <u>muñeca</u> grande o lo que fuese más conveniente. (Nível 2, pág. 30)</i>	...uma boneca...
--	------------------

Se, em (34), o tradutor se deixasse iludir pela semelhança de forma entre as palavras “*muñeca*” e “boneca”, não atendendo ao duplo significado que a primeira

apresenta, produziria uma tradução inadequada, resultante da não identificação deste falso amigo.

No exemplo em (36), verificamos que, na língua de partida, “*el paladar*” é a designação de uma zona anatómica situada no interior da boca: o palato. Com efeito, também neste caso se trata de uma palavra que, em espanhol, pode estar associada a dois significados distintos, que correspondem a duas palavras distintas em português: paladar e palato. Assim, a ocorrência desta palavra poderá induzir em erro um tradutor menos atento.

(36)

<p><i>...colocar la punta de la lengua en el paladar y dibujar el símbolo...</i> (Nível 2, pág. 20)</p>	<p>...o palato...</p>
---	-----------------------

Em todos os casos apresentados acima, é possível notar que, devido ao facto de existirem palavras com uma forma semelhante ou idêntica em ambas as línguas, o tradutor terá de ter um conhecimento profundo que lhe permita detetar essas situações e evitar, na sua tradução, a opção por palavras que não têm o mesmo significado das que ocorrem no texto de partida.

4.3 TRADUÇÃO LITERAL VS. TRADUÇÃO POR EQUIVALÊNCIA

A tradução literal pode, em certos casos, ser uma opção válida, no entanto nem sempre é a mais adequada. Existem equivalentes nas línguas que transmitem o mesmo sentido das palavras em certas ocasiões, dependendo do contexto. Por outro lado, existem situações em que a tradução literal não é uma hipótese viável uma vez que conduziria a resultados inadequados. É o que se verifica, por exemplo, no caso da tradução de

expressões fixas - como as colocações e as fraseologias - que requerem a utilização de uma diferente estratégia de tradução baseada na identificação das expressões que, na língua de chegada, têm um significado equivalente.

4.3.1 TRADUÇÃO POR EQUIVALÊNCIA VS. POR MOTIVOS ESTILÍSTICOS

Ao longo do texto que traduzimos no âmbito deste trabalho, deparámo-nos com diversas situações em que uma tradução literal teria sido uma opção viável, mas que, no entanto, não nos pareceu a opção mais apropriada. Com efeito, muitas vezes, a nossa decisão de introduzir algumas alterações relativamente a uma tradução mais literal decorreu apenas de questões de frequência de uso ou de certas combinatórias de palavras que nos pareceram mais habituais na língua de chegada.

Observemos os seguintes exemplos:

(37)

<i>Língua de partida</i>	<i>Tradução por equivalência</i>	<i>Tradução literal</i>
a. <i>Pero el Buda japonés es totalmente distinto...</i> (Nível 2, pág. 44)	No entanto, o Buda japonês é <u>completamente</u> diferente... (Nível 2, pág. 51)	totalmente
b. <i>...los vehículos inferiores eleven su vibración para alcanzar los superiores...</i> (Nível 1, pág. 22)	...os veículos inferiores elevem a sua vibração para <u>chegar</u> aos superiores... (Nível 1, pág. 26)	alcançar

<i>c. Haz este ejercicio solo una vez, al principio de la respiración. (Nível 2, pág. 23)</i>	Faça este exercício apenas uma vez, <u>no início</u> da respiração. (Nível 2, pág. 25)	ao princípio
<i>d. Éste es un caminar corriente pero lento... (Nível 2, pág. 46)</i>	Este é um <u>andar vulgar</u> mas lento... (Nível 2, pág. 53)	caminhar corrente

Com a apresentação destas alterações, inteiramo-nos da questão do papel do tradutor na construção do texto que resulta da tradução. Este tema é discutido entre vários autores e são várias as opiniões apresentadas sobre este assunto. Há quem defenda que o tradutor, ao traduzir uma obra, deve manter-se o mais fiel possível ao original, sem realizar alterações significativas relativamente ao texto de partida, mesmo que isso signifique uma menor adequação da obra final para o público alvo do texto de chegada. Por outro lado, há autores e tradutores que defendem que a obra deverá ser traduzida adaptando-se ao novo público alvo, às características da cultura e da língua de chegada.

A este propósito, Pereira (2012) afirma o seguinte:

"exercendo esse ofício o tradutor adentra-se numa produção que não é sua, mas da qual se apropria para empreender e buscar num território de palavras de outro idioma as que melhor abram os significados para o idioma vertido. É um porta-voz de uma voz estranha, que ele torna perceptível, sem travas de tempo ou espaço [...] Nesse sentido, o tradutor é poderoso, maneja enunciados, pode fazer-se dono da voz de outros, porém a "tarefa do tradutor", vista sob ângulo crítico, compõe-se de poderes sim, de efeitos gratificantes ao ver o produto acabado com soluções satisfatórias, mas deveres, muitos deveres também. Vasculha ele o caminho percorrido pelo autor com andar meticuloso, atento às nuances sintáticas e

contextuais, pendente de quem o irá ler, gastando horas em pesquisa à caça de umas poucas ou uma única palavra. O orgulho profissional pela fidedignidade. A busca da palavra exata. A experiência auto gratificante de ter posto seu cérebro e sua disposição em desafio e a satisfação de tê-lo conseguido".

Na perspectiva de que o tradutor tem um papel ativo na construção do texto, torna-se aceitável que uma das estratégias usadas na tradução passe pela correção de erros linguísticos, factuais ou respeitantes a questões de adequação, que sejam detetados durante o processo tradutório. Assim, neste sentido, o tradutor poderá melhorar o texto de partida, facilitando, desta forma, a sua compreensão pelo leitor.

4.3.2 TRADUÇÃO DE COLOCAÇÕES E FRASEOLOGIAS

Segundo Bevilacqua (2004), as unidades fraseológicas correspondem a expressões relativamente fixas, que *“se caracterizam por ter o seu significado derivado do conjunto e não de cada um dos elementos que a compõem.”*

Nem sempre é muito clara, na literatura sobre a questão, a distinção entre fraseologias e outras unidades do mesmo tipo que envolvem algum grau de lexicalização, como, por exemplo, as colocações. A este propósito, Bevilacqua (2004) refere que, de acordo com vários autores, *“as colocações ou unidades fraseológicas são combinações sintagmáticas determinadas, principalmente, pela relação semântica que se estabelece entre seus elementos, por suas estruturas morfossintáticas e pela frequência”* (op. cit.: 80). Com efeito, alguns autores não distinguem estes dois conceitos, usando um ou o outro termo para designar este tipo de unidades. Assim, por exemplo, Hausmann (1990) - *apud* Bevilacqua (2004: 77) - designa-as sempre por *“colocações e estabelece que estão*

formadas, basicamente, por dois elementos, um dos quais é considerado como base e o outro, o colocado ou o elemento co-ocorrente”.

Após a leitura de vários textos, podemos concluir que é, na verdade, difícil distinguir uma fraseologia de língua comum de uma colocação. Menos difícil, no entanto, será a identificação de fraseologias de especialidade, que se distinguem pela frequência da sua utilização em textos de especialidade e que *“transmitem conhecimento especializado e caracterizam o discurso de determinada temática específica”* (Bevilacqua, 2004: 79). Para todos os efeitos, e uma vez que a discussão das várias propostas e definições destas unidades sai do alcance do presente trabalho, usaremos a designação *colocação* para os casos que seguem a definição de McKeown (1999: 1): *“a group of words that occur together more often than by chance”*. A propósito das colocações, o autor faz a seguinte afirmação, em que salienta a frequente dificuldade de reconhecimento e uso destas unidades por falantes não nativos:

“Because of their widespread use, a speaker of the language cannot achieve fluency without incorporating them in speech.”
(*idem*)

Durante o trabalho de tradução realizado no âmbito deste projeto, foram identificados alguns casos nos quais ocorrem expressões na língua de partida que diferem das correspondentes na língua de chegada. Concretamente, trata-se de situações em que, por questões de frequência de uso, certas combinatórias de palavras se tornam mais naturais do que outras, ilustrando, desta forma, as referidas colocações. Por outro lado, encontramos também alguns casos de expressões, no texto de partida, que não puderam ser alvo de uma tradução literal pelo facto de corresponderem a expressões fixas, ou mais concretamente a fraseologias. Nestas situações, foi necessária a procura de uma expressão equivalente na língua de chegada.

4.3.2.1 COLOCAÇÕES

Nos casos que apresentamos nesta secção, a tradução de certas expressões implicou a realização de alterações, sobretudo relacionadas com a escolha do verbo em função dos restantes elementos que as constituíam.

Em primeiro lugar, apresentamos casos em que é possível verificar que o verbo utilizado na expressão no espanhol não é utilizado na expressão equivalente em português, embora tudo o resto da se mantenha igual. Trata-se de uma questão à qual o tradutor deve estar atento, de forma a que o texto de chegada contenha combinações de palavras usuais na respetiva língua. A este propósito, Bevilacqua (2004: 79) afirma que, nestas situações, “*o tradutor deve saber que verbo acompanha determinado termo*”.

No caso ilustrado abaixo, em (38), a palavra “*impartir*” poderia ser traduzida para “transmitir” ou “partilhar”. No entanto, considerámos que, em português, é mais usual associarmos à palavra “sistema” o verbo “ensinar” do que qualquer um dos verbos referidos. Assim, foi decidido traduzir a expressão usando este verbo.

(38)

<i>El sistema que se <u>imparte</u> en Australia...</i> (pág. 4, Nivel 1)	O sistema que é ensinado na Austrália...
---	--

No caso apresentado em (39), constata-se que a expressão “*leva-nos a*” podia ser utilizada para a tradução, no entanto, a imagem dessa expressão parece mais forçada e involuntária, enquanto a ideia por detrás da expressão que ocorre no texto de partida é a de ter uma oportunidade de seguir o Reiki por vontade própria, pelo que nos pareceu mais adequada a opção pela expressão “*conduz-nos por*”.

(39)

<i>El Reiki nos <u>lleva</u> sobre el camino del desarrollo...</i> (pág. 4, Nivel 1)	O Reiki conduz-nos pelo caminho do desenvolvimento... (pág. 5, Nivel 1)
--	---

No exemplo que apresentamos em (40), ocorre, no texto de partida, uma forma do verbo “*haber*” que, à partida, corresponde ao verbo português “*haver*”. No entanto, neste caso, uma tradução literal conduziria a um resultado pouco adequado, já que a expressão “*a causa que está por detrás da dor*” é bastante mais usual do que “*a causa que há por detrás da dor*”. Assim, a frase difere simplesmente pela utilização mais habitual do verbo “*estar*” nesta expressão em português:

(40)

... <i>la razón que hubiera detrás del dolor</i> ... (pág. 10, Nivel 2)	...a causa que está por detrás da dor...
---	--

O seguinte caso, apresentado em (41), ilustra o mesmo tipo de alteração dos anteriores, dado que, também aqui, o verbo é substituído por outro. Com efeito, embora, em espanhol, seja usual a expressão “*poner atención*”, em português seria muito estranha a expressão resultante de uma tradução literal “*pôr atenção*”. Assim, a expressão equivalente em português implica uma alteração do verbo para “*dar atenção*” ou “*prestar atenção*”. Foi a primeira a opção seguida na nossa tradução:

(41)

<i>Pon mucha atención</i> ... (pág. 2, Nivel 2)	Dê muita atenção...
---	---------------------

No exemplo (42), ocorrem, no texto espanhol, os verbos “*subir*” e “*bajar*” que, à partida, são equivalentes aos verbos portugueses “*subir*” e “*baixar*”, respetivamente. No entanto, se tivermos em conta o contexto em que ocorrem, nomeadamente o facto de estarem associados ao nome “*maré*”, podemos constatar que este nome é frequentemente combinado com os verbos “*encher*” e “*vazar*”, pelo que optámos pela sua utilização na

nossa tradução (note-se que os verbos “subir” e “baixar” também são usados, em português, neste contexto, no entanto num registo não especializado):

(42)

... <i>la marea marítima <u>sube y baja</u></i> ... (pág. 11, Nível 2)	...a maré enche e vaza...
--	---------------------------

Através dos exemplos que listamos em seguida, é possível notar a frequência com que se tornou necessário realizar alterações do verbo na tradução do espanhol para o português, já que as expressões em causa, se fossem traduzidas literalmente, não seriam usuais (ou mesmo possíveis) em português:

(43)

a. ... <i>se <u>ponen en acción</u></i> ... (pág. 19, Nível 1)	...entram em ação...
b. ... <i>manejar las ambiciones</i> ... (pág. 25, Nível 1)	...lidar com as ambições...
c. ... <i>hay que <u>ponerles</u> sentimiento</i> ... (pág. 40, Nível 1)	...há que dar-lhes sentimento...
d. ... <i>te <u>tomará un poco más</u></i> ... (pág. 3, Nível 2)	...demorará um pouco mais...
e. <i>Todo esto <u>forma parte</u></i> ... (pág. 5, Nível 2)	Tudo isto faz parte...
f. ... <i>conseguir un buen trabajo</i> ... (pág. 32, Nível 2)	...arranjar um bom trabalho...

4.3.2.2 FRASEOLOGIAS

Os exemplos que apresentamos nesta seção ilustram a ocorrência de sequências, neste caso associadas a expressões de natureza temporal, que não puderam ser alvo de uma tradução literal do espanhol para o português. Consideramo-las casos de fraseologias, no sentido em que correspondem a formas fixas associadas a um certo significado. Embora a frequência da ocorrência destas expressões não seja muito significativa no texto trabalhado, não quisemos deixar de referi-las.

(44)

a. <i>Desde hace varios años...</i> (pág. 39, Nível 2)	Há vários anos...
b. <i>Al poco tiempo...</i> (pág. 6, Nível 1)	Pouco tempo depois...
c. <i>Al cabo de repetirlo...</i> (pág. 52, Nível 1)	Depois de o repetir...

Observando os exemplos apresentados, verificamos que as expressões em espanhol não poderiam, efetivamente, ter sido traduzidas literalmente para português. Em cada língua, existem formas específicas de exprimir relações temporais. Note-se que, no que diz respeito à expressão “*al cabo de repetirlo*”, em português é também possível a ocorrência da sequência “ao cabo de”. No entanto, esta sequência é normalmente seguida de uma expressão que indica um período de tempo, como em “ao cabo de dois anos”. Por aqui se nota a dificuldade que, por vezes, se coloca na distinção clara entre aquilo que é uma fraseologia e aquilo que corresponde a uma colocação.

4.4 DIVERGÊNCIAS DE GÊNERO

Tanto no português como no espanhol, as palavras correspondentes a categorias de natureza nominal podem estar associadas ao gênero masculino ou ao gênero feminino (RAE²:172). Segundo a gramática espanhola, existem palavras que terminam com a vogal *-o*, mas que correspondem ao gênero feminino. Muitas vezes, esta situação é o resultado da etimologia da palavra, ou seja, da raiz a partir da qual ela foi construída. Nalguns casos, a etimologia é latina e, uma vez que a palavra no Latim era feminina, mantém-se o seu gênero, independentemente da forma como evoluiu. Por outro lado, existem formas abreviadas de palavras, como, por exemplo, ”*foto (-grafia)*”, que são de gênero feminino mas terminam com a vogal *-o* na sua versão abreviada. Existem, por outro lado, palavras que terminam com a vogal *-a* e que são de gênero masculino, muitas vezes devido à etimologia da palavra que, na maioria destes casos, é grega (RAE: 177-178). Finalmente, existem palavras no espanhol que podem estar associadas a ambos os gêneros, no entanto, correspondendo a significados diferentes, por exemplo:

(45)

a. <i>el cura</i>	o sacerdote
b. <i>la cura</i>	a cura (de doenças)
c. <i>el papa</i>	o Papa
d. <i>la papa</i>	a comida ou a papa (normalmente para bebés)
e. <i>el capital</i>	o capital (em termos financeiros, capital para investimentos)
f. <i>la capital</i>	a capital (de um país)

² Este acrónimo é usado para referir o *Esbozo de una nueva gramática de la lengua española*, cuja referência completa se encontra na bibliografia

Esta diferença de significados não se observa, naturalmente, em todos os casos, como se pode ver pelos seguintes exemplos: *autor - autora; ingeniera - ingeniero; director - directora*; etc, em que a distinção de géneros está associada a uma distinção de sexo.

No texto traduzido no âmbito deste trabalho, foram identificadas algumas palavras cuja marcação de género não coincidia nas duas línguas em questão. Observemos os casos ilustrados na tabela que apresentamos em seguida:

(46)

a. <i>el habla</i>	a fala
b. <i>el dolor</i>	a dor
c. <i>el alma</i>	a alma
d. <i>el agua</i>	a água
e. <i>los niños</i>	as crianças (os meninos)
f. <i>la ducha</i>	o duche
g. <i>la nariz</i>	o nariz
h. <i>el origen</i>	a origem

Este é um aspeto ao qual o tradutor deverá estar especialmente atento, dado que facilmente poderá conduzir a erros na tradução.

5 QUESTÕES SINTÁTICAS

Neste capítulo, serão analisadas algumas diferenças relativas a questões sintáticas entre o espanhol e o português. Apesar de se tratar de línguas com uma gramática semelhante relativamente a diversos aspetos, a verdade é que existem diferenças entre elas que o tradutor tem de conhecer, de forma a efetuar traduções corretas e adequadas.

Serão, em seguida, analisadas várias questões, que incluem as construções com possessivos, as construções com elementos pronominais, as regências, divergências nos tempos verbais e na ordem de palavras.

5.1 CONSTRUÇÃO COM POSSESSIVOS

Encontramos, no texto que traduzimos, uma diferença entre as duas línguas de trabalho no que diz respeito às construções em que ocorrem possessivos. Os possessivos indicam a relação entre o possuidor e aquilo que é possuído. Devido a este facto, correspondem, em ambas as línguas, a unidades que variam em género, pessoa e número (Azeredo, 2011: 212).

No espanhol, um pronome possessivo é caracterizado da seguinte forma:

"Están, pues, implicadas en el pronombre posesivo una referencia a alguien o algo que posee, tiene, incluye en sí o está en determinada relación con alguien o algo, y una relación con la persona o cosa poseída, tenida, incluida, etc., representada por la palabra de que el posesivo es atributo." (RAE, Cap. 2.5.7: 210)

Nesta língua, quando, no interior de uma expressão nominal, o possessivo precede o nome (como em "*mi casa*", "*nuestra casa*"), a sua presença não é compatível com a ocorrência de um artigo ("**la mi casa*"). Contrariamente, em português, os determinantes possessivos, que ocupam uma posição pré-nominal, são necessariamente precedidos de outros determinantes, que podem corresponder a artigos (como em "a minha casa"). Naturalmente, esta diferença entre as línguas terá de ser considerada pelo tradutor, de forma a evitar a produção de construções mal formadas numa das línguas em questão.

Seguidamente, apresentamos alguns exemplos retirados do texto que traduzimos, que ilustram a questão mencionada:

(47)

a. <i>El Reiki ha sido redescubierto [...] por nuestro venerable Mikao Usui...</i> (pág. 3, Nível 1)	O Reiki foi redescoberto [...] pelo nosso venerável Mikao Usui...
b. <i>...el Reiki tiene el poder de aumentar nuestra propia frecuencia...</i> (pág. 4, Nível 1)	...o Reiki tem o poder de aumentar a nossa própria frequência vibratória...
c. <i>...sin haber logrado descubrir la manera de sanar con sus manos...</i> (pág. 10, Nível 1)	...sem ter chegado a descobrir a maneira de curar com as suas mãos

5.2 CONSTRUÇÃO COM REDOBRO DE OBJETO DIRETO E INDIRETO

Em português e em espanhol, em construções que envolvem a ocorrência do constituinte com a função sintática de objeto direto numa posição anteposta, é possível a retoma desse constituinte através de um pronome clítico associado a essa mesma função sintática.

Vejam-se os seguintes exemplos:

(48) Este livro, o Pedro deu-o à Maria.

(49) Este libro, María se lo dio a Juan.

Para além disto, ambas as línguas admitem também a possibilidade de realização simultânea de duas expressões associadas à função sintática de objeto direto ou indireto, sendo este fenómeno geralmente designado por reduplicação ou redobro do clítico. A diferença entre esta construção e a anterior é que, neste último caso, o constituinte redobrado ocupa a posição correspondente à sua função sintática. Embora esta construção exista em ambas as línguas, a sua ocorrência é, no entanto, bastante mais restrita em português do que em espanhol, uma vez que, em português, se limita a contextos em que a posição de objeto direto ou indireto é ocupada por um pronome (cf. (51)), enquanto em espanhol não existe tal restrição (cf. (50)).

(50) Luis le regalo un libro a María.

(Hernanz, M.L. & J.M. Brucart, 1987: 131)

(51) Encontrámo-las a elas na feira do livro.

(Brito, Duarte e Matos, 2003: 832)

Seguem abaixo alguns exemplos encontrados no texto que traduzimos que ilustram a construção em que, em espanhol, existe redobro do clítico. Nestes casos, o tradutor deverá ter o cuidado de não traduzir literalmente a frase, já que, conforme referimos atrás, nestes contextos o redobro não é possível em português.

(52)

a. ... <i>ni este ascetismo le dio al príncipe...</i> (pág. 8, Nível 1)	..nem este ascetismo deu ao príncipe...
b. ... <i>Bajo rapidamente del monte para contarle al abade...</i> (pág. 10, Nível 1)	...Desceu rapidamente do monte para contar ao abade...

c. ...enseñarles a personas... (pág. 14, Nivel 1)	...ensinar a pessoas...
---	-------------------------

Com efeito, tendo em conta que, nestes casos, o clítico (“le” / “les”) é redobrado por uma expressão nominal e não por um pronome, no texto português não poderá ocorrer esse redobro.

Alguns autores que trabalham sobre o espanhol designam este fenómeno de duplicação por "uso pleonástico del pronombre personal átono (clítico)". Por exemplo, Lopez (2013) descreve este fenómeno da seguinte maneira:

"consiste en la utilización de un clítico para indicar el objeto directo o indirecto ya representado en la oración por un sustantivo, un pronombre, otro pronombre personal tónico, una oración subordinada sustantiva o una oración de relativo. En español, los pronombres átonos de objeto (dativo, acusativo) aparecen en muchos casos junto al verbo en presencia del complemento directo o indirecto. Este fenómeno se conoce como redundancia pronominal, duplicación de clíticos, reduplicación de clíticos, doblado de clíticos, uso pleonástico de clíticos lo que distingue al español de otras lenguas románicas como el francés o el italiano, que no admiten nunca la coaparición de un clítico y un sintagma complemento directo o indirecto."

Em espanhol, quando o complemento objeto direto e o objeto indireto têm a forma "le/lo/la", "les/los/las", a gramática não autoriza que os pronomes sejam colocados em sequência. Nestes casos, as formas de objeto indireto terão de ser realizadas pela forma *se*. Como a construção na terceira pessoa pode ser interpretada de vários modos nestes casos, a construção no espanhol requer a repetição do objeto direto, seja como pronome ou como nome, para melhor interpretação da oração (Krenn, 2000: 169).

Segue-se um conjunto de casos nos quais estão presentes estas construções, no texto em espanhol, ocorrendo o objeto indireto com a forma *se*:

(53)

a. <i>Enseguida se le acerco el demonio...</i> (pág. 7, Nivel 1)	Logo de seguida, aproximou-se dele o demónio...
b. <i>Desde entonces se le conoce al principe...</i> (pág. 9, Nivel 1)	Desde então, o príncipe é conhecido por...
c. <i>...así se le pide permiso al bebe...</i> (pág. 31, Nivel 1)	Assim, teremos de pedir permissão ao bebé
d. <i>...se les consideran centros de actividad...</i> (pág. 18, Nivel 1)	...são considerados centros de atividade...
e. <i>Estos simbolos se les explican a los alumnos...</i> (pág. 33, Nivel 1)	Estes símbolos são explicados aos alunos...

Como se pode verificar, nestes casos, torna-se necessária uma reconstrução da frase, dada à diferença registada entre as línguas.

5.3 REGÊNCIAS

Na tradução do espanhol para o português, existem inúmeros casos em que se registam divergências respeitantes às preposições que iniciam complementos selecionados por diferentes categorias. Nesta secção, referiremos três situações distintas no que diz respeito a esta questão: (i) situações em que os complementos são introduzidos por preposições diferentes nas duas línguas; (ii) casos em que o complemento, na língua de partida, não é preposicionado, mas na língua de chegada tem de ser iniciado por uma

preposição; (iii) casos nos quais na língua de partida é requerida uma preposição, mas na língua de chegada o complemento em questão não é preposicionado.

Nos primeiros exemplos que apresentamos, foram identificados casos em que os verbos, em espanhol, requerem uma preposição, mas em que, em português, os verbos equivalentes selecionam uma preposição diferente:

(54)

a. ... <i>desafiado a que</i> ... (pág. 9, Nível 1)	...desafiado para que...
b. ... <i>transferir al cuerpo</i> ... (pág. 18, Nível 1)	...transferir para o corpo...
c. ... <i>se distribuye a los</i> ...(pág. 20, Nível 1)	...distribui-se pelos...
f. ... <i>beneficiarse con</i> ... (pág. 41, Nível 2)	...beneficiar de...

Em todos os casos apresentados, o tradutor deve estar atento e procurar perceber quais são as preposições regidas por cada verbo, de forma a não ser induzido em erro pelo facto de estar perante verbos equivalentes nas duas línguas.

Existem também alguns casos, como os que ilustramos abaixo, em que não é o verbo que define a preposição que deve ocorrer, já que as expressões em causa não correspondem a complementos verbais:

(55)

a. <i>Diagonal hacia la derecha</i> ... (pág. 35, Nível 1)	Diagonal para a direita...
b. ... <i>dispuestos de los diversos colores</i> ... (pág. 27, Nível 1)	...dispostas com as diversas cores...

Por outro lado, no caso ilustrado abaixo, em (56), verifica-se que, na língua de partida, o complemento oracional do verbo “*impedir*” não é preposicionado, mas que, na língua de chegada, o verbo equivalente, “*impedir*”, obriga à ocorrência da preposição “*de*”:

(56)

... <i>nos impiden crecer</i> ... (pág. 16, Nível 1)	... <i>nos impedem <u>de</u> crescer</i> ...
--	--

Finalmente, nos casos ilustrados em seguida, nota-se que o verbo no espanhol seleciona um complemento preposicionado, mas que, pelo contrário, o verbo seu equivalente em português não seleciona uma preposição.

(57)

a. ... <i>contactar <u>a</u> un ser superior</i> ... (pág. 10, Nível 1)	... encontrou uma fórmula para contactar um ser superior...
b. <i>Protege <u>al</u> usuario</i> ... (pág. 35, Nível 2)	Proteja o usuário...
c. <i>Vamos <u>a</u> aprender</i> ... (pág. 44, Nível 1)	Vamos aprender...
d. ... <i>carga <u>a</u> todos</i> ... (pág. 39, Nível 1)	...carrega todos...
e. ... <i>afecta <u>a</u></i> ... (pág. 34, Nível 1)	.. não afeta crenças nem religiões...
f. ... <i>está en contra <u>de</u></i> ... (pág. 31, Nível 1)	...não é contra qualquer tipo de tratamento...
g. ... <i>se considera <u>al</u> cuerpo</i> ... (pág. 18, Nível 1)	...considera-se o corpo...

Todas as situações descritas mostram a necessidade do conhecimento das propriedades de seleção das palavras nas duas línguas por parte do tradutor, sendo esta uma condição necessária para a realização de traduções que respeitem a gramática da língua de chegada.

5.3.1 CONSTRUÇÕES COM "PARA COM"

Em certas construções que envolvem certos adjetivos ou nomes do português, ocorre a locução prepositiva "para com", associada ao significado “em relação a”. Alguns autores consideram que as expressões iniciadas por esta locução correspondem a um “complemento de referência”. Esta locução não existe em espanhol, pelo que a sua presença no texto de chegada resulta sempre de uma adaptação que tem em conta a diferença entre as línguas no que diz respeito às formas de transmitir o valor em causa. Note-se que, em espanhol, os complementos que estão associados a este valor são introduzidos por preposições como “*por*”, “*con*” ou “*hacia*”.

Apresentamos, em seguida, alguns exemplos que ilustram a presença desta locução prepositiva no texto em português e mostram a sua equivalência a duas preposições diferentes no espanhol:

(58)

<p>a. ...o que sientas, resentimiento o enojo <u>hacia</u> otros... (pág. 14, Nível 1)</p>	<p>...o que se sente, ressentimento ou raiva para com outros...</p>
<p>b. ...te resentirás <u>con</u> esa persona... (pág. 14, Nível 1)</p>	<p>...haverá ressentimento <i>para com</i> essa pessoa...</p>

5.4 TEMPOS VERBAIS

É possível identificar algumas diferenças relacionadas com os tempos verbais entre o texto de partida e a tradução. Em alguns casos, a alteração deve-se simplesmente ao uso habitual de uma certa forma verbal num determinado contexto. Há igualmente casos em que a alteração decorre do facto de o tempo verbal no texto de origem ser pouco formal para o tipo de texto apresentado.

Nos primeiros exemplos apresentados, é utilizado o pretérito perfeito composto na língua de partida, no entanto, na tradução optou-se pelo pretérito perfeito simples, uma vez que, em português, o pretérito perfeito composto está, normalmente, associado a uma ideia de habitualidade que não está presente nas frases do espanhol:

(59)

a. <i>...El Reiki ha rebasado la tradición japonesa...</i> (pág. 4, Nível 1)	...ultrapassou...
b. <i>...has entrado en la verdad..</i> (pág. 46, Nível 2)	...entrou na verdade...

Nos seguintes exemplos, foi utilizado o pretérito perfeito composto na língua de partida, enquanto no português foi utilizado o pretérito mais-que-perfeito simples. Sendo este um tempo verbal pouco utilizado na oralidade, a sua utilização na escrita está associada a um maior grau de formalidade, sendo comum em sequências narrativas de textos literários, razão pela qual foi, neste caso, seleccionado.

(60)

a. <i>...salió del palacio en donde tantos años había vivido...</i> (pág. 7, Nível 1)	...saiu do palácio onde vivera tantos anos...
---	---

b. ... <i>pensaron que había sido vencido...</i> (pág. 8, Nível 1)	...pensaram que fora derrotado...
--	-----------------------------------

Pelas mesmas razões apontadas atrás, no exemplo seguinte, foi alterado o tempo verbal do verbo “ser”, que passou do pretérito imperfeito para o condicional. Note-se, no entanto, que se trata de uma alteração não obrigatória, já que, no texto de chegada, poderia ter sido mantido o tempo verbal que ocorre no texto de partida.

(61)

... <i>para el don Reiki fuese apreciado era necesario...</i> (pág. 11, Nível 1)	...para que o dom do Reiki fosse mais apreciado, seria necessário...
--	--

Nos seguintes casos, nota-se que no espanhol foi utilizado o gerúndio em contextos em que, no português padrão, o seu uso é pouco habitual. Nestes casos, optámos pela construção com o verbo no infinitivo no texto de chegada:

(62)

a. ... <i>disolviendo los pensamientos...</i> (pág. 12, Nível 2)	...a dissolver os pensamentos...
b. ... <i>está pasando...</i> (pág. 23, Nível 2)	...está a passar...
c. ... <i>la energía fluyendo...</i> (pág. 37, Nível 2)	...a energia a fluir...
d. ... <i>desperdiando el tiempo...</i> (pág. 45, Nível 2)	...a desperdiçar o tempo...
e. ... <i>sellando de esta forma...</i> (pág. 35, Nível 2)	...para selar desta forma...

5.5 ORDEM DE PALAVRAS

Nesta secção, serão identificados alguns excertos do texto trabalhado em que se verificam diferenças respeitantes à ordem das palavras. Referiremos a ordem no interior de expressões que contêm pronomes, a ordem dos constituintes principais da frase, a ordem de clíticos e a ordem no interior de expressões nominais que contêm adjetivos. Serão descritas as diferenças entre as duas línguas e apresentados exemplos para cada situação. Como veremos, existem, nos casos abaixo, alguns exemplos que diferem na construção pelas regras das gramáticas das línguas, enquanto outros diferem por razões estilísticas ou por questões de uso.

5.5.1 ORDEM DE CLÍTICOS

Um pronome clítico é um pronome átono que depende fonologicamente de uma outra palavra. Tanto em português como em espanhol, os pronomes clíticos têm sempre um hospedeiro de natureza verbal, o que significa que estão sempre associados a um verbo.

A posição dos clíticos relativamente ao verbo resulta de diferentes fatores gramaticais em português e em espanhol. Assim, este é um aspeto de grande relevância para o tradutor que trabalha estas duas línguas.

Em português, vários autores consideram que a posição mais neutra (ou posição básica) deste pronome é a posição pós-verbal, ou seja, a posição enclítica. Existem, no entanto, contextos em que o clítico é obrigatoriamente colocado antes do verbo, numa posição proclítica. Tal acontece, por exemplo, com a utilização de advérbios de negação, elementos interrogativos ou relativos (Azeredo, 2011). Acontece também na presença de

certos advérbios (como "já" ou "también"), em frases com sujeitos realizados por quantificadores, em orações subordinadas com complementadores realizados, etc.

No espanhol, a posição dos clíticos relativamente aos verbos depende, em larga medida, da natureza finita ou não finita das frases. Assim, nas frases finitas (excetuando as de imperativo), usa-se, em geral, a próclise, enquanto nas frases não finitas ocorre, normalmente, a ênclise.

Apresentamos, em seguida, alguns exemplos que ilustram o que foi dito, mostrando as alterações efetuadas no texto traduzido relativamente à posição dos pronomes clíticos:

(63)

a. <i>El Reiki nos lleva sobre el camino del desarrollo</i> (pág. 4, Nivel 1)	O Reiki conduz-nos pelo caminho do desenvolvimento (pág. 5, Nivel 1)
b. <i>...este proceso de contacto con la fuente ilimitada se establece...</i> (pág. 5, Nivel 1)	...este processo de contacto com a fonte ilimitada estabelece-se... (pág. 6, Nivel 1)
c. <i>...primero se deben controrar los 6 primeros anteriores...</i> (pág. 17, Nivel 1)	...deve-se primeiro controlar os 6 anteriores...(pág. 19, Nivel 1)
d. <i>...se considera al cuerpo humano como el instrumento más perfecto...</i> (pág. 18, Nivel 1)	...considera-se o corpo humano como o instrumento mais perfeito... (pág. 19, Nivel 1)

6 CONCLUSÃO

O trabalho de projeto apresentado consistiu na tradução de *Manuais de Reiki* correspondentes ao nível I e ao nível II, seguida de um relatório da tradução em que foram apontadas algumas questões relevantes que surgiram durante o processo de tradução e sobre as quais considerámos interessante refletir. Ao longo da tradução, fomos sendo confrontados com várias diferenças entre as gramáticas da língua espanhola e da portuguesa, mesmo tratando-se de línguas próximas. Na presente reflexão, debruçámo-nos sobre estas diferenças, tendo os vários tópicos mencionados sido ilustrados com dados retirados do texto trabalhado, que foram sendo comentados e justificados, tendo em conta as opções tomadas e as estratégias seguidas para a sua tradução.

Primeiramente, caracterizámos o texto que traduzimos. Esta secção do trabalho incluiu uma apresentação dos vários tipos textuais encontrados na obra traduzida, bem como das propriedades que tipicamente lhes estão associadas. Esta informação revelou-se importante durante o processo tradutório, já que a explicitação destas propriedades nos permitiu preservar as características textuais presentes no texto de partida.

O texto que trabalhámos continha alguns problemas de formatação e alguns erros linguísticos que considerámos que não deviam estar presentes no texto traduzido. Assim, na secção seguinte do relatório, identificámos esses problemas e lapsos e apresentámos as situações em optámos pela correção no texto de chegada.

Na secção seguinte, analisámos algumas questões lexicais que se nos colocaram aquando da tradução. Incluímos nessa parte as questões sobre a ocorrência de empréstimos, de terminologia de especialidade, de "falsos amigos", de palavras que apresentam divergências em género nas duas línguas.

Finalmente, referimos um conjunto de questões relacionadas com aspetos sintáticos relativamente aos quais as línguas diferem e que, por esse motivo, constituem frequentes problemas de tradução do espanhol para o português. Estas questões incluem aspetos relacionados com pronomes, regências, ordem de palavras e tempos verbais, entre outros.

A tradução realizada e a reflexão constante do respectivo relatório que apresentámos neste trabalho poderão ser úteis para futuros trabalhos de tradutores que queiram trabalhar textos relacionados com o tema Reiki. O mesmo acontece com o glossário que construímos no âmbito deste projeto e que apresentamos em anexo, que, para além disso, foi elaborado igualmente com o objetivo de contribuir para a uniformização dos termos que ocorrem em textos especializados desta área.

Terminamos com a manifestação da nossa intenção de, futuramente, traduzirmos o manual correspondente ao terceiro nível do Reiki, de forma a completar a série e a permitir que a obra seja publicada e utilizada em países de língua portuguesa.

7 BIBLIOGRAFIA

Recursos em suporte de papel:

ASOCIACIÓN DE LAS ACADEMIAS DE LA LENGUA ESPAÑOLA (2010). *Manual de la Nueva gramática de la lengua española*. Madrid: EspasaLibros, S. L. U.

AZEREDO, Olga, Isabel Freitas M. Pinto, Carmo Azeredo Lopes (2011). *Gramática Prática de Português*. Lisboa: Lisboa Editora, S.A.

BASSOLS, Margarida, AnnaTorrent (2012). *Modelos Textuales - Teoría y práctica*. Barcelona: Octaedro.

BATISTA DA SILVA, Moisés (2006). Uma palavra só não basta: um estudo sobre as unidades fraseológicas. *Revista de Letras*. V. 1/2, nº 28. pp. 11-20.

BEVILACQUA, Cleci Regina (2004/2005). Fraseologia: perspectiva da língua comum e da língua especializada. *Revista Língua & Literatura*. V.6 e 7, nº10/11, pp. 73-86.

BRITO, Ana Maria, Inês Duarte e Gabriela Matos (2003). Tipologia e distribuição das expressões nominais. In MATEUS, Maria Helena Mira, Ana Maria Brito, Inês Duarte e Isabel Hub Faria (orgs.). *Gramática da Língua Portuguesa*. Lisboa: Caminho. pp. 797-800.

CAMPOS, Miguel Calderon (2010). Capítulo 4. Formas de Tratamiento. In MILAGROS Aleza Izquierdo e José María Enguita Utrilla (orgs.). *La lengua española en América: normas y usos actuales*. Valencia. pp. 225-236.

COMISSION DE GRAMATICAS (1998). *Esbozo de Una Nueva Gramática de la Lengua Española*. Madrid: Editorial Espasa-Calpe, S.A./ Real Academia Española.

CORREIA, Margarita (1998). *Neologia e Terminologia*. In Terminologia: questões teóricas, métodos e projectos. Lisboa: Publicações Europa-América, pp. 59-74.

CORREIA, Margarita (2005). Terminologia, neologia e normalização: como tratar os empréstimos neológicos. *Terminómetro, número especial: A terminologia em Portugal e países de língua portuguesa em África*, pp. 15-20.

DEPARTAMENTO DE DICIONÁRIOS DA PORTO EDITORA (2003). Dicionário da Língua Portuguesa - Dicionários Editora. Porto: Porto Editora.

DUARTE, Inês (2003). Aspectos linguísticos de organização textual. In MATEUS, Maria Helena Mira, Ana Maria Brito, Inês Duarte e Isabel Hub Faria (orgs.). *Gramática da Língua Portuguesa*. Lisboa: Caminho. pp. 85-123.

GALLEGO, Ana M Caetano e João Bernardo Filho (2008). *Gramática Portuguesa: La mejor guía para los estudiantes de portugués de todos los niveles*. Madrid: EspasaCalpe, S.A.

GOUVEIA, Carlos A.M. (2008). As Dimensões da Mudança no uso das Formas de Tratamento em Português. In OLIVEIRA, F. e I. M. Duarte (orgs.): *O Fascínio da Linguagem: Actas do Colóquio de Homenagem a Fernanda Irene Fonseca*. Porto: CLUP/FLUP: 91-99.

HERNANZ, Maria Luisa e José Maria Brucart (1987). *La sintaxis*. Barcelona: Editorial Crítica.

KRIEGER, Maria da Graça (2008). *Do Ensino Da Terminologia Para tradutores: Diretrizes Básicas*. UNISINOS - RS. pp.190 - 206.

KRENN, Herwig, Wilfried Zeuch (2000). *Spanisch Grammatik*. Köln: Buch und Zeitverlagsgesellschaft mbH.

LLORACH, E. A. (2000). *Gramática de la Lengua Española*. Madrid: Editorial EspasaCalpe, S.A. / Real Academia Española. 2ª Edição.

MATEUS, Maria Helena Mira, Ana Maria Brito, Inês Duarte e Isabel Hub Faria (orgs.) (2003). *Gramática da Língua Portuguesa*. Lisboa: Caminho.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (2009). *Diccionario del Estudiante*. Barcelona: Santillana Ediciones Generales, S.L.

REBELLO DE ANDRADE, Ana (2002). A Terminologia do empréstimo linguístico no português Europeu. *Actas do Encontro Comemorativo dos 25 anos*. Lisboa: Instituto de Linguística Teórica e Computacional. pp.35-44.

SABINO, Marilei Amadeu (2011). *A Trajetória das Alterações Semânticas nas Línguas e os seus Reflexos no Campo do Ensino de Língua Estrangeira e da Tradução*. São José do Rio Preto/SP: Universidade Estadual Paulista (Unesp). pp. 193 - 206.

SANTOS, Isabel Souto (2012). *Reiki para a Vida: Manual completo de prática de Reiki, níveis 1, 2 e 3*. Braga: Nascente.

VAZ DA SILVA, Ana Margarida Carvalho e Guillermo Rodriguez Villar (2003/2004). *Os falsos amigos na relação espanhol – português*. Cadernos de PLE 3. pp. 75-96.

Recursos Online:

ALVES, Janína Soares. *Amigos Cada Vez Mais Falsos Los Heterosemánticos En Español Y Portugués - Un desafío a la lectura / interpretación el caso de los “vestibulandos” brasileños*. Universidade de Salamanca e UNESA. Cadernos do CNLF, Série VI, nº07. Disponível em <<http://www.filologia.org.br/vicnlf/anais/caderno07-04.html>>

BARROS, Lidia Almeida, Aparecida Negri Isquerdo (2010), orgs. *O léxico em foco: múltiplos olhares*. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/946ch/pdf/barros-9788579831256-12.pdf>>

FREITAS, Tiago, Maria Celeste Ramilo e Elisabete Soalheiro (2003). *O processo de integração dos estrangeirismos no português europeu*. Disponível em: <<http://www.iltec.pt/pdf/wpapers/2003-redip-estrangeirismos.pdf>>

LÓPEZ, Justo Fernández (2013). *Complementos y Redundancia Pronominal - Duplicación de los complementos directo e indirecto*. Disponível em <<http://hispanoteca.eu/gramáticas/Gramática%20española/Complementos-redundancia%20pronominal.htm>>

MCKEOWN, Kathleen R., Dragomir R. Radev (1999). *Collocations*. Nova Iorque. Disponível em: <<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.16.2814&rep=rep1&type=ps>>

PEREIRA, Maria Cecília (2012). *Papel do tradutor: reflexões sobre a tarefa de traduzir*. Disponível em: <<http://www.revistasapere.inf.br/download/2012-1/CECILIA.pdf>>

Dicionários e Enciclopédias:

www.infopedia.pt

www.priberam.pt/dlpo

Outros recursos:

www.es.wikipedia.org

www.associacaoportuguesadereiki.com/reiki/

ANEXOS

ANEXO I.

TRADUÇÃO: MANUAIS DE REIKI I E II

Reiki - Nível I

Só por hoje ... evitarei zangar-me.

Só por hoje ... evitarei preocupar-me.

Só por hoje ... trabalharei arduamente.

Só por hoje ... serei bondoso com os outros.

Só por hoje ... serei agradecido.

Conteúdo

1. O que é o Reiki?
2. O significado da palavra Reiki
3. A história
4. A vida de Buda
5. Mikao Usui
6. O monte
7. As 21 pedras
8. A luz
9. A Troca
10. Os 5 princípios *Gokai*
11. Os 7 principais chakras
12. As vantagens e os benefícios
13. Os tratamentos de Reiki
14. As precauções ao utilizar o Reiki
15. A iniciação Reiki nível 1
16. Os efeitos da iniciação
17. Os símbolos e os traços
18. KORIKI
19. CHO KU REI
20. As 12 posições das mãos (autotratamento)
21. Exercícios para quem está na cama por doença
22. Dar e receber
23. As 3 formas de pedir
24. O significado das sensações
25. A reeducação das células do corpo
26. Tornar-se OM
27. O ciclo da energia
28. As técnicas japonesas de autopurificação e crescimento

- 28.1. O método *Nentatsu-Ho* – desprogramação
- 28.2. O método de respiração da Luz - *Hikari No Kokyu-Ho*
- 28.3. O método de respiração com as mãos em posição de *Gassho* - *GasshoKokyu-Ho*
- 28.4. A técnica do duche Reiki - *Reiki Shower*
- 28.5. O *Solar Image Training* usando a imagem do sol
- 28.6. O *Jaki Kiri Joka-Ho* - A purificação da energia negativa do corpo
- 28.7. *Ninja Dragon* (Dragão) *Ki*
- 29. A oração recitada pelo Mestre Usui
- 30. A sequência da Terapia Reiki

1. O que é o Reiki

O Reiki foi redescoberto no Japão, no século XIX, pelo nosso venerável Mikao Usui. Reiki é a energia universal, o poder curativo e harmonizante, favorece a auto-cura, equilibra os centros energéticos (chacras), fortifica o corpo e o espírito. O Reiki pode estar associado a qualquer outra técnica de cura, para otimizar os resultados.

O Reiki é retransmitido tradicionalmente por uma iniciação de 4 graus:

- *Shoden* - O Acordar
- *Okuden* - A sabedoria do ser
- *Shimpiden* - A sabedoria interna
- *Shi-han* - O mestre Gokui Kaiden

É praticado através da imposição das mãos, numa sequência definida. Na atualidade, existem variantes da técnica Reiki.

1. O sistema Usui tradicional chamado método autêntico japonês, como o ensinava o Dr. Usui.
2. O sistema Usui/Tibetano Tântrico com ensinamentos tibetanos tântricos, que conta com dois símbolos adicionais e outras técnicas de cura e meditação.
3. O sistema *Karuna Pakriti* Reiki, um dos mais espirituais, que conta com 23 símbolos específicos para resolver assuntos concretos relacionados com a cura, mas sobretudo com o desenvolvimento espiritual interno.
4. O *Neo Osho* Reiki desenvolvido pelo mestre Osho.
5. O sistema que é ensinado na Austrália pela mestra Kathleen Milner, o *Tera Mai Seichen* Reiki.

2. O significado da palavra Reiki

A palavra Reiki é uma palavra japonesa em que *Rei* significa universo e *Ki* significa energia. Em japonês, *do* significa caminho.



A chuva

3 corpos

A ligação entre o céu e a terra

(Micros xamãs japoneses)

O arroz é o símbolo da vida

A energia *Ki* que envolve o arroz (a vida)

O Reiki ultrapassou a tradição japonesa, perdendo o seu contexto cultural, para difundir-se universalmente. A energia de vida, o Reiki, é uma voz de cura e de evolução e põe um suplemento de vida à disposição do corpo inteiro. O amor é a essência do Reiki. O Reiki permite-nos estar em ressonância com a força universal da vida, é uma expressão extrassensorial e extratemporal que caracteriza a nossa verdadeira natureza. O tempo e o espaço tornam-se acessíveis e campos de energia e consciência, o Reiki tem o poder de aumentar a nossa própria frequência vibratória e de abrir em nós os canais que encaminham a mensagem da nossa verdadeira natureza.

A iniciação que o Reiki retransmite é um processo que liberta a passagem através do corpo psíquico e subtil e permite captar e retransmitir esta energia de consciência.

Impulsionado para as próprias fontes da vida, o Reiki gera paz, força interior, equilibra o planeta, cria as condições necessárias para uma cura sobre todos os planos e serve também para qualquer pessoa preparada a executar trabalho sobre si própria, porque o posicionamento das mãos numa certa sequência estimula a nossa sabedoria inata para criar um equilíbrio ótimo.

O Reiki conduz-nos pelo caminho do desenvolvimento. Somos chamados a evoluir a um nível de consciência. É a mutação do pensamento puro e lógico para o do coração que caracteriza o nosso trabalho no presente.

Toda a existência é um único campo de energia, de luz e de consciência. Cada partícula, quando deixa o seu estado de partícula para tornar-se numa onda, tem um potencial de realização infinito que pode parecer um milagre e que se pode manifestar neste campo de energia. Este campo de amor é o maior instrutor que poderíamos ter; o mestre, o praticante e aquele que recebe são chamados a crescer em comum relativamente ao todo. É por isso que “*Usui Shiko Ryoho*” (sistema curativo usui) é chamado a intensificar-se pela influência da espiral evolutiva que contribui para a evolução da humanidade e da terra em harmonia com o todo. A sua energia circula mesmo contra a nossa vontade.

Não se deve considerar o Reiki apenas um processo curativo. Também é um amplificador da nossa criatividade e dos nossos dons escondidos, aos quais temos acesso através da iniciação. Desperta em nós a nossa faculdade de nos maravilharmos diante desta energia de consciência que estimula a vida com tanta inteligência e permite a cada qual fazer as suas próprias descobertas. Uma vez relembrada a força do Reiki, este processo de contacto com a fonte ilimitada estabelece-se mais intensamente, revelando a pura qualidade de amor incondicional.

A via do silêncio conduz à meditação.

O Reiki pode ser praticado por qualquer um e de qualquer religião. No Reiki, a meta é curar-se fisicamente, mental/emocionalmente e espiritualmente para que se possa ter acesso ao nível cósmico da iluminação.

3. A história

A sabedoria de Buda é tão extensa como o oceano e a sua alma está cheia de grande compaixão. O Buda não tem forma, mas manifesta-se de muitas maneiras e prega-nos por meio das suas aparições.

O Budismo foi um dos factos mais transcendentais na história espiritual da humanidade. “A luz da Ásia” acendeu-se na parte central da Índia e começou a brilhar

com todo o seu esplendor. Desde então, o manancial da grande sabedoria e da misericórdia tem vindo a enriquecer a alma dos asiáticos ao longo dos séculos.

4. A vida de Buda

No sopé sul da cordilheira do Himalaia, nas margens do rio *Rohini*, encontrava-se a cidade fortificada Kapila, a capital do reino dos *Sakyas*. O rei Suddhodana Gautama, que herdara o sangue puro dos seus antepassados nobres, governava sabiamente, sendo aclamado com alegria pelo povo. A sua esposa, a rainha Maia, era a filha do Soberbo do castelo Devadaha da família *Corya*, que pertencia ao clã dos *Sakyas*. O rei e a rainha eram primos. Já tinham passado 20 anos de casamento, mas ainda não tinham sido abençoados com um filho. Uma noite, enquanto a rainha dormia, sonhou que um elefante branco lhe penetrava o ventre pelo lado direito e a engravidava. A família real e o povo esperavam com ansiedade o nascimento da criança. A rainha Maia, no décimo mês lunar, consoante os costumes do seu país, dirigiu-se à casa dos seus pais para dar à luz. A meio do caminho, pararam no parque *Lumbini* para repousar.

O sol da primavera inundava todos os recantos e as árvores de *Ashoka* exibiam belas flores de um perfume encantador. A rainha esticou a mão direita para apanhar um ramo e nesse momento deu à luz. O céu e a terra cantaram de alegria para felicitar a mãe e o recém-nascido. Era o dia 8 de abril. A alegria do rei Suddhodana era indescritível e deu o nome de Siddhartha ao menino, que significa “o cumprimento de todos os desejos”. No entanto, a par desta alegria também havia tristezas. Pouco tempo depois, a rainha deixou de existir. Desde aí, Prajapati, a irmã mais nova da rainha Maia, ocupou-se de tomar conta do príncipe.

Naqueles tempos, um eremita chamado Asita, que fazia meditações na montanha e, apercebendo-se da estranha radiação vinda do castelo, dirigiu-se a ele. Ao ver o príncipe, previu: “Se o menino ficar no castelo até à sua maturidade, chegará a ser um grande rei que dominará os quatro mares; e se entrar na vida religiosa, será o Buda que salvará o mundo.” No início, o rei ficou muito feliz ao ouvir esta previsão, mas depois entristeceu ao pensar na possibilidade de perder o filho se ele entrasse na vida religiosa.

Aos sete anos, o príncipe começou a estudar a arte das letras e da guerra. Num dia de primavera, na altura de uma festa da sementeira, acompanhou o seu pai ao campo. Contemplando como o agricultor lavrava a terra, viu que um pequeno pássaro levava no seu bico o pequeno inseto que tinha ficado preso no arado ao ser removida a terra. “Coitadas! As criaturas vivas comem-se umas às outras.” Ao dizer isto, sentou-se sozinho debaixo de uma árvore a meditar.

A perda da sua mãe pouco tempo depois de ter nascido e agora este espetáculo das criaturas a comerem-se umas às outras foram registando no coração do príncipe, desde tenra idade, os sofrimentos da vida. E como uma ferida feita numa árvore tenra que cresce dia a dia, mergulhava cada vez mais o príncipe numa profunda meditação. O rei, preocupado com o estado do príncipe e com a previsão do eremita, tentou animar o espírito do filho por todos os meios. Com a idade de 19 anos, decidiu casá-lo e escolheu como esposa a princesa Yashodhara, filha do Suprabudha, senhor do castelo de Devadaha, que também era irmão da falecida rainha Maia.

Durante os 10 anos seguintes, mesmo levando uma vida de alegria rodeado de danças e música nos diferentes pavilhões da primavera, do outono e da época da chuva, o príncipe não deixava de mergulhar em profunda meditação para compreender o verdadeiro significado da vida. "O luxo da corte, este corpo saudável, esta juventude que todos admiram, afinal, que sentido fazem para mim? O homem adocece e, com o tempo, envelhece. A morte é inevitável. A juventude, a saúde e a existência, que significado podem ter? Viver é estar à procura de alguma coisa. No entanto, na própria busca, há quem procure algo errado, enquanto outros procuram o verdadeiro. Aquele que vai atrás do errado é aquele que deseja não envelhecer, não adoecer e não morrer, mesmo sendo estes factos inevitáveis. A verdadeira procura é reconhecer o erro e procurar aquilo que está livre dos sofrimentos humanos, para além da ideia da velhice, da doença e da morte. Neste momento, não passo daquele que procura o errado."

Continuaram assim os dias da meditação, passaram os meses e os anos e, com a idade de 29 anos, quando nasceu o seu único filho Rahula, tomou a firme decisão de entrar na vida religiosa. O príncipe saiu do palácio onde vivera tantos anos, no seu cavalo

branco, Kanthaka, acompanhado apenas pelo seu criado Chandaka. E assim se transformou num religioso, sem lar em parte alguma do mundo.

Logo de seguida, aproximou-se dele o demónio da tentação. "Volta para o palácio e espera pelo momento certo. Depois, este mundo será teu." O príncipe respondeu firmemente: "Demónio, afasta-te de mim, nada do que existe neste mundo me interessa." O príncipe afugentou o demónio, rapou o cabelo e dirigiu-se para o sul, pedindo alimento com uma malga na mão.

Primeiro, visitou o eremita Bhagava e observou as suas práticas, depois seguiu para onde viviam Arala Kal e Uddaka Ranputta para aprender os seus conhecimentos. Mas, convencido de que não era aquele o caminho que o conduziria à iluminação, partiu para a terra de Magadha e começou a sua própria prática na floresta de *Uruvilva*, nas margens do rio que corre perto do castelo de *Gaia*.

Foi uma vida ascética intensíssima, tanto que ele mesmo a classificou de máxima austeridade, nunca praticada por ninguém, nem no passado nem no futuro. No entanto, nem este ascetismo deu ao príncipe aquilo que ele procurava. Abandonou esta longa prática de 6 anos sem qualquer mágoa. Banhou-se no rio *Neranjara* para limpar a sujidade do corpo, aceitou uma taça de leite das mãos de uma mulher chamada Sujata e recuperou as forças. Os 5 religiosos que acompanharam o príncipe durante os 6 anos de vida na floresta ficaram surpreendidos ao verem-no receber o leite das mãos de uma mulher e pensaram que fora derrotado, abandonaram-no e partiram para outras terras. Assim, o príncipe ficou sozinho naquele lugar. Sentou-se debaixo de uma árvore e, em silêncio, entrou na sua última meditação, mesmo com o risco de perder a vida. "Que seque o sangue, que apodreça a carne e que se quebrem os ossos, porque até encontrar o caminho da iluminação, não me levantarei deste sítio." Esta era a resolução do príncipe.

Naquele dia, a alma do príncipe experimentou uma luta intensa e incomparável. Desespero da alma, pensamentos confusos, sombras negras no coração, figuras horríveis na mente, tudo isto só podia ser classificado como a terrível invasão dos demónios. O príncipe perseguiu-os até ao canto mais recôndito da alma e expulsou-os um por um. Foi realmente uma luta na qual o sangue se tornou mais fraco, a carne mais débil e os ossos se desintegraram. A luta dolorosa terminou ao amanhecer. Ao ver a estrela da manhã, a alma

do príncipe brilhou com luz divina e ele alcançou a iluminação. Tornou-se Buda. Isto foi na manhã de 8 de dezembro, quando o príncipe contava 35 anos de idade.

Desde então, o príncipe é conhecido por diferentes nomes, como Buda, o iluminado perfeito, o honrado do mundo, *sakyuamuni*, o grande sábio dos *Sakyas* e outros.

Primeiro, dirigiu-se a *Mrigadava*, em *Varanasi*, onde viviam os 5 religiosos que estiveram com ele durante os seis anos de ascetismo, para lhes explicar o caminho. Depois, entrou no castelo de *Rajagriha* e pregou o caminho ao rei Bimbisara e fez deste lugar a base para propagar o seu magistério. Os homens reuniam-se à volta dele como o sedento procura a água e o faminto o alimento. Mais de 2 mil discípulos, entre eles os grandes mestres Sariputa e Maggalana, acreditaram nele e converteram-se e a família inteira de Siddhartha também. Assim, prolongou durante 45 anos as viagens de pregação e chegou aos 80 anos. No caminho de Rajagaha a Savatti, na cidade de Vasali, ficou doente e previu que dentro de três meses entraria no nirvana. Continuou a viagem e, ao chegar a Pava, recebeu de Cunda, o ferreiro, uma oferta de alimento que lhe fez mal e piorou. Suportando a dor, entrou em Kusinara. Apesar de tudo, continuou a sua pregação e ensinou com amor os seus discípulos. Pregou até ao último momento e, concluindo a sua missão como Buda, o grande Mestre do mundo, entrou, em completa calma, no nirvana.

Seguindo as instruções de Ananda, o discípulo preferido do Buda, os homens de *Kusinara* incineraram os seus restos entre lágrimas de tristeza. Os sete reis das comarcas próximas e o rei Ajatasarthu exigiram a distribuição dos ossos de Buda. Os homens de *Kusinara* recusaram esta petição, devido ao que se desencadeou um conflito entre eles. Mas, com o aviso do sábio Druna, os ossos foram divididos em oito partes. Um outro chefe recebeu o vaso de barro que tinha contido os restos e outros as cinzas da pira utilizada para a cremação. Dez grandes torres foram edificadas em memória de Buda para custodiar os seus restos.

5. Mikao Usui

Narra-se que Mikao Usui, que redescobriu o Reiki, era diretor de uma escola cristã perto de *Kioto*. Um dia, foi desafiado pelos seus estudantes para que lhes demonstrasse como se fazem curas com as mãos, assim como as fazia Jesus. Incapaz de o fazer, diz-se que Mikao Usui renunciou à sua posição de diretor e viajou para os Estados Unidos para estudar teologia na universidade de Chicago.

Depois de sete anos de estudo, e sem ter chegado a descobrir a maneira de curar com as suas mãos, regressou ao seu lar no Japão. No Japão, Mikao Usui continuou a sua busca viajando de mosteiro em mosteiro e perguntando se alguém sabia como curar com as mãos. Responderam-lhe que "costumava fazer-se, mas já não sabemos como fazê-lo. Agora só curamos a mente, não o corpo." Finalmente, Mikao Usui chegou a um mosteiro Zen de Kioto, onde foi convidado a ficar e a estudar. O abade acreditava que, se alguém se dedicasse autenticamente e não se desse por vencido, finalmente encontraria o que procurava. O abade também acreditava que, se alguma coisa tivesse sido conhecida alguma vez, poder-se-ia conhecer novamente.

Permaneceu muitos anos no mosteiro a estudar as escrituras sagradas do budismo. Aprendeu chinês e sânscrito, a fim de poder estudar os sutras nesses idiomas. Foi enquanto estudava os sutras budistas que encontrou uma fórmula para contactar um ser superior que poderia conferir o dom da cura. Depois de o discutir com o abade, Mikao Usui partiu para um monte sagrado, *Kurama Yama*, nos arredores de *Kioto*, onde jejuou, meditou e cantou, seguindo a fórmula que tinha encontrado. Colocou 21 pedras à sua frente e retirava uma pedra conforme ia meditando. No último dia, mesmo antes do amanhecer, Mikao Usui viu uma luz brilhante e deslumbrante que, de Leste, vinha na sua direção a grande velocidade.

Percebendo que, se evitasse a luz, podia não descobrir o que procurava, Mikao Usui manteve-se onde estava e deixou que a luz lhe batesse. Quando o raio de luz chocou contra a sua testa, foi derrubado e ficou inconsciente. Depois, viu centenas de bolhas coloridas que continham símbolos e informação sobre o Reiki. Por volta do meio-dia, recuperou a consciência: sentia-se reanimado e revigorado. Desceu rapidamente do monte

para contar ao abade o que tinha acontecido. No caminho de regresso, magoou um dedo. Sentou-se e colocou a sua mão à volta do dedo. Para sua surpresa, a dor parou e, quando olhou para o dedo, a ferida estava curada. Parou numa estalagem onde a filha do estalajadeiro tinha uma grande dor de dentes. Mikao Usui pediu autorização para colocar as mãos no rosto da jovem. A inflamação diminuiu e a dor desapareceu. Depois, Mikao Usui pediu comida. O estalajadeiro avisou-o de que a comida solicitada era muita para quem tinha estado em jejum. Mikao Usui comeu sem sofrer nenhum efeito adverso.

No regresso ao mosteiro Zen, Mikao Usui tomou um banho, trocou de roupa e pediu uma audiência com o abade. Quando os dois discutiram como poderia ele aplicar o dom de cura, Mikao Usui curou a artrite do idoso abade. Passado um tempo, decidiu-se que Mikao iria à cidade dos mendigos, em Kioto, para ajudar os pobres e os desamparados a viver vidas melhores.

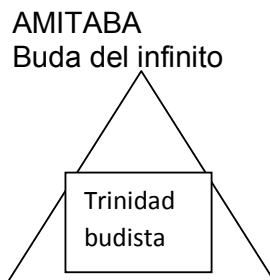
Na cidade dos mendigos, Mikao Usui decidiu curar os homens mais jovens. Acreditava que eles se curavam mais rapidamente do que os idosos porque tinham menos problemas mentais/emocionais ligados à sua frágil saúde. Depois de lhes dar Reiki, mandava os jovens ao mosteiro para que lhes dessem roupas novas, um nome novo e emprego. Um dia, Mikao Usui notou que estava a ver outra vez os mesmos jovens. Perguntou-lhes por que tinham regressado à cidade dos mendigos e as respostas foram que era mais fácil mendigar e roubar do que mudar de vida e trabalhar para viver. Foi nesse instante que Mikao Usui se apercebeu de que estava a curar o corpo, mas não o espírito ou a mente.

De regresso ao mosteiro, Mikao Usui dedicou tempo a meditar sobre o Reiki e sobre como usá-lo para que a cura fosse permanente. Depois de um período de meditação, Mikao Usui decidiu que adicionar os Cinco Princípios ao Reiki (*Gokai*) o tornaria mais efetivo. Também chegou à conclusão de que, para que o dom do Reiki fosse mais apreciado, seria necessário uma troca de energia. Também decidiu que não importava o Reiki a qualquer um, mas que o passaria a pessoas que se interessassem e que o quisessem incorporar na sua vida.

Muita gente acredita que o Reiki teve origem no Tibete, mas, ao estudar a tradução do budismo *sadapun*, pareceria que não foi assim. É possível que o Reiki fosse conhecido

pelos primeiros budistas do Norte da Índia. A cura com as mãos é mencionada no *Rigveda*, um livro sagrado do hinduísmo primigénio e baseado no movimento da religião até à Índia. Este método de cura podia ter sido praticado nos primórdios da Mesopotâmia. Em *Deuses curadores das religiões antigas*, o capítulo sobre os deuses da Babilónia e da Assíria contém a transcrição de uma tábuca de argila com uma oração que pede a um bondoso anjo da guarda que ajude quando a pessoa poussa as mãos sobre a cabeça de um homem doente no meio de um quarto. A oração também inclui as posições do sol e da lua em relação à pessoa que ora.

Kenneth Ch'en, no budismo na China, e Alexander Spoer, nas amostras literárias da arte primitiva budista na China, sustêm ambos a ideia de que, no budismo, há uma forte presença persa/iraniana. Kenneth Ch'en destaca que a trindade de Amitaba é similar à trindade da divindade persa Zurvan.



Mahasathama (fuerza)
Avalukitesvara (luz)



Vrthragna (fuerza y sabiduría)
Mitrás (elemento luminoso)

(Tradução: Buda do infinito; divindade suprema do tempo e espaço infinito; Mahasathama (força); Avalukitesvara (luz); Vrthragna (força e sabedoria); Mitrás (elemento luminoso))

6. O monte

O monte sagrado é o *Kurama* que está situado nos arredores de *Kioto*. A transcrição da vida de Mikao Usui confirma que permaneceu 21 dias no refúgio do *Kurama*. No Japão, todas as montanhas são sagradas ou santas.

A nível metafísico, tanto na China como no Japão, uma montanha representa um lugar para a autorreflexão e a contemplação, um lugar de meditação, e não é necessário que seja uma montanha real. No budismo, o altar de um Buda é conhecido como "montanha sagrada". No Japão, qualquer templo zen é considerado como uma montanha e por isso todos têm nomes de montanhas.

Outra montanha sagrada pode considerar-se como segmento de um mandala. O segmento no topo da montanha é um mandala que representa o estado de Buda ou a união com a força cósmica do universo.

O facto mais importante é que Mikao Usui desceu da montanha para que o Reiki estivesse ao alcance de quem o quisesse aprender em qualquer lugar do mundo.

7. As 21 pedras

Mikao Usui colocou 21 pedras à sua frente e retirou uma por dia para não perder a referência temporal. Em muitas sociedades do mundo, o número 7 representa a concretização de uma viagem espiritual. Portanto, 21 pode significar a concretização de três travessias. O topo de uma montanha também simboliza uma conquista e a finalização de uma viagem.

Tradicionalmente, recomenda-se que cada praticante de Reiki se submeta a um autotratamento Reiki diário durante 21 dias, depois de ter sido iniciado. Isto ajuda a integrar a energia dentro do próprio campo energético para formar o hábito de aplicar autotratamentos de forma regular e para produzir uma transformação ou cura na própria vida.

Nesta parte da história, Mikao Usui abandonou os hábitos antigos, crenças e comportamentos. Uma pedra pode simbolizar essas coisas que pesam ou que criam obstáculos e que magoam a vida.

8. A luz

No último dia, pouco antes do amanhecer, Mikao Usui viu uma luz brilhante e deslumbrante que, de Leste, vinha na sua direção a grande velocidade. Pensando que, se se desviasse, não poderia descobrir aquilo que estava a procurar, manteve-se onde estava e deixou que a luz lhe batesse. Ficou inconsciente. Depois viu centenas de bolhas coloridas que continham símbolos e informação sobre o Reiki.

Esta é uma descrição do estado budista da "iluminação". Uma descrição similar pode ser encontrada na história do Buda Sakyamuni quando alcançou a "iluminação" debaixo da árvore bodhi.

Muitas pessoas em Reiki vê a cor violeta durante uma iniciação de Reiki. O violeta, uma combinação do vermelho e azul, é sabedoria (mente) e compaixão (coração) combinadas.

9. A troca

Mikao Usui chegou à conclusão de que, para que o dom do Reiki fosse apreciado, era necessária a troca de energia.

Buda disse que há pessoas que não sabem o que é dar um presente nem sabem quais são os resultados de obrigar a dar uma prenda e que, para o melhor proveito de todos os envolvidos, é melhor ensinar-lhes como dar o presente.

Parece que a troca de energia é uma das leis naturais do universo que no budismo é "causa e efeito" ou "carma" e no cristianismo é "semear e colher."

O importante não é o que se recebe por oferecer Reiki, mas como se sente por ter feito a troca. Se não se estiver completamente em paz com o valor que se cobra pelas aulas ou pelos tratamentos de Reiki, é porque se tem um problema com os mesmos. Isto pode manifestar-se com uma preocupação sobre os rendimentos, medo da concorrência, dúvidas sobre o que se merece receber, a capacidade de dar e partilhar, o que se sente, ressentimento ou raiva para com outros que cobram mais ou menos. Pode-se receber cheques que são recusados, ensinar a pessoas que esperam pagar as aulas mesmo muito devagar ou que, para surpresa, declaram, ao finalizar uma aula, que não têm dinheiro e que não oferecem nenhum pagamento.

Seja o que for que alguém possa sugerir que possa ser cobrado por oferecer Reiki, a menos que se esteja completamente confortável com a troca, ter-se-á dificuldade com esse alguém e também haverá ressentimento para com essa pessoa porque ela gera uma sensação de desconforto. Existe a necessidade de abordar a troca Reiki com um desprendimento de estilo zen. Para fazer tal, é necessário fixar uma taxa de troca que satisfaça completamente e, com meditação, tomar uma decisão a esse respeito, aceitando-a. Todos têm de estar conformes e confortáveis com ela, com o ponto de vista próprio e com a compreensão da troca de energias.

Os budistas acreditam que, enquanto se dever algo a alguém, ou alguém dever algo (carma), continuar-se-á a reencarnar e ser-se-á incapaz de ascender aos reinos superiores. Portanto, deve garantir-se que não só todas as dívidas foram saldadas mas também que ninguém deve algum dinheiro ou favor; de outro modo, dever-se-á regressar a este reino para cobrar ou para pagar.

A troca de energia também se refere à quantidade de energia ou esforço que se aplica ao fazer qualquer coisa. Quanto mais esforço se puser no que se faz, maiores serão os resultados. Um exemplo da troca de energia pode apreciar-se quando se coloca os símbolos Reiki sobre a caixa registadora de uma loja para atrair mais clientes ao negócio. Mais clientes significa que ter-se-á de gastar mais energia para se ocupar deles, quer seja a trabalhar mais arduamente ou pagando salários a mais pessoal.

10. Os 5 princípios "Gokai"

Depois de algum tempo de meditação, Mikao Usui decidiu adicionar os 5 princípios ao Reiki, tornando-o mais eficiente.

Os 5 princípios Reiki existem para serem integrados na filosofia do praticante de Reiki. São símbolos ativos destinados a serem incorporados na vida quotidiana e nos tratamentos. Incluí-los nos seus tratamentos permite-lhes que trabalhem num nível inconsciente profundo até se tornarem uma parte inata da pessoa. A velocidade com a qual funcionam depende da frequência com a qual são usados.

Os princípios Reiki funcionarão como um espelho, mostrando onde é necessário trabalhar sobre si próprio. Essa parte da vida continuará a reaparecer mais e mais fortalecida até ser enfrentada e usada de uma forma sossegada e desapegada. Cada vez que a preocupação, a ira ou um dos outros aspetos dos preceitos aparece na vida, a maneira mais simples de conseguir a calma para ser objetivo é aplicar um autotratamento Reiki e repetir os princípios em cada postura das mãos.

Os 5 princípios Reiki podem ser utilizados para reeducar as células do corpo. Cada célula é um ser vivo e um microcosmos do corpo inteiro. Repetir os 5 princípios Reiki enquanto se aplica a mão sobre as áreas doentes do corpo, ensina as células a não se impregnarem de preocupação ou ira, a honrar os ensinamentos dos pais, mestres e antepassados (os sistemas simpático, endócrino e nervoso); a trabalhar bem, eficientemente e com sucesso e a estar em harmonia com as outras células do corpo.

1. Só por hoje ... evitarei zangar-me.
2. Só por hoje ... evitarei preocupar-me.
3. Só por hoje ... trabalharei arduamente
4. Só por hoje ... serei bondoso com os outros
5. Só por hoje ... serei agradecido

Evite zangar-se

A raiva é o reflexo do ego imaturo. Devemos permitir que a vida flua, aceitar o que nos oferece e perguntar o que temos para aprender com a situação. Pode-se aplicar Reiki para ajudar a diluir os sentimentos de ódio, ira, rancor, que nos impedem de crescer e alcançar os nossos projetos e, a afastar-nos da destruição.

Evite preocupar-se

Significa não confiar no macrocosmos nem na própria sabedoria. Devemos manter a paz interior; o medo e a preocupação atraem ondas inarmónicas.

Trabalhe arduamente

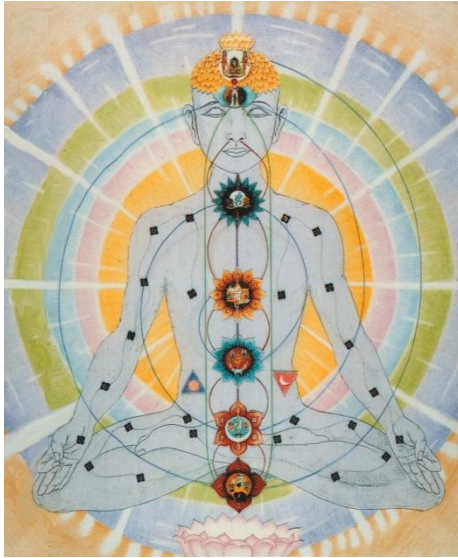
O trabalho dignifica o homem, a forma mais simples de crescer é oferecer o trabalho diariamente e fazê-lo com amor e honestidade. Ao final do dia, em ligação com a energia do Reiki, faça um balanço do que aprendeu do seu trabalho, sem importar qual. Assim, poderá enriquecê-lo e sentir-se orgulhoso do seu desempenho.

Seja bondoso com os outros

Ser amável e respeitoso é a essência da vida, o princípio universal do dar e do receber. A gentileza é o reflexo da luz da alma. A nível cósmico, não existe distinção entre nós próprios e os outros, apenas existem almas que procuram a luz na vibração do universo.

Seja agradecido

Um coração agradecido é um coração cheio de luz. Agradeça cada dia da sua vida para que, no final, possa levar consigo a verdadeira experiência do amor. A energia do Reiki permite-nos ser agradecidos de maneira espontânea, deixando para trás o egoísmo.



Chakra

Da mesma forma que no universo há uma energia que permite o bom funcionamento do cosmos, numa dimensão menor, o corpo humano é composto por diversos centros energéticos, que temos de exercitar e despertar para que ele funcione internamente num equilíbrio físico, mental e emocional e consiga harmonizar-se com tudo o que o rodeia. Idealmente, há que aprender a distribuir a energia que o corpo tem acumulada para entrar em

paz e concordância com o cosmos e assim alcançar a iluminação à qual todas as filosofias e religiões aspiram.

Estes centros específicos de energia são estruturas invisíveis conhecidas como chakras e concentram-se no que se chama o "corpo subtil" que, por sua vez, está dentro do corpo físico. O corpo subtil do ser humano pode ser considerado a ponte que liga o corpo etérico ou físico ao astral.

Estes chakras são sete e estão presentes em cada corpo humano, mas apenas podem ser desenvolvidos pela vontade e pelo exercício disciplinado e constante. Os chakras têm uma forma circular em cujo centro há um ponto de energia concentrada, o que explica que chakra, em sânscrito, signifique "roda". O aspeto destes centros dependerá da evolução de cada indivíduo, apresentando-se lentos e pouco luminosos naqueles que estão habituados às práticas espirituais, que ativam a energia que conduz à harmonização do próprio ser consigo mesmo e, em consequência, com o todo. Para chegar ao domínio mais alto do chakra, que está na parte superior do cérebro e com o qual se alcança a união com o divino, com o universo e com o todo, deve-se primeiro controlar os 6 anteriores, em ordem ascendente, começando por aquele que está situado na espinha dorsal para chegar até ao cérebro. Graficamente, os chakras são representados por pétalas de flores cujo número e cuja cor dependem da sua força energética e do seu objetivo específico.

Os budistas falam da mesma como "a roda da vida e da morte". Os antigos filósofos do Oriente relacionavam os chacras com os 5 elementos básicos: Terra, Água, Fogo, Ar e Éter.

Como se sabe, o funcionamento de todo o corpo humano está controlado pelo sistema cérebro-espinhal e estes centros psíquicos estão localizados nesse mesmo sistema. Na antiga doutrina Tântrica, considera-se o corpo humano como o instrumento mais perfeito e o único que permite a expressão e expansão da consciência à medida que estes centros se desenvolvem. Mas são considerados centros de atividade de uma força sutil e vital chamada, em sânscrito, *Sukshma Prana* (Prana sutil); inter-relacionam-se com os sistemas nervoso parassimpático, simpático e autônomo, que se relacionam, por sua vez, com o corpo físico. Conhecer os sete chacras pode ser uma chave importante para a introspeção, dado que, através deles, é possível observar-se a si próprio e ver igualmente a energia em movimento.

Diz-se que foi no seu primeiro sermão que Buda pregou a sua doutrina que se chama *Dhammachakkappavattana Sutta*, cuja tradução é “a volta da roda da lei”. Cada chacra é o campo de ação gradual dos desejos, os nervos são apenas o veículo. Os chacras são divididos em 3 grupos: inferior, médio e superior; e também são chamados fisiológico, pessoal e espiritual. Os chacras um e dois têm poucos raios ou pétalas e a sua função é transferir para o corpo duas forças provenientes do plano físico. Uma delas é o fogo serpentino da terra e a outra é a vitalidade do sol. Os centros três, quatro e cinco, que constituem o grupo médio, estão relacionados com as forças que, por meio da personalidade, o ego recebe. O terceiro centro transfere-as através da parte inferior do corpo astral, o quarto por meio da parte superior deste mesmo corpo e o quinto pelo corpo mental. Todos estes centros alimentam determinados gânglios nervosos do corpo denso. Os centros seis e sete, independentes dos restantes, estão respetivamente relacionados com o corpo pituitário e com a glândula pineal e apenas entram em ação quando o homem alcança um certo grau de desenvolvimento espiritual.

11. Os 7 principais chacras

São sete os principais chacras que se estendem ao longo do eixo vertical do canal cérebro-espinal. Estão formados por uma corrente de força pela qual flui a energia de um a outro veículo ou corpo do homem.

Esta força, inicialmente, é transmitida da Monada para a alma, antes de ser transmitida para os planos inferiores para formar os chacras, apenas três, considerados os três maiores, porque encarnam e expressam os três aspetos da Monada: vontade, amor e inteligência.

1º Raio vontade ou poder
Chakra coroa

A Monada

2º Raio amor-sabedoria
Chakra coração

A Alma

3º Raio inteligência
Chakra garganta

Personalidade

Os restantes quatro chacras estão governados pelos outros quatro raios com os seus atributos.

4º Raio harmonia através de conflito
Chakra terceiro olho

5º Raio ciência ou conhecimento
Chakra sacro ou umbilical

6º Raio idealismo ou devoção
Chakra plexo solar

O que é a Monada

É a presença "Eu sou", o espírito, o pai que está no céu. É da natureza do fogo eletrônico e regula a lei da síntese. Vive no nível Monádico. Existem 60 milhões³ de Monadas.

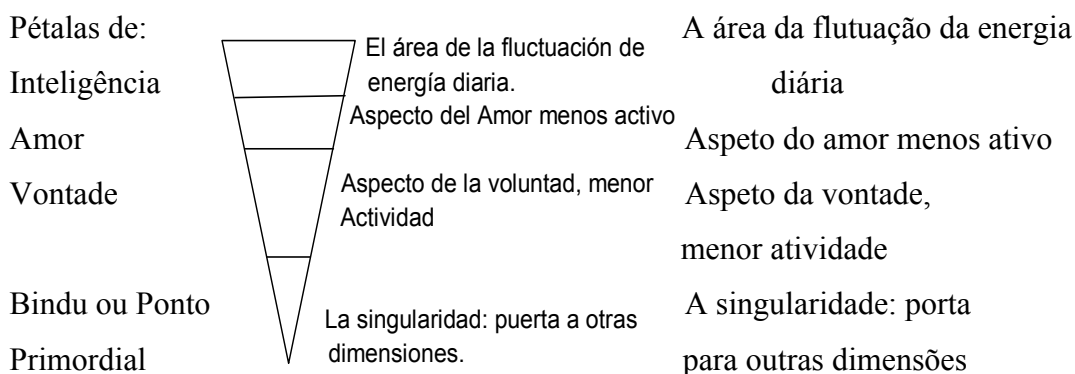
5 mil milhões do primeiro raio.

35 mil milhões do segundo raio.

20 mil milhões do terceiro raio.

O raio governante de um chacra indica a energia primária que o vitaliza; esta, por sua vez, distribui-se pelos restantes chacras.

A estrutura do chacra energia primária:



As energias que fluem pelo interior de todo o ser humano

³ No texto original menciona 70 milhões, no entanto, segundo as contagens abaixo o total seria 60 milhões. Portanto, seguiu-se a contagem mais abaixo.

A divindade emana de Si própria diversas modalidades de energia, uma delas é a eletricidade, o fogo serpentino, e outra a vitalidade e a energia da vida.

Pelos chacras, fluem três energias principais, que podemos considerar como representativas dos três aspectos do Logos.

A energia que penetra pela boca em forma de sino e que, relativamente a si própria, estabelece uma energia secundária é uma das manifestações da segunda onda ou efusão de vida, decorrente do segundo aspecto do Logos.

A segunda onda de vida desce à matéria através dos 3 reinos elementares até chegar ao mineral, de onde ascende pelos reinos vegetal e animal até ao reino humano, onde converge com a terceira onda de vida decorrente do primeiro aspecto do Logos; difunde-se através de inúmeros milhões de canais e manifesta-se em todos os pontos; e vai-se desenvolvendo no interior da alma humana, onde se encontra outra energia, a que se chama fogo serpentino ou *kundalini*.

O chacra raiz (*Muladhara*)

A Fundação

A localização: plexo pélvico; região entre o ânus e os genitais. Está na base da espinha dorsal, no períneo, entre o ânus e os genitais (coxis).

O símbolo e a divindade: Flor de lótus vermelha de quatro pétalas: Bala 21 arda (21arda menino). É representado como um menino radiante com quatro cabeças e quatro braços, que lhe permitem ver nas quatro direções ao mesmo tempo. Cada cabeça representa um dos quatro aspetos da consciência humana: o ser físico, o ser racional, o ser emocional, o ser intuitivo.



O som: lam

A cor: vermelho

O elemento: terra

O sentido: olfato

O órgão sensorial: nariz

O órgão de trabalho: ânus

As glândulas/os órgãos: rins, bexiga, espinha dorsal, coluna vertebral, cólon, pernas, ossos, glândulas suprarrenais.

As pedras preciosas/os minerais: lápis lazúli, rubi.

As funções: o direito a ter. Por direito divino, é-nos outorgado o necessário para cobrir as nossas necessidades básicas de sobrevivência, tais como alimento, roupa, casa, amor, vontade de viver.

As qualidades positivas: assuntos relacionados com o mundo material, sucesso, domínio do corpo, estabilidade, saúde, serenidade, valor, paciência, vínculo com a terra.

As qualidades negativas: egoísmo, violência, insegurança, ambição, preocupação com a sobrevivência, obstipação, tensão na espinha dorsal.

O chacra umbilical (*Svadhithana*)

O lugar onde mora o ser

A localização: encontra-se no baixo abdômen, nos genitais e no ventre (entre o umbigo e os genitais).

O símbolo e a divindade: círculo com lua crescente. Vishnu, senhor da preservação, representa o poder de conservação da raça humana.

O som: vam

A cor: laranja

O elemento: água

O sentido: gosto

O órgão sensorial: língua

O órgão de trabalho: genitais, ovários, testículos, gónadas, próstata, baço, ventre, bexiga

As pedras preciosas/os minerais: topázio, âmbar, coral



As funções: o direito a sentir. Conceitos errôneos de uma cultura que reprime os sentimentos por considerar fracos aqueles que se mostram vulneráveis. O direito a sentir permite-nos conhecer-nos através das nossas emoções sem medo de sermos julgados.

As qualidades positivas: dar e receber emoções, desejo, prazer, amor sexual, assimilação de ideias novas, saúde, família, tolerância, trabalhar harmonioso e criativamente com outros.

As qualidades negativas: satisfazer-se excessivamente com a comida ou o sexo, dificuldades sexuais, confusão, ciúmes, inveja, possessividade, impotência, problemas uterinos e urinários.

O chacra plexo solar (*Manipura*)

A cidade das pedras preciosas

A localização: acima do umbigo (plexo solar), debaixo do peito.

O símbolo e a divindade: triângulo invertido rodeado por um círculo com dez pétalas.

23arda Rudra (antigo Shiva) senhor do Sul.

Representa o poder da destruição. Tudo o que existe volta para ele.

O som: ram

A cor: amarelo

O sentido: visão

O órgão sensorial: olhos

O órgão de trabalho: pés e pernas

As glândulas/os órgãos: estômago, fígado, vesícula biliar, intestinos, pâncreas.



As pedras preciosas/os minerais: olho de tigre, âmbar, topázio.

As funções: o direito a agir. Associado ao poder, este centro de energia manipula o temperamento e as paixões, sempre e quando se pratica a difícil qualidade da humildade, que, por sua vez, ajuda a estimular a vontade e o desenvolvimento pessoal, a alcançar os projetos.

As qualidades positivas: vontade, poder pessoal, autoridade, domínio do desejo, energia, autocontrole, riso, humor, resplendor, iluminação.

As qualidades negativas: demasiada ênfase no poder e/ou no conhecimento, ira, medo, ódio, problemas digestivos, gastrite, colite, refluxo, ingerir mais do que se pode assimilar ou utilizar.

O chacra coração (*Anahata*)

O não atacado

A localização: coração

O símbolo e a divindade: *Ishana Rudra Shiva*. Senhor do Nordeste, está completamente distanciado do mundo. A sua natureza é pacífica e benfeitora, é sempre jovem.

O som: yam

A cor: rosa, verde

O elemento: ar

O sentido: tato

O órgão sensorial: pele

O órgão de trabalho: mãos

As glândulas/os órgãos: coração, timo, sistema circulatório, pulmões, braços, mãos.

As pedras preciosas/os minerais: esmeralda, turmalina verde, jade verde, quartzo rosa.

As funções: o direito a amar e ser amado.

Preserva a força vital do ser supremo, dá energia ao sangue e ao corpo físico. É o corpo de ligação que permite que os veículos inferiores elevem a sua vibração para chegar aos superiores e vivam em plenitude de consciência; a dor desaparece perante a claridade.

As qualidades positivas: amor divino, compaixão, capacidade de perdoar, entendimento, equilíbrio, aceitação, paz, humildade, harmonia, franqueza, satisfação.

As qualidades negativas: repressão do amor, instabilidade emocional, desequilíbrio, problemas cardíacos e circulatórios.



O chacra garganta (*Vishuddha*)

O Puro

A localização: garganta

O símbolo e a divindade: lua crescente prateada dentro de um círculo branco rodeado de 16 pétalas. A lua crescente prateada é o símbolo lunar do nada, o som cósmico puro.

Panchavaktra Shiva. Tem quatro braços e cinco cabeças, que representam o olfato, o gosto, a visão, o tato e a audição, assim como a união dos cinco elementos nas suas formas mais puras.

O som: ham

A cor: azul claro

O elemento: éter

O sentido: audição

O órgão sensorial: orelhas

O órgão de trabalho: boca (cordas vocais)

As glândulas/os órgãos: tiroide, garganta, orelhas, boca, ouvido, pulmões

As pedras preciosas/os minerais: turquesa, água-marinha, topázio azul

As funções: o direito à comunicação. Permite lidar com as ambições praticando o desinteresse e

dá saúde à laringe, o que provoca mais força e maior elasticidade das cordas vocais. Com esta energia, consegue-se nivelar o conhecimento e a comunicação, para além de despertar a clarividência e melhorar a comunicação, a expressão, a vibração, a comunicação com a nossa criança interior.

As qualidades positivas: poder da palavra falada, expressão criativa no discurso, escrita e artes, verdade, sabedoria, fiabilidade e gentileza.

As qualidades negativas: problemas de comunicação e da fala, conhecimento mal utilizado, ignorância.



O chacra terceiro olho (*Ajna*)

A autoridade, o comando, o poder ilimitado

A localização: centro da testa, entre as sobrancelhas

O símbolo e a divindade: círculo branco com dois círculos luminosos. *Ardhanarishuara*, o *shiva-shakti*, metade homem, metade mulher, símbolo da polaridade básica. Lado direito masculino, lado esquerdo feminino. Na mão direita, sustém um tridente que representa os três aspetos da consciência: cognição, intenção e afeição. O Shiva tem comando total sobre todos os aspetos do ser neste nível da libertação.

O som: om

A cor: azul índigo, violeta

O elemento: luz

As glândulas/os órgãos: sistema nervoso central, hipotálamo, glândula pituitária, glândula pineal, olho esquerdo, nariz, ouvidos.

As pedras preciosas/os minerais: lápis, lazúli, turmalina, azurita

As funções: o direito a criar. É o reino da imaginação, o lugar onde é possível criarmos a nossa vida, desenvolve as capacidades

intuitivas, a percepção, e graças a ele controla-se o intelecto. A sua ativação é conseguida com a ajuda de uma sólida vontade e com o cumprimento das metas e responsabilidades; Chacra mestre através do qual se harmonizam os centros energéticos do corpo, assim como os órgãos vitais.

As qualidades positivas: realização da alma, intuição, imaginação, clarividência, concentração, tranquilidade, sabedoria, devoção, percepção mais além da dualidade.

As qualidades negativas: pouca concentração, medo, cinismo, tensão, dores de cabeça, problemas oculares, pesadelos, alheamento do mundo.



O chacra coroa (*Sahasrara*)

Mil pétalas

A localização: parte superior do cérebro

O símbolo e a divindade: circular como uma lua cheia, por cima da esfera há um chapéu de mil pétalas de lótus dispostas com as diversas cores do arco-íris. Mestre inferior (Guru).

O som: silêncio

A cor: dourado, violeta, branco

O elemento: pensamento, vontade

As glândulas/os órgãos: sistema endócrino, glândula pineal, córtex cerebral, sistema nervoso central, olho direito.

As pedras preciosas/os minerais: ametista, diamante, quartzo de cristal, cristal de rocha

As funções: o direito a conhecer a própria divindade. Através deste chacra, entramos no conhecimento da nossa tarefa de vida a nível espiritual. Aqui estão os arquivos que contêm

informação desta e de outras encarnações, variando de pessoa para pessoa. Dota a pessoa de perfeição em todas as suas faculdades e confere-lhe o poder de se desdobrar. Uma vez desenvolvidos os outros chacras, o coronário automaticamente inicia a comunicação cósmica com níveis de energia superior.

As qualidades positivas: união com o ser supremo, com a personalidade humana, união com o infinito, vontade espiritual, inspiração, sabedoria divina, idealismo, serviço desinteressado, percepção para além do espaço e do tempo, continuidade da consciência.

As qualidades negativas: falta de inspiração, confusão, depressão, alienação, pouca disposição para ser prestável, ancianidade.



12. As vantagens e os benefícios

- Não é necessário receber formação de longa duração, uma vez que, ao receber a sintonização, qualquer pessoa a pode realizar através das mãos.
- Uma vez recebida a energia, não se perde a capacidade, ela permanece para sempre.
- Não é necessário concentrar-se durante uma sessão de cura; ao colocar as mãos, a energia flui subtilmente, de acordo com as necessidades do usuário e do curador.
- São alcançados os mesmos efeitos quer se acredite ou não no método do Reiki.
- O Reiki não é um dogma, não afeta crenças nem religiões e tem efeitos positivos sobre pessoas no estado de inconsciência, em animais e em plantas, o que prova que não tem relação com a fé ou com crenças.
- Não se recebe energia negativa do usuário, uma vez que não se utiliza a energia vital; o curador ou terapeuta é um canal da energia do cosmos. Quanto mais se utilizar a energia do Reiki, mais aumenta a sua potência.
- Utiliza-se para purificar lugares, aumentando a vibração e protegendo de influências de baixa vibração.
- O Reiki transcende o tempo e o espaço com a ajuda dos símbolos.
- É possível purificar os carmas e melhorar a informação genética registada no ADN.
- Autorrealização: a essência do Reiki é um guia na vida diária para uma aproximação da iluminação alcançada pelo Dr. Usui através da meditação, da autocura, da paz, do silêncio e da ligação com o Ser.

13. Os tratamentos de Reiki

Um tratamento de Reiki dura entre 45 minutos e uma hora. Pode ser deitado ou sentado. O terapeuta ou praticante deve adaptar-se às circunstâncias.

É possível fazer tratamentos parciais, tais como: à cabeça, ao tórax, ao plexo solar e à zona específica da dor. Curar é recuperar a condição perfeita, pondo o corpo humano em equilíbrio através da energia do cosmos. O terapeuta converte-se num canal que se integra na consciência e no ritmo do universo para curar todos os que vê e toca.

A pessoa que recebe a sintonização está em condições de curar ou curar-se a si própria apenas tomando contacto com a energia e utilizando-a. A cura do corpo, da mente e do espírito é feita através de uma prática que conduz à realização do amor e da harmonia, energia que leva a encontrar a luz, a magia, a abundância e a felicidade através da autocura e da cura dos outros. Devido ao processo de purificação do corpo, os sintomas parecem aumentar, mas desaparecem na continuação do tratamento ou passados dois ou três dias.

O Reiki e os animais

Normalmente, os animais são muito sensíveis à energia e respondem muito bem. Os seus tratamentos podem começar com 20 minutos todos os dias até se curarem.

O Reiki e as plantas

As plantas de decoração, que decoram lindamente a nossa casa, são a prova da energia que está à volta. Recomenda-se dar-lhes Reiki durante um período de 10 minutos durante 3 ou 4 dias e ver-se-á a diferença. As plantas têm alma, são seres vivos. As “*debas*” (os duendes) que vivem nelas respondem à vibração do ambiente. Não podemos esquecer-nos de lhes falar e de partilhar com elas uma melodia bonita.

O Reiki e a vida

O Reiki, em alguns casos, detém os processos patológicos, proporcionando uma qualidade de vida melhor. Eleva a consciência e a clareza de pensamento, permite-nos ver a vida de um ponto de vista diferente. O Reiki desbloqueia os canais energéticos e a pessoa recebe exatamente aquilo de que necessita nesse momento em particular.

Se não temos nada em específico sobre que trabalhar, repetem-se os 5 princípios do Dr. Usui. Cada um deles tem uma vibração especial que nos ajudará a crescer e a aceitar o que não podemos mudar.

Normalmente, as pessoas sentem-se muito bem com o tratamento. No entanto, nalguns casos, parece que não há memória e abandonam-no sem entender que a cura começa pela dor da alma e da harmonia do espírito antes de se sentirem mudanças no corpo físico. Recomenda-se um tratamento, quando possível, uma vez por semana, e, em caso de sofrimento grave, no mínimo 3 vezes por semana.

O Reiki e as crianças

O Reiki proporciona às crianças a segurança de estarem protegidas, para além dos acontecimentos da vida quotidiana, por uma força divina que lhes foi dada ao nascer.

O tratamento de Reiki aplicado a bebés de 0 meses a 3 anos não deve demorar mais do que 15 minutos; dos 4 aos 8 anos, 20 minutos a meia hora e dos 8 anos em diante, uma sessão completa de 45 minutos a uma hora.

O Reiki e os adolescentes

O Reiki ajuda-nos a ter uma comunicação melhor com os adolescentes. É uma porta de luz na consciência do adolescente, onde este pode encontrar as respostas no seu interior, sem ter de procurar caminhos errados.

O Reiki e a terceira idade

Normalmente, as pessoas da terceira idade sentem que já não são úteis e perdem o desejo de viver. O Reiki representa uma verdadeira alternativa de vida que não só lhes oferece um apoio económico, mas que também é uma fonte inesgotável de amor ao próximo.

O Reiki e a morte

Ajuda a pessoa a aceitar a doença e na transição final do ciclo da vida. O Reiki potencia os medicamentos para diminuir a dor. Quando temos um doente em fase terminal, o medo da perda de um ente querido torna o transe muito difícil. O doente, por sua vez, no meio da dor e do medo da morte, vive os seus últimos momentos numa agonia de corpo, mente e espírito.

O Reiki ajuda a ultrapassar o medo do desconhecido e permite dar luz, amor e bem-estar aos entes queridos, através da energia. A morte não é mais do que o processo de transição para outra dimensão, algo que apenas os olhos da alma conseguem ver; no entanto, o homem teme a morte como uma coisa assustadora, o fim. O Reiki estabelece um laço de união espiritual entre o doente e a sua família, que lhe permite partir sem medo, em paz e plenitude. As pessoas que morrem em Reiki transcendem à luz na mais alta dimensão.

A morte liberta-nos das limitações da existência terrestre, assim o diz na Bíblia o rei Salomão. O dia da morte é muito mais belo do que o dia do nascimento. (Eclesiastes 7: verso 1)

O Reiki e a gravidez

Uma mulher grávida está num estado de graça, pelo que nenhuma energia consegue ser mais pura do que a energia da criação. Assim, teremos de pedir permissão ao

bebé para trabalhar energeticamente com a mãe, visto que a criança a protege. Dá-se-lhe uma sessão de Reiki. Já existem muitas crianças nascidas na luz do Reiki.

O Reiki e outras terapias alternativas

O Reiki potencia os efeitos da medicina e não é contra qualquer tipo de tratamento; pelo contrário, é eficaz com qualquer outra técnica.

14. As precauções ao utilizar o Reiki

Quando não podemos transmitir a energia Reiki:

- Durante uma intervenção cirúrgica, porque pode encurtar o tempo da anestesia.
- No caso de uma fratura óssea, é preferível dar Reiki nas glândulas suprarrenais para combater o choque.
- Em caso de queimaduras, intervir noutra parte do corpo que não seja a afetada.

15. A iniciação Reiki nível 1

Shoden (o despertar)

Serve para abrir canais no nosso corpo físico, com o propósito de receber mais energia. O efeito principal mostra-se nos quatro chacras superiores: coração, garganta, terceiro olho, coroa.

- O chacra coração, ligado à glândula do timo e ao amor incondicional, harmoniza-se na primeira iniciação.
- O chacra garganta, ligado à tiroide e representante da nossa comunicação com o nosso mundo interior, harmoniza-se na segunda iniciação.
- O chacra terceiro olho, ligado à glândula pituitária e ao hipotálamo e sede da intuição, harmoniza-se na terceira iniciação.

- O chacra coroa, ligado à glândula pineal e à espiritualidade, harmoniza-se na quarta iniciação, especialmente, para permitir a entrada permanente da energia universal.

16. Os efeitos da iniciação

Em cada iniciação de cada nível de Reiki, é estimulado no iniciado um processo de limpeza que dura 21 dias. É um processo que trabalha aproximadamente 3 dias com cada chacra. Os sinais típicos: sono, sensações estranhas, mudanças emocionais, desintoxicações, alguns hábitos antigos ou comidas favoritas perdem a sua importância. É interessante fazer um diário pessoal com as mudanças que se vão notando. Durante este período de limpeza, é muito vantajoso dar-se um auto-tratamento de Reiki antes de dormir ou ao acordar.

O crescimento pessoal continuará e a energia tornar-se-á cada vez mais refinada, uma atitude de gratidão e de abundância começa a fluir naturalmente na vida. Recomenda-se não beber álcool durante os três primeiros dias desde que se receberam as sintonizações.

Os símbolos: KORIKI e CHO KU REI

17. Os símbolos e os traços

Segundo a tradição Reiki, os símbolos têm um caráter sagrado e secreto e só se dão de mestre a aluno, o qual deve aprendê-los de memória. Estes símbolos não se pronunciam em voz alta nos tratamentos nem se escrevem num papel, mas são utilizados mentalmente ou traçados com a mão, exceto em casos especiais. Tudo isto forma parte da tradição do Reiki e por isso há tanta confidencialidade. Estes símbolos são explicados ao aluno para que ele os possa estudar e aprender de memória. Desta forma, depois da iniciação, ficam instalados na parte consciente, na parte subconsciente e também nos chacras.

É importante fazer notar que, antes da iniciação, os símbolos não movem a energia, mas, quando uma pessoa se inicia, o efeito dos símbolos é imediato. Os símbolos, normalmente, são traçados no ar, na palma da mão ou pela visualização de um raio de luz a sair do dedo médio. Ao completar o símbolo, pára-se no centro do mesmo para, desta forma, o selar. Neste momento, repete-se o mantra sagrado (o nome do símbolo) três vezes, mentalmente.

Os símbolos do Reiki podem ser traçados com a mão, com canetas, cristais, incensos, etc. Ou também mentalmente, vendo e sentindo como são traçados. Não se pode simplesmente visualizar o símbolo completo, mas é necessário ver realmente e sentir o que se está a traçar. Depois, repete-se sempre a invocação do símbolo três vezes. Estes símbolos são já parte do consciente e do inconsciente e da parte mais profunda da consciência da pessoa, o *supraconsciente*. São inerentes ao espírito do aluno, portanto, acompanham-no sempre.

Para que os símbolos se ativem, o aluno apenas tem de os traçar e de repetir o mantra sagrado ou invocação. O efeito é imediato. Não é necessário que a pessoa modifique o seu estado de consciência, uma vez que, devido ao seu carácter sagrado e divino, a luz curativa transcorre por meio deles de forma instantânea e constante. É importante reter na memória a forma original dos símbolos que o aluno recebe na iniciação, porque os símbolos, para que se ativem e tenham poder, devem ser traçados iguais ao original.

Os símbolos têm a sua própria inteligência e as suas capacidades são inimagináveis. Na realidade, a energia corre tal como um rio pelo seu curso. Também podemos trabalhar usando os símbolos com a água e a comida, com os cristais e objetos inanimados, com plantas e animais e, inclusive, para fazer trabalhos como, por exemplo, potenciar a memória e alcançar as nossas metas pessoais. Isto é assim devido à promessa que foi feita a Mikao Usui no Monte *Kurama*. O pacto que ali se fez através dele afeta todos os seres humanos que se iniciem no Reiki.

Os símbolos são como antenas que nos ajudam a sintonizar com a energia universal do Reiki e a potenciá-la.

18. KORIKI

Simbolizar significa representar um conceito de forma figurativa e concreta. O símbolo de Reido Reiki "KORIKI" significa e representa "a força da felicidade", aquela que é oferecida a todo o mundo pelo doutor Fuminar Aoki. Ao receber as iniciações do símbolo "KORIKI", convertemo-nos em protagonistas de uma vida feliz.

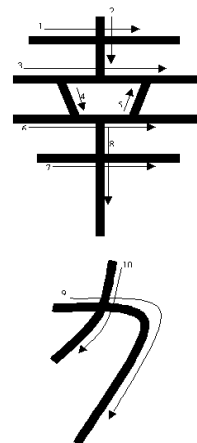
No segundo nível de Reiki, estudam-se os símbolos do Dr. Usui. O "KORIKI" é um símbolo ensinado apenas às pessoas que foram iniciadas no Reido Reiki e confere-nos a força da felicidade, a nós que somos um canal entre o microcosmos e o macrocosmos. Um curador de Reido Reiki é um curador que deseja a sua própria felicidade e a dos outros. É uma pessoa que deseja tanta felicidade quanta se puder alcançar. Portanto, o curador Reido Reiki canaliza o Reiki, a energia do amor.

Como trabalhar com o KORIKI

Para trabalhar com o "KORIKI", traça-se o símbolo nas mãos do curador, que dirá mentalmente a invocação três vezes, e utiliza-se no início e no final do tratamento no campo áurico, fazendo o mesmo em todas as posições do corpo do usuário.


Os traços

1. Da esquerda para a direita
2. De cima para baixo
3. Da esquerda para a direita
4. Diagonal para a direita
5. Diagonal para a esquerda
6. Da esquerda para a direita
7. Da esquerda para a direita
8. De cima para baixo
9. Da esquerda para a direita e, sem parar, uma curva para a esquerda e para dentro
10. Para baixo, com uma curva para a esquerda



19. CHO KU REI

+ Símbolo + Kotodama + Escritura + Kanjis (Una forma/un dibujo)



道 靈
CHOKU REI

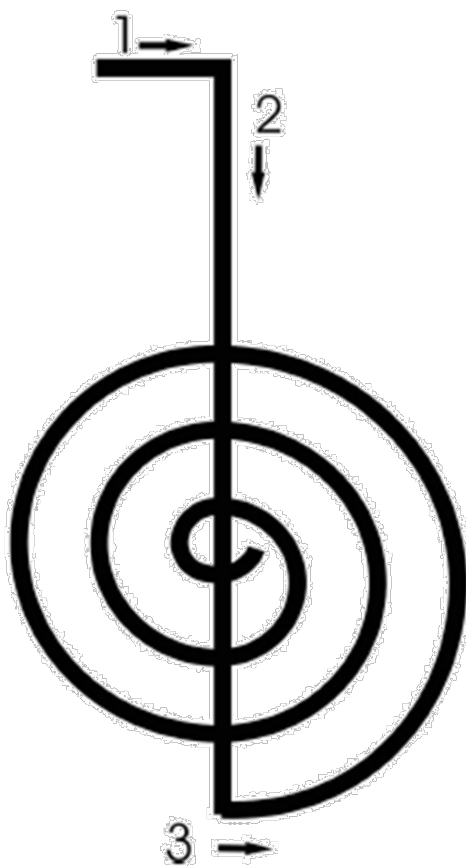
道
靈

+ Escritura + Se refiere a la escritura del Kotodama con Kanjis.

(Tradução: Símbolo + mantra sagrado + Escrita + *Kanjis* (Uma forma/um desenho)
Escrita + Refere-se à escrita do mantra sagrado com *Kanjis*.)

O significado do símbolo	
Simboliza	<ul style="list-style-type: none"> • Terra • Chão • Força • Potenciação • Algo que se pode captar com os olhos (algo tangível)
Os efeitos sobre os humanos	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalha no âmbito físico e revitaliza o corpo • Revitaliza o primeiro e o segundo chacra
As características	<ol style="list-style-type: none"> 1. Liga-nos à energia universal num segundo 2. Controlo sobre o destino 3. Grande poder de criação 4. Potencia os outros símbolos 5. Segue uma direção
As funções do símbolo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Focar com a energia (como se fosse um foco) todas as matérias que nasceram na terra para carregá-las de energia e revitalizá-las. 2. Fazer com que todas as matérias que nasceram na terra se apercebam da função verdadeira com a qual nasceram.

O mantra sagrado (invocação) "CHO KU REI" significa: "A essência da humanidade" ou "A essência da vida humana". Símbolo da Força ou do Poder. São duas coisas diferentes. O símbolo mostra o seu poder ao ressoar com o som do mantra sagrado. Neste caso, "a essência da humanidade" = "CHO KU REI" ressoa com a consciência energética da terra para realizar a sua vontade na Terra.



Chamar a energia

CHO KU REI é uma ordem dada à energia universal. Este símbolo é utilizado no início e no final de sequências em que são utilizados outros símbolos para invocar a energia curativa que flui através das nossas mãos, dando poder ao Reiki e reforçando a sua capacidade de cura.

Ao incrementar a potência do Reiki, o brilho da aura aumenta de intensidade, tornando-se mais luminosa e permitindo, portanto, que as energias curativas atuem durante mais tempo. Tal, por vezes, pode ser visto como se fosse uma aura de energia branca ou dourada que rodeia o paciente. Serve, por sua vez, para fechar o ciclo completo de uma sessão de Reiki. É muito efetivo se for utilizado no início para aumentar o poder e no final da sessão para que a luz curativa do Reiki permaneça dentro do paciente,

permitindo-lhe sentir o seu efeito muito tempo depois do tratamento. Pode ser utilizado no ar sobre a parte do corpo afetada ou sobre todo o corpo.

O símbolo que traz a energia também pode ser utilizado para preparar e proteger um quarto, para abençoar a comida, para melhorar a água e para aplicar energia a uma determinada situação. É utilizado especialmente como proteção.

Após tornar este símbolo de chamada da energia parte da nossa existência, pode ser utilizado em todos os aspetos da vida e pode até proteger-nos fisicamente, mesmo contra um acidente ou uma agressão pessoal. Protege-nos de todos os perigos e acontecimentos da vida quotidiana ao nível físico. Serve tanto para a proteção própria como para a dos outros, inclusive é utilizado para proteger qualquer objeto significativo, como uma casa, um carro, etc.

A vibração do símbolo do Poder é tão alta que, se o traçarmos e fizermos a sua invocação, muda num instante a vibração de uma sala, substituindo as energias de baixa vibração por energia positiva, criando um recinto espiritual de alta vibração.

CHO KU REI simboliza a "Terra". A Terra produz, cria e dá energia para purificar todos os seres e todos os seres recebem a sua oferenda. No corpo humano, estão incorporados a vontade e o ritmo da Terra e o corpo humano está constantemente a receber as influências da Terra. Por exemplo, o ritmo da onda marítima é de 18 vezes por minuto e é igual no caso da respiração humana. Está comprovado cientificamente que ambos, a Terra e os humanos, têm 108 tipos de padrões. Nós, os humanos, como uma espécie de vida da Terra, estamos constantemente a receber as oferendas da Terra e, ao nos sintonizarmos com os seus ritmos, equilibramo-nos.

Quando se quebra este equilíbrio e quando deixamos de nos sintonizar com o ritmo da Terra, nós, os humanos, caímos em desgraça ou ficamos doentes. CHO KU REI trabalha com a consciência energética da Terra e ajuda todos os seres nascidos na terra a recuperar o ritmo e o equilíbrio perdidos, curando-os na origem do problema. Além disso,

carrega todos os seres com a energia universal e ajuda a recuperar a função original que têm todos os seres.

Como usar o CHO KU REI:

- a) A sua característica principal é que envia uma forte energia, concentrando-se especialmente nas formas.
- b) Está relacionado com a Terra, e a consciência da Terra está programada no corpo humano e estamos constantemente influenciados por ela. O nosso sistema interior está equilibrado pelo dela.

Os símbolos, do ponto de vista de Usui, eram originalmente quatro. Depois de traçar o CHO KU REI, invocamo-lo três vezes, o que simboliza a criação, a conservação e a destruição do Cosmos. Falando num sentido muito mais amplo, o número 3 representa o Grande Cosmos. A invocação, ou mantra sagrado, é o eco que penetra o Grande Cosmos, e chegará um momento em que não será necessário utilizar os símbolos; mas primeiro temos de usá-los como se fossem amuletos.

Para traçá-los, faz-se um mudra com os dedos, o dedo indicador e o médio para cima e o dedo polegar em contacto com o anelar e o mindinho. Pode-se traçar igualmente com a palma da mão e os dedos unidos para cima. Também podemos usar o nosso coração, a mente e o terceiro olho para traçá-los. As partes de nós próprios que emitem energia são três: os olhos, a boca (fôlego) e as mãos. Também podemos colocar os símbolos nas mãos e deslizá-las sobre o antebraço ou outra parte do corpo. Os símbolos podem ser utilizados grandes ou tão pequenos como um grão de arroz e também podem ser traçados nos pés. Temos de utilizar uma parte do nosso corpo e depois dominá-los.

O símbolo é desenhado traço a traço e nunca de uma só vez. Se for mal traçado, apaga-se e volta-se a traçá-lo. Normalmente, usa-se de acordo com o tamanho das coisas e não mais pequeno, embora, na realidade, o tamanho do símbolo seja indiferente, trata-se apenas de uma técnica. Devemos traçar os símbolos discretamente.

Quando os traçamos mentalmente, temos de senti-los. Se se traçar os símbolos quando há clareza e por cima da cabeça, tornam-se tridimensionais. Traça-se como luz cósmica por cima da cabeça para serem sentidos com todas as células do corpo, porque todas elas vibram. Então, ao vibrarem com as invocações no microcosmos, também vibrarão no macrocosmos. Devemos desfrutar do eco depois de fazer as invocações. Não é como dizer qualquer coisa, há que lhes dar sentimento. Não devem tornar-se públicos, porque são sagrados. Têm de ser traçados no ar, para não ficar rasto deles.

As afirmações positivas, segundo os casos, podem ser feitas mental ou verbalmente e o único símbolo que muda de direção é o CHO KU REI, dependendo de ser traçado para nós ou para fora. Os símbolos são ativados depois da iniciação e a invocação pode fazer-se enquanto eles são traçados ou depois de os traçar. O símbolo CHO KU REI é utilizado para aumentar a energia. No Reiki japonês, pode-se traçar o símbolo no ar e depois puxá-lo até nós com o gesto de atraí-lo com as mãos. O símbolo do Poder estabiliza, fixa ou fortalece a energia e concentra-a no ponto que queremos.

Utilizamos afirmações para dirigir a energia e depois dizemos: "Obrigada, já tenho o que desejo, já o consegui". Por exemplo, dizemos: "Cura-me; obrigada, já o consegui." O símbolo é todo-poderoso e a espiral vai de fora para dentro do desenho. Afeta todos os seres vivos e os incidentes da terra. Este símbolo está representado no Monte Kurama pelo Deus Maoson, que veio de Vénus e é o Rei da Terra.

Uma sua manifestação é o Sanat-Kumara. Maoson é o espírito e a vibração da Terra, da força. O Dr. Usui sentiu a vibração de Maoson e a energia da Terra. Penetra o consciente e o inconsciente.

Há três teorias sobre o que significa CHO KU REI:

A primeira teoria é que ChoKu=direto, Rei=pessoa (palavra do Sintoísmo), significa o espírito do universo e a energia cósmica que desce para nós, ao microcosmos. Esta é a teoria *Nao Ji*.

A segunda teoria é que significa que o céu, o espírito, sobrevoa-nos. O espírito que voa e desce para chegar a nós.

A terceira teoria, na época do Dr. Usui e do Imperador Meiji, era que o imperador era Deus. A ordem do imperador era uma ordem direta.

Acredita-se que, das três teorias, a primeira, *Nao Ji*, é a mais provável. A energia cósmica desce para nós. No Japão, CHO KU REI é pronunciado *Nao Ji*. Representa a rotação da Terra.

O símbolo aumenta apenas a energia positiva do Reiki, trabalha o físico e a matéria, as feridas físicas, etc. É melhor dizer palavras de agradecimento antes de curar, por exemplo, "já estou curado". É utilizado para estar em contacto com a Terra, sendo utilizado no *hara* (abaixo do umbigo), nas solas dos pés e nas mãos. É utilizado para nos ligar com a Terra e é muito bom para aumentar o poder da vibração.

O CHO KU REI pode ser utilizado para meditar, sendo posto antes nas solas dos pés, no *hara*, no plexo solar, etc. Podemos também proteger e eliminar a energia negativa de qualquer lugar, de onde dormimos, dos funerais e da maca do paciente com este símbolo, pondo uma luz da cor de que mais gostarmos ; no entanto, é melhor utilizar luz de níveis altos como o dourado, o branco, o violeta, podendo visualizar a luz saindo da ponta dos dedos. Primeiro, pomo-nos em posição de *Gassho* para nos ligarmos com o Reiki e depois, traçamos o símbolo. Podemos traçá-lo nas quatro direções e assim movemo-nos no mesmo nível de vibração da Terra. Também podemos traçá-lo em direção ao universo e atraí-lo para nós.

O Dr. Usui traçava-o com uma mão e punha a outra num mudra de meditar, para purificar a sala onde se fazem os tratamentos de Reiki, na qual ele pode situar-se primeiro nas paredes, depois no teto e no chão. Também se pode utilizar este símbolo como proteção para carros e aviões que utilizamos nas nossas viagens, para evitar acidentes, para traçá-lo sobre o dinheiro que entregamos aos outros de forma a dá-lo com gosto e não transmitirmos sentimentos à pessoa que o recebe, mas para o passarmos bem, para usá-lo na nossa correspondência, para aumentar a nossa concentração, caso em que colocamos as nossas mãos na testa e na nuca. Da mesma forma, utilizamo-lo para aumentar a força de vontade, pondo-o no *hara* ou fazendo-o passar pelos chacras em direção ao *hara*. Para evitar as contaminações dos aditivos e as ondas eletromagnéticas, para aumentar a nossa

força física, para aplicá-lo aos tratamentos de Reiki que damos aos animais e para qualquer outro assunto da vida.

20. As 12 posições das mãos – Autotratamento

Mikao Usui não usava nem ensinava as 12 posições. Acredita-se que elas podem ter surgido depois e que Chujiro Hayashi as adicionou ao sistema de cura. As três partes do corpo, a cabeça, a frente e as costas, formam uma trindade que remete para a necessidade que o corpo tem de estar em equilíbrio. A cabeça representa o futuro, a parte da frente do corpo representa o presente e as costas representam o passado.

A cabeça

1ª Posição (olhos)

Tapa-se os olhos desde a testa, com as mãos ligeiramente separadas. Diminui o cansaço, a tensão, a dor ou o incômodo nos olhos, a alergia e a instabilidade emocional.

2ª Posição (ouvidos)

Tape os ouvidos, onde estão refletidas todas as doenças. Trata-se do coração, dos intestinos delgado e grosso, do estômago, dos pulmões e do fígado, assim como de problemas relacionados com o ouvido e com transtornos do equilíbrio.

3ª Posição (consciência)

Com ambas as mãos colocadas na zona occipital, trata-se o terceiro olho da parte posterior, a medula oblonga, transtornos do sistema circulatório, asma, dor de cabeça, angústia e o fluir da energia na coluna vertebral.

4ª Posição (garganta)

As mãos devem cobrir o pescoço suavemente, preferentemente sem tocar. Esta posição trata as glândulas da tiroide e problemas de peso. Estimula a comunicação interna e com os nossos próximos.

O peito

1ª Posição (coração)

Esta posição facilita a circulação do sangue no cérebro. Ajuda a diminuir a angústia, as emoções mal canalizadas e o *stress*. Trabalha-se sobre o coração para tratar os sentimentos e a claridade interior, conduz-nos à meditação do ser. Fortalece o sistema imunológico, o baço, o pâncreas e ajuda em doenças como leucemia e VIH, fortalece o sistema imunológico através da glândula do timo.

2ª Posição (plexo solar)

Ajuda a estabilizar as emoções, o pâncreas, a vesícula biliar e o sistema nervoso.

3ª Posição (*tandem*)

O *tandem*, o centro da energia do corpo, trata a energia vital e sexual aquela que, ao despertar de *Kundalini*, se transforma em energia espiritual gónadas, ovários e baixo-ventre.

4ª Posição (sacro)

Liga-nos à terra, trabalha glândulas suprarrenais, bexiga, rins, cólon, matriz e ajuda à digestão.

As costas

1ª Posição (ombro, músculo trapézio)

Pulmões, coração, lado feminino e masculino do corpo, produz um profundo relaxe e sono.

2ª Posição (dorso superior)

Indicado para tratar glândulas adrenocorticais, rins, estados de choque, cansaço.

3ª Posição (zona lombar, cintura)

Diminui a tensão menstrual e a inflamação do cólon.

4ª Posição (sacro, zona local)

Indicado para tratar a inflamação do nervo ciático.

21. Exercícios para quem está de cama por doença

Sabe o que é o mais importante para ser feliz no cotidiano? Ter a cabeça limpa. Vamos aprender um exercício fácil que podem fazer até as pessoas que estão de cama, usando apenas as mãos.

1. Coloque as mãos como se mostra na foto, de forma a que possa segurar uma bola. Una as pontas dos dedos suavemente, sem as separar.
2. Concentre-se. Depois, gire os polegares, um à volta do outro, dez vezes para dentro e dez vezes para fora, tentando que os dedos não se toquem.
3. Quando terminar, una as pontas dos polegares. Depois, faça o mesmo com os dedos indicadores, sem eles se tocarem.
4. Continue com os dedos do meio, depois com os dedos anelares e, finalmente, com os dedos mindinhos. Faça o exercício devagar.

Com ele, conseguirá limpar a cabeça, libertar-se do peso das pálpebras, aliviar a tensão nos ombros e no pescoço, eliminar a cãibra dos braços, a dor das mãos e dos dedos, melhorar o movimento da anca e a circulação energética das mãos e dos pés. Fazendo apenas este exercício, conseguirá eliminar os seus torcicolos e os dos seus usuários que o pratiquem. Que exercício tão milagroso! Recomenda-se também para as pessoas que não podem mover-se com agilidade.

22. Dar e receber

Normalmente, não conhecemos o valor de “dar”, uma vez que vivemos condicionados a fazer e dar demais para sermos aceites, sem saber que nós somos os primeiros a dever aceitar-nos, para não dependermos do critério dos outros. O amor a si próprio é a chave que abre as portas do coração. Reiki-do é o caminho.

Dar é uma arma de dois gumes que alimenta o ego imaturo e nos permite criar expectativas sobre o que desejamos receber.

Dar e receber é uma arte; o Reiki permite-nos fazê-lo de uma forma subtil, uma vez que, no momento de colocar as mãos, estamos a estabelecer um canal de amor e, de uma só vez, recebemos o benefício da energia que é abundância pura.

Se refletirmos, aperceber-nos-emos de que a vida nos outorgou a felicidade como direito divino. Somos nós que impomos os limites; se só pudéssemos conceber a abundância como Deus a concebe, não estaríamos limitados a obter objetos, quando somos capazes de criar a nossa vida em plenitude de abundância e amor.

Somos criadores de tudo o que desejamos, basta pedi-lo.

Quantas vezes nos questionamos por que razão existem pessoas que aparentemente convertem em ouro tudo quanto que tocam; é muito simples, o importante não é pedir, mas o modo como o fazer, aí está o segredo.

23. As 3 formas de pedir

- Exigir a Deus, através da censura e do choro.
- Pedir com resignação, com uma atitude inconsciente de pouca fé.
- Dar graças a Deus antecipadamente com plena fé e humildade e, dessa maneira, criar a nossa abundância em todos os aspetos da nossa vida.

24. O significado das sensações

As diferentes sensações que os canais do Reiki podem experimentar nas suas mãos durante um tratamento são explicáveis.

O frio

Significa que há um desequilíbrio energético crónico. Neste caso, é possível que, mesmo que a doença não se tenha manifestado, exista a possibilidade de que se manifeste e de que se comece a sentir os sintomas. É necessário deixar as mãos até sentir que um calor intenso substitui o frio.

O calor

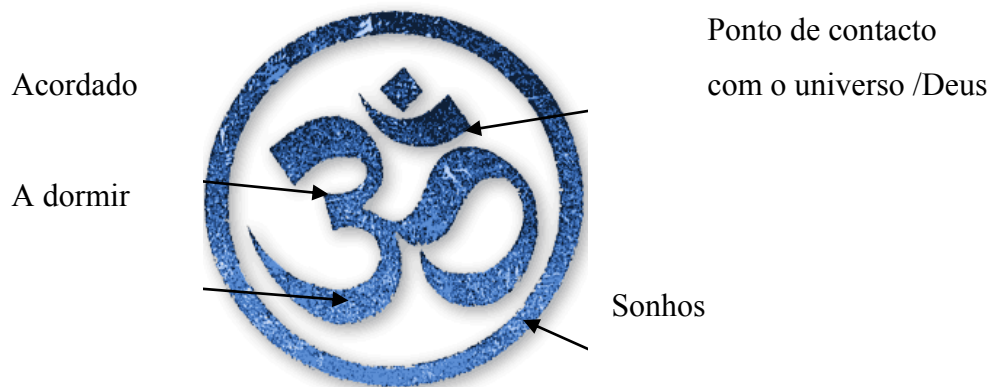
Significa que existe um desequilíbrio energético. Quanto mais calor se sentir, mais prolongado deverá ser o tratamento nessa área do corpo.

25. A reeducação das células do corpo

Cada célula do nosso corpo é um ser vivo. Uma célula é um microcosmos de todo o corpo e contém memória, inteligência e funções próprias. Uma célula pode reter a memória de qualquer dano ou trauma que tenha experimentado e utilizará essa memória

quando responde a qualquer dano ou trauma real ou imaginário. Esta resposta pode manifestar-se no corpo como uma alergia, como uma dor ou como uma depressão.

Se um dano ou um trauma for suficientemente dramático ou habitual, as células do corpo responderão automaticamente como os cães que estão treinados quando ouvem a campainha. Por exemplo, quando alguém se zanga, também pode sentir uma dor na zona do peito, ou se está preocupado, o seu corpo pode responder com uma sensação de compressão ou uma cólica no baixo abdómen. Podemos ajudar-nos com autotratamentos, fazendo uma declaração que indique que nos desejamos curar.



26. Tornar-se OM

Quando uma pessoa recebe o Reiki, muitas vezes entra ao mesmo tempo em três tipos diferentes de consciência. Primeiro, o seu corpo põe-se a dormir, o que faz com que se altere a respiração, o que induz o rressonar e outros sons, porque começa-se a respirar pela boca. Ao mesmo tempo, a sua mente está completamente acordada e percebe que está a rressonar, pode ouvir-se a si próprio e, ao mesmo tempo, pode ouvir tudo o que se passa na sala. Habitualmente, o seu ouvido torna-se muito agudo, mas, uma vez que o corpo está adormecido, e, por conseguinte, a sua garganta está a dormir, tem pouca ou nenhuma vontade de responder ao que está a ouvir durante o tratamento. A sua atenção está mais focada no que está a acontecer no olho da sua mente (terceiro olho), onde frequentemente vê cores ou imagens, algo muito parecido com observar um sonho.

Neste estado de consciência em que o corpo dorme, a mente mantém-se desperta e, no entanto, sonha-se; é ideal para o tratamento Reiki.

Este estado de consciência é descrito no símbolo para o som sagrado de OM.

O primeiro semicírculo do símbolo OM representa o estar desperto e está ligado ao segundo semicírculo do dormir. Do outro lado de uma pequena abertura, está o semicírculo que representa o estado de sonhar. A abertura simboliza esse momento, assim como quando nos deitamos para dormir e sentimos que nos saltamos para o nada e a nossa perna se contrai, acordando-nos de repente com um sobressalto. Isto deve-se talvez ao facto de, em histórias antigas para crianças, o ir para a "terra dos sonhos" se

descrever, com frequência, como um navegar através do espaço rumo a alguma estrela distante. Os sonhos são importantes para a descoberta do nosso "eu". Eles processam e integram informação que juntamos durante os nossos períodos de vigília, apagando ou reforçando a informação necessária para a nossa sobrevivência. No budismo, diz-se que sonhar é um modo ativo para alcançar a iluminação e que complementa a tarefa efetiva durante a vigília para a conseguir. Diz-se que os sonhos se originam no humano total que reside na "luz radiante". Entrar num estado de sonho luminoso durante um tratamento Reiki ajuda-nos a integrar a energia com maior efetividade e permite que a energia alcance adequadamente a nossa essência, o eu total.

O semicírculo no topo do símbolo denota que os três estados na sua totalidade, a vigília, o dormir e o sonhar, voltaram a tornar-se num só estado, quer dizer: a pessoa efetua-os ao mesmo tempo, tal como acontece no tratamento Reiki. Tanto os hindus como os budistas acreditam que, quando entramos neste estado de consciência, somos capazes de nos ligar à energia do universo. Afirma-se que o som do OM representa o som do universo. O pequeno ponto no símbolo representa esse momento de ligação com o inexplicável poder do universo, ao qual frequentemente damos o nome de Deus.

27. O ciclo da energia

A filosofia oriental regista que a energia vital, conhecida no Japão como Ki e na China como Chi, passa por ciclos. Um dos ciclos utilizados para explicar o fluir da energia vital é o ciclo das estações. Estar em "sintonia" com as estações significa que a energia vital pode fluir facilmente em todos os aspetos da nossa vida e o nosso progresso pelo caminho vital torna-se mais natural e simples. Também, quando há lua cheia, podemos mudar de energia.

28. As técnicas japonesas de autopurificação e crescimento

28.1. O método *Nentatsu-Ho* - desprogramação

1. Adota-se a postura *Gassho* e depois levanta-se as mãos abertas, sentindo que as vibrações da luz de Reiki fluem vigorosamente por todo o corpo a partir das mãos.
2. Baixa-se as mãos, sentindo as vibrações da luz, coloca-se uma mão na testa e a outra na parte posterior da coroa. Concentra-se a consciência na mão colocada na testa e, com o coração limpo, faz-se chegar à subconsciência, através da energia Reiki, e decreta-se: “Uno-me ao macrocosmos, à Grande Vida e à Grande Existência”.
3. Seguidamente, fazem-se chegar as vibrações de Reiki ao subconsciente, aos aspetos da personalidade, hábitos ou costumes que se deseja corrigir.
4. Separa-se a mão da testa, coloca-se em cima da outra mão posta na parte posterior da cabeça e envia-se as vibrações Reiki durante alguns minutos.
5. Este processo pode ser feito tanto para nós próprios como para os outros. Devemos informar-nos sobre os desejos do usuário, para não trabalharmos contra a sua vontade. No caso de não sabermos o que quer mudar, sugere-se recitar os 5 princípios.

É conveniente realizar este método cerca de cinco vezes; também é conveniente usar palavras afirmativas.

28.2. O método de respiração da Luz – *Hikari No Kokyu-Ho*

É altamente efetivo para eliminar a tensão desnecessária e o *stress*, assim como para purificar a mente e o corpo.

1. Adota-se uma postura cómoda, fecha-se os olhos e respira-se a um ritmo natural e lento. Inala-se e exala-se pelo nariz; no entanto, se for mais cómodo, pode-se fazê-lo pela boca. O mais importante é estar cómodo.
2. Adota-se a postura *Gassho* e acalma-se a mente.
3. Levanta-se as duas mãos abertas, sentindo que as vibrações da luz de Reiki fluem vigorosamente por todo o corpo, a partir das mãos.
4. Baixam-se as mãos devagar, sentindo as vibrações da luz, e colocam-se sobre as coxas. Colocam-se as mãos com as palmas para cima e fecham-se um pouco, como se se estivesse a segurar ovos. Concentra-se a mente no plexo solar e observa-se a própria respiração.
5. Inala-se, imaginando que “a energia Reiki é luz branca, está a fluir da coroa e enche o corpo, a começar pelo plexo solar” e sente-se que cada célula envolvida pela luz de Reiki se vai curando. Ao exalar, imagina-se que “a luz que enche o corpo sai do mesmo passando pela pele, expandindo-se infinitamente como "aura”, a relaxar o corpo, a eliminar a tensão”. Repete-se este processo várias vezes.
6. Põe-se as mãos em posição *Gassho* para terminar.
7. Uma vez terminado, agitam-se os dois pulsos vigorosamente.

No início, é mais fácil fazê-lo com os olhos fechados. Conforme se vai praticando, pode-se fazê-lo com os olhos abertos e até a andar.

Deve-se evitar praticá-lo enquanto se está a conduzir porque surgirão atividades que comprometem a segurança. Se houver pessoas à volta, mantém-se uma postura normal e pratica-se apenas o passo 5.

Por menos tempo que se dedique, se se praticar diariamente, vai-se purificando de forma constante a mente e o corpo. Ao encher-se da luz branca de Reiki, o negativo desaparece, uma vez que a escuridão e a luz não podem coexistir.

28.3. O método da respiração com as mãos em posição *Gassho* – *Gassho Kokyu-Ho*

É possível manter a frescura psicofísica e a consciência elevada e estável, eliminando os pensamentos negativos, e alcançar um perfeito elevado estado de consciência. Eleva-se a capacidade de percepção, receptividade, e aumenta-se a sensibilidade das mãos.

1. Adota-se uma postura cómoda, sentado ou de pé. Fecha-se os olhos e respira-se de forma natural.
2. Toma-se a postura *Gassho* e acalma-se a mente.
3. Levanta-se as mãos abertas, a sentir que as vibrações da luz de Reiki fluem para todo o corpo, a partir das mãos.
4. Baixa-se as mãos lentamente, a sentir as vibrações da luz e junta-se as palmas das mãos no peito, ligeiramente acima do coração. Adotando a posição *Gassho*, concentra-se a consciência no plexo solar.
5. Inalando, imagina-se que “o Reiki está a fluir a partir das palmas das mãos e está a colmatar no plexo solar”. Depois, ao exalar, imagina-se que o Reiki que preenche o plexo solar está a irradiar vigorosamente das palmas para fora. Repete-se o processo várias vezes.
6. Posição *Gassho* para terminar. Uma vez terminado, agitam-se os dois pulsos vigorosamente.

28.4. A técnica do duche Reiki – *Reiki shower*

O duche Reiki é uma técnica com qual se banha o corpo todo com a energia Reiki, a fim de o purificar e de ativar o corpo energético.

Esta técnica pode ser utilizada em qualquer lugar como técnica para purificar-se e elevar a consciência. É efetiva como método de purificação da própria aura e ajuda a experimentar o efeito da meditação.

1. Adota-se uma postura cómoda, sentado ou de pé. Aqui fica a explicação para o caso de se ficar de pé. Fecha-se os olhos e respira-se suavemente.
2. Toma-se a posição *Gassho*, depois levanta-se as mãos abertas, imaginando que as vibrações (luz) de Reiki nos estão a banhar como se fosse um duche. Ao mesmo tempo, faz-se ressoar no centro do corpo a imagem do quarto mantra sagrado. Ou a do nível de Reiki que se tenha.
3. Deslizam-se as mãos com as palmas viradas para si próprio, desde a cabeça, por toda a parte frontal do corpo, sentindo o eco e as vibrações de Reiki, para fazer com que se elimine a energia desnecessária, através da confluência do duche Reiki e do Reiki emanado das mãos. Desta forma, a energia negativa fluirá dos pés para o exterior. Depois de o repetir várias vezes, cada célula do corpo é alcançada pela luz de Reiki, enchendo-se com ela, especialmente os olhos, as mãos e a boca.
4. Pode-se fazer este tratamento a terceiros com as mãos cheias de luz e com o corpo revitalizado desta forma. Quando se utiliza esta técnica antes e depois do tratamento, não é necessário purificar a própria aura.

28.5 *Solar Image Training* – Usando a imagem do sol

Neste exercício, aprende-se a usar a imagem do sol. Utiliza-se este treino solar para praticar o uso das imagens em vez dos símbolos.

1. De pé, ponha-se cómodo. Feche os olhos e respire devagar e naturalmente.
2. Ponha-se em posição *Gassho* e acalme a mente. Mantenha os olhos fechados ou semiabertos
3. Conecte-se à energia Reiki, levantando os braços semiabertos e esticados por cima da cabeça e as palmas das mãos viradas para a frente. Sinta que se liga ao universo, que o Reiki flui por todo o seu corpo e que se funde com a energia que emana pelas palmas das mãos. Sinta que o seu corpo todo está envolvido pela energia.
4. Vire as palmas das mãos uma para outra. Gire-as e visualize que tem um sol vermelho e dourado entre as mãos, e conte 10 segundos. Se tiver a pressão arterial alta, imagine que o sol é azul ou da cor de água e que está fresco.
5. Leve as mãos à cabeça e mantenha-as dos dois lados. Visualize que o sol desce até à sua cabeça e conte 10 segundos.
6. Leve as mãos ao pescoço e mantenha-as dos dois lados. Visualize que o sol desce para o pescoço e conte 10 segundos. Continue a fazer o mesmo com o coração, o estômago (plexo solar), o tandem e o sacro. Visualize que o tandem e o sacro estão completamente dentro do sol.
7. Leve as mãos às coxas e relaxe. Sinta como a energia do sol se expande.
8. Volte à posição *Gassho*.

Antes de começar com uma cura a outra pessoa, ligue a sua mente à energia do Reiki. A seguir, leve as mãos ao peito. Vire as palmas das mãos uma para outra. Visualize que está a agarrar o sol entre as mãos, tente senti-lo quando coloca as mãos sobre o usuário ou por cima dele. Nas curas, mantenha sempre as mãos com as palmas viradas uma para outra e separadas no peito, e sinta as vibrações e o brilho do sol entre as suas mãos.

28.6. O *Jaki Kiri Joka-Ho* – A purificação da energia negativa do corpo

A técnica de como destruir a energia negativa do corpo

A técnica da purificação de energia

Para eliminar a energia densa, negativa, e os transtornos psíquicos do corpo, purificamos com Reiki e transmitimos a energia positiva.

1. Coloque KORIKI, desenhando-o sobre a palma da sua mão e traçando-o também na zona do usuário a purificar.
2. Posteriormente, concentre a atenção no *tandem*, enquanto sustém o ar e faça uma espécie de "golpe de karaté" a 5 cm da zona afetada, com a mão na vertical e olhando para o usuário, parando-a abruptamente sobre a zona.
3. Repita este movimento três vezes. Esta técnica faz com que a energia negativa se destrua.
4. Por último, canalize Reiki, para purificar e aumentar a energia positiva na zona, colocando novamente o símbolo KORIKI.

28.7. *Ninja Dragon (Dragão) Ki*

Falemos da energia corporal. Quando se recebe Reiki ou uma massagem, se as mãos da pessoa que a faz estiverem quentes, o tratamento será mais eficaz. Isto deve-se ao facto de lhe transmitirem a sua energia. A isto chama-se Ki e é parte do REI-KI. Os orientais usam muito este termo.

Como se pode produzi-lo?

1. Esfregue as palmas das mãos várias vezes uma contra a outra, sem aplicar demasiada força. Quando ficarem quentes, coloque a mão esquerda como se vê na foto A [não disponível], ligeiramente dobrada, e, com os dedos indicador e médio da mão direita direitos, gire-os no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, várias vezes à frente da palma da mão esquerda, perto mas sem a tocar. No início, notará um movimento de ar e logo depois uma ligeira corrente eléctrica. Se não se notar nada, é porque não houve aquecimento das mãos suficiente.
2. Volte a esfregar fortemente as palmas das mãos como antes. Quando estiverem quentes, ponha a sua mão direita como se vê na foto B [não disponível], mantendo-a direita, e, com a mão esquerda colocada em forma de pistola (é melhor separar os dedos indicador e mindinho 15cm da palma oposta), envie energia. Exclame "agora!" e a palma da mão esquerda vibrará.
3. Depois, apoie as mãos sobre si próprio ou sobre o usuário e invoque o símbolo KORIKI; depois de o traçar visualmente, desça as mãos.

Esta é a energia do corpo. Se aprender este exercício perfeitamente, conseguirá ser um *Ninja* ou um *Dragon Ki*.

29. A oração recitada pelo doutor Usui

Atualmente recitada pelos monges budistas, para alcançar o sucesso na sua missão de vida.

Oh, Sonten, belo como a lua, quente como o Sol, poderoso como a Terra, concede-me as tuas bênçãos para elevar a humanidade à luz da tua consciência e aumentar as nossas riquezas e a glória espiritual.

Neste lugar sagrado, que a paz derrote a discórdia, que a generosidade conquiste a cobiça e que as palavras sinceras vençam o engano.

Enche o meu coração de alegria, eleva o meu espírito e enche o meu corpo com a gloriosa energia do Ser.

Sonten, Grande Senhor do Universo, permite que aqueles que se aproximam de ti toquem o teu coração para alcançar o sucesso com a força gloriosa da luz.

Permite que conduza a minha vida através da Graça, afastado da maldade e da escuridão pela força do seu poder.

Farei um esforço para alcançar a perfeição, confiando em Sonten para todas as coisas.

30. A sequência da Terapia Reiki

Decúbito supino (deitado de costas)

Sequência por colocação de mãos; o tempo em cada posição varia de 1 a 5 minutos, dependendo de cada pessoa. Inicia-se com a abertura da cerimônia e pedindo ajuda divina.

A zona da cabeça

1. A mão esquerda é colocada sobre a base do crânio
2. A mão direita é colocada no chacra coroa
3. As duas mãos são colocadas na zona occipital
4. Colocaremos uma mão de cada lado à altura dos ouvidos
5. Colocaremos uma mão de cada lado sobre as têmporas
6. Colocaremos uma mão de cada lado sobre os olhos
7. Colocaremos uma mão de cada lado sobre o chacra garganta
8. Colocaremos uma mão de cada lado sobre os ombros

A posição das nossas mãos sobre os 7 chacras principais

1. A mão esquerda é colocada sobre o terceiro olho e a mão direita sobre o chacra coração
2. A mão direita é colocada sobre o chacra do plexo solar, mantendo a mão esquerda sobre o terceiro olho
3. A mão esquerda baixa até ao chacra garganta e a mão direita coloca-se sobre o chacra umbilical, com o polegar sobre o umbigo da pessoa.
4. A mão esquerda é colocada sobre o chacra coroa e a mão direita sobre o chacra raiz.

Os ombros - O tórax - A crista ilíaca

1. Os dedos devem estar juntos. A mão direita é colocada sobre o ombro esquerdo e a mão esquerda sobre o ombro direito.

2. Na mesma posição. Agora, as mãos estão sobre o peito.
3. Na mesma posição. Agora, são colocadas no plexo solar.
4. Colocaremos as nossas mãos, uma de cada lado, sobre a cintura.
5. Colocaremos as nossas mãos sobre a zona lombar.
6. Colocaremos as nossas mãos uma acima e outra abaixo do umbigo.
7. Colocaremos as nossas mãos, uma de cada lado, sobre a crista ilíaca.

As coxas - os joelhos - os tornozelos - os pés

1. Colocaremos as nossas mãos, uma de cada lado, sobre as coxas.
2. Colocaremos as nossas mãos, uma de cada lado, sobre os joelhos.
3. Colocaremos as nossas mãos, uma de cada lado, sobre os tornozelos.
4. Colocaremos as nossas mãos, uma de cada lado, sobre a planta dos pés da pessoa.

Feche.

Reiki - Nível 2

Okuden

A sabedoria do ser

Neste nível, teremos um treino avançado de cura no qual é aumentado consideravelmente o nível de energia de cura e é praticada a cura à distância, o que oferece a possibilidade de enviar energia através da ressonância emitida pelo símbolo ou *mantra sagrado* (mantra). O mantra sagrado é o nome do símbolo que, ao ser repetido sistematicamente, é convertido num mantra poderoso. Neste nível, transforma-se no símbolo da luz. O nível energético aumenta consideravelmente e o corpo etérico estimula o desenvolvimento da intuição que está localizado na glândula pituitária, lugar onde reside o poder da energia do universo. Isto significa que nos fundimos com a energia, o que nos permite atingir um ritmo harmônico nas nossas atividades e deixar que as coisas fluam numa consciência de aceitação e amor.

A confiança em si próprio, que se traduz em confiança no universo e na sua sabedoria, aumenta a criatividade. Devemos aprender a distinguir a voz massiva e a voz da intuição. Se aprendermos a distingui-la, não teremos necessidade de utilizar a corrente forçando (o que significa exercer pressão para que as coisas se realizem de acordo com a nossa inteira vontade, com uma atitude na qual se impõe o "eu tenho de conseguir", o "eu tenho de fazer", etc.). Podemos deixar fluir as coisas e permitir que aconteçam de acordo com a sabedoria do ser.

Quando começa a sua exploração nesta vibração nova e excitante de energia curadora, deixe de pensar que no segundo nível haverá quase o mesmo tipo de energia. Uma vez que a energia é principalmente cenestésica, será privilegiado com a experiência extraordinária de saber pessoalmente o que se sente quando ela emana das suas mãos. Dê muita atenção às mudanças da temperatura que experimentará cada mão, uma vez que a palma e o dorso da mão enviam mensagens diferentes ao cérebro, portanto, não se admire. Há outras variantes entre a temperatura que "sente" que está a usar e a temperatura que o seu usuário sente. Pode sentir frio nas suas mãos ao mesmo tempo que o usuário

sente calor a emanar das suas mãos. Este fenómeno dá-se como um efeito refrescante no dorso das suas mãos enquanto está a mandar grandes quantidades de energia ao seu usuário. Muitas vezes, a energia sente-se de forma inversa, quando o usuário sente a mão fresca e, no entanto, a própria pessoa sente a mão quente. Nestes casos, está a ser tirada ou extraída do usuário a energia em desequilíbrio. Isto não significa que esteja a extrair pessoalmente a energia em desequilíbrio ou a dor.

Recorde que o Reiki tem uma inteligência inata e, portanto, dá ou toma a energia conforme as necessidades do usuário, para estabelecer o equilíbrio no corpo. As suas mãos e, provavelmente, os seus braços também passam por um período de adaptação enquanto os canais através dos quais emana a energia Reiki se abrem mais.

A energia flui através do sistema cardiovascular, o corpo físico e físico-etérico. Durante o período de 21 dias da iniciação, estabelecem-se e realizam-se os condutos.

O tratamento Reiki

O tratamento pessoal

Agora, um tratamento de manutenção completa já só demorará por volta de 20 a 25 minutos. Isto poupa aproximadamente 35 minutos por dia. Se houver um desequilíbrio físico ou um desafio emocional ativo, o tratamento será mais longo do que o mencionado. No entanto, conseguirá encontrar um equilíbrio mais rápido do que quando usava a energia do primeiro nível.

Múltiplos poderes

A intensificação da energia do segundo nível pode sempre chamar-se enquanto se trata uma parte específica do corpo. Isto aumenta a quantidade de energia do segundo nível num órgão deficiente, num chacra, no centro ou numa parte lesionada do corpo do

usuário. Cada intensificação deve ser terminada antes de se iniciar outra. Verificará que as áreas deficientes rapidamente se encham com energia curadora e atingirão o equilíbrio.

Quem precisa de um tratamento de Reiki

Não devemos esquecer que o tratamento de Reiki não é apenas para quem tem uma dor ou um trauma emocional.

A beleza do Reiki proporciona um equilíbrio a todos os sistemas de energia.

A nossa vida está continuamente cheia de atividades e tensão que esgotam a nossa energia vital do campo de energia biomagnética e do corpo físico.

Considerando que uma pessoa recebe tratamentos semanais ou bimensais, o tratamento elimina a tensão e é uma maneira de receber. Ajude os seus usuários a perceberem que receber um tratamento de Reiki semanalmente equivale a receber uma massagem.

Se for terapeuta de massagens, certifique-se de que o seu usuário está consciente de que está a receber duas curas ao mesmo tempo.

O tempo para o tratamento é reduzido de 45 minutos a uma hora. No caso da pessoa ter um desequilíbrio agudo ou crônico antigo, demorará um pouco mais de tempo.

Recomenda-se que, entre uma terapia e outra, se descanse no mínimo 15 minutos para se poder preparar para a seguinte. Para conseguir um equilíbrio de energia e levá-lo a um estado de harmonia mais elevado, trate o corpo inteiro três dias seguidos.

Normalmente, são necessários três dias para que a pessoa atravesse a curva da cura até ao aumento do bem-estar em que a regeneração celular e espiritual começa a ganhar terreno. A energia do corpo é estimulada, voltando a estabelecer as funções dos órgãos e das glândulas endócrinas afetados pela doença. Até chegar ao ponto no qual a produção de energia do corpo se gere sozinha, faremos tratamentos semanais, depois a cada 2 semanas,

mês após mês, até que o usuário consiga manter um padrão de energia equilibrado sem trauma.

O equilíbrio é a chave para eliminar a tensão na vida. Nós próprios somos a solução para estar em harmonia, basta desejá-lo. A energia em desequilíbrio é a consequência emocional da tensão canalizada incorretamente, que conduz uma pessoa a perder uma perspectiva clara da vida. Uma energia continuamente em desequilíbrio na mente, no corpo e no espírito da pessoa conduz a um mal-estar que se manifesta com sintomas de doença físico-mental.

A percepção espiritual é uma aceitação consciente da verdade. Este conhecimento leva uma pessoa à compreensão dos aspetos polifacetados involucrados no estado do desconforto físico ou emocional, à disposição para assumir a responsabilidade, aceitando que o "EU" do ego está a limitar a harmonia. É necessária clareza de pensamento para eliminar todos os aspetos involucrados neste estado de desequilíbrio, a não ser que a pessoa esteja disposta a enfrentar a doença desta forma. A energia Reiki que se concede desperta a consciência interna do usuário sem a necessidade de receber algum aconselhamento do terapeuta; no entanto, se o terapeuta tiver a formação necessária para orientar o usuário, deve fazê-lo, para complementar a cura. A incorporação dos cinco princípios do Reiki ajuda muito quando são pronunciados mentalmente pelo terapeuta na terapia com o usuário, uma vez que aumenta a capacidade da cura para responder às necessidades do usuário.

Escutar o nosso EU interno e pôr as palavras em ação são os passos mais importantes da cura. Como a vida é um ato contínuo de cura pessoal, temos de aceitar os nossos desafios escolhidos para o crescimento. Assim, qualquer pessoa que aceitar receber energia Reiki será bem-vinda.

A ação é a energia da imaginação
A imaginação é a energia do pensamento
O pensamento é a energia do universo

Esta é a sua verdade. Encha todas as dimensões da sua realidade física e cósmica e expanda a sua estrutura cósmica. A oportunidade também pode transformar-se num caminho cheio de tentações e resistências e de muitas formas desafiar a sua verdade, para estar aberto e receptivo a que as coisas fluam sem reter nada à força.

Procedimento depois do tratamento

Lembre-se de oferecer um copo de água ao usuário para ajudá-lo a limpar o campo de energia e o corpo físico. Recomende-lhe que consuma um mínimo de água por dia. No primeiro tratamento, menciona-se o ciclo de cura de 21 dias e as possíveis respostas emocionais, mentais e físicas que podem suceder. Cada pessoa responde conforme a acumulação e os seus desafios físicos, emocionais e mentais do momento.

Através daquilo que tem aprendido, pode ajudar a esclarecer sem analisar ou adotar o papel de “eu sei o que está mal” ou ser de psíquico. O usuário é a única pessoa que tem as suas próprias respostas. Um bom curador é um ouvinte disposto a ouvir e calar; caso contrário, se o usuário nos pedir uma recomendação, devemos dar-lha da forma mais objetiva possível, procurando sempre que seja ele o responsável pelos seus atos.

Os símbolos do segundo nível

Segundo a tradição Reiki, os símbolos têm um caráter sagrado e secreto e só se transmitem do mestre ao aluno, que os deve aprender de memória. Estes símbolos não se pronunciam em voz alta nos tratamentos nem se escrevem em papel, são utilizados mentalmente ou traçados com a mão, salvo casos especiais. Tudo isto faz parte da tradição Reiki e, por isso, existe esta confidencialidade. Estes símbolos são explicados aos alunos no momento de começarem o segundo nível, para que os estudem e os retenham na memória.

Desta forma, depois da iniciação, os símbolos ficam instalados na parte consciente, na parte subconsciente e também nos chacras do aluno e do praticante. Ele será portador dos símbolos que o ligam a Deus e que, portanto, o acompanharão para sempre.

É importante tomar nota, antes da iniciação, que os símbolos não movem a energia, mas que, quando uma pessoa é iniciada, o efeito dos símbolos é imediato.

Os símbolos (os seus *Kanjis* ou escrita oriental), normalmente, são “pintados” ou “traçados” no ar, na palma da mão ou visualizando um raio de luz a sair do dedo médio. Ao terminar de traçar o símbolo, pára-se no centro do mesmo, para, desta forma, o selar. Nesse momento, repete-se mentalmente o mantra sagrado (nome do símbolo) três vezes. Os símbolos de Reiki podem ser traçados tanto como a mão, como com penas de aves, cristais, incensos, etc. Também podem ser traçados mentalmente, visualizando e sentindo como são traçados. Não se deve visualizar apenas o símbolo completo. Deve realmente ver-se ou sentir-se que se está a traçá-lo. Depois, deve-se repetir sempre a invocação do símbolo três vezes.

Para que os símbolos se ativem, basta que o aluno ou praticante trace e repita o mantra sagrado ou invocação. O efeito é imediato. Não é necessário que a pessoa mude o seu estado de consciência, uma vez que, devido ao seu caráter sagrado e divino, a luz curativa transita de forma instantânea e constante do praticante para o usuário.

É importante reter na memória a forma exata dos símbolos que o estudante recebe na iniciação, dado que, para que se ativem os símbolos e para que tenham poder, eles devem ser traçados iguais ao original.

Os símbolos têm a sua própria inteligência e as suas capacidades são inimagináveis.

Pode-se enviar energia à distância, amplificar a cura mental, etc. Como não se trata de magia, o aluno pode descobrir outras possibilidades de aplicação e novos usos,

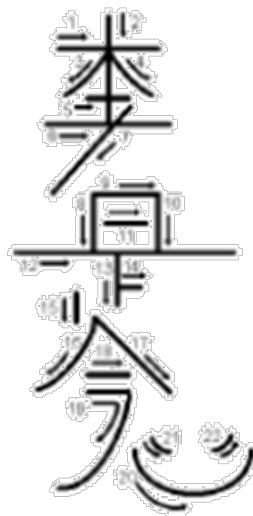
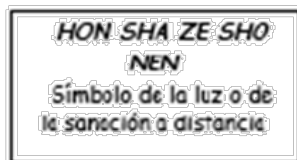
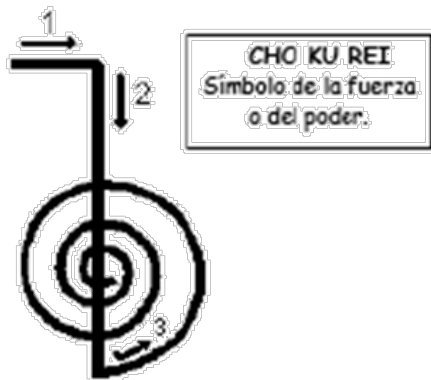
meditando e concentrando-se neles e partilhando o seu conhecimento com os companheiros.

A energia não se envia, apenas corre como um rio pelo seu leito, tal como no SHODEN ou primeiro nível. Com os símbolos Reiki, podemos ultrapassar não só a distância entre nós e o usuário, mas também o tempo, influenciando o passado e o futuro com o envio da nossa energia.

Também podemos atuar usando os símbolos com a água e a comida, com cristais e objetos inanimados, com plantas e animais, e mesmo para fazer trabalhos como, por exemplo, potenciar a memória ou atingir outros objetivos pessoais. Tal é assim devido à promessa que foi feita a Mikao Usui no Monte Kurama.

O pacto universal que ali se realizou através dele afeta todos os seres humanos que se iniciem em Reiki e aqueles que beneficiarem dele.

O traço dos símbolos e o seu mantra sagrado



CHO KU REI

Símbolo da Força ou do Poder

SEI HE KI

Símbolo do Amor ou Mental/Emocional

HON SHA ZE SHO NEN

Símbolo da Luz ou da cura à distância

CHO KU REI

A essência da humanidade

Os símbolos

A terra, a força, a purificação, a proteção

Os efeitos

Trabalha no plano físico e revitaliza o corpo,

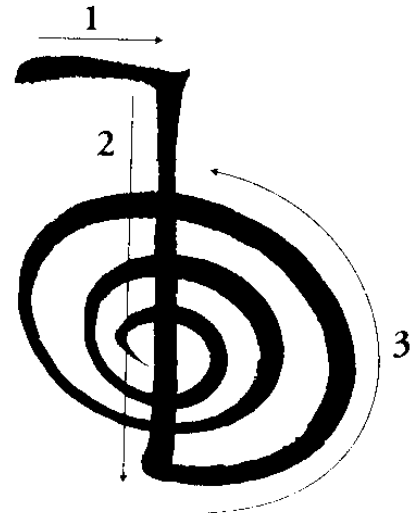
Equilibra o primeiro e segundo chacras

As características

Harmoniza-nos e liga-nos à energia universal num instante, potencia os outros símbolos, tem direção, tem controlo sobre o destino, tem grande poder de criação

As funções

Fazer como que todos os seres vivos da terra se apercebam das verdadeiras funções para que nasceram. Focaliza todo o ser vivo com a terra, para o carregar de energia.



Cho-Ku-Rei

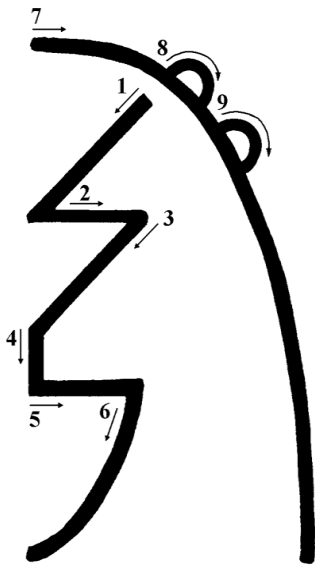


SEI HE KI

Este símbolo tem origem numa letra sânscrita que se pronuncia “KI RIKU”.

Representa várias manifestações do Buda como *Amida*, *Nyorai*, *Senju Kannon* e tem o significado de “salvação das tentações e dos sofrimentos”. É a esfera de *Nyoi*, ressoa com a consciência energética da lua e é assim que esta onda luminosa ilimitada do amor e da harmonia é irradiada da mais alta dimensão. Outra

teoria indica que o significado do SEI HE KI podem ser as palavras japonesas acima. As formas de escrever variam, dependendo do significado da palavra.



SEI HE KI

Livra-me das tentações e dos sofrimentos.

Salvação das tentações e dos sofrimentos.

Os hábitos

Parede sagrada

Como é em cima, assim é em baixo

Os símbolos

A lua, a água, o yin, as emoções, o corpo etérico, a harmonia (equilíbrio), coisas que não podemos ver

com os olhos

Os efeitos

Trabalha sobre as emoções e equilibra-as , revitaliza o terceiro e quarto chacras

As características

Equilibra a energia psíquica e a emocional

Ajuda no crescimento pessoal e a atingir projetos e sonhos, é muito frágil.

As funções

Coloca no seu lugar as emoções que perderam o equilíbrio, corrige o caráter formado pelo ego e guia-nos ao nosso verdadeiro ser, que nos foi entregue pelo universo. É um símbolo que deriva de uma letra sânscrita que significa salvação e libertação de todos os sofrimentos. É utilizado para criar mudanças a nível Mental/Emocional.

O símbolo Mental está intimamente ligado à personalidade do indivíduo, à sua afetividade. É aquele que entra e inunda o nosso ser mental-emocional. Por isso, pode utilizar-se para trabalhar todos os problemas mentais e emocionais, igualando e harmonizando, com a sua prática contínua, os hemisférios cerebrais. Este símbolo ajuda-

nos a estabilizar o nosso equilíbrio afetivo, trabalhando em profundidade com qualquer situação afetiva, como, por exemplo: angústia, melancolia, ansiedade, depressão, pânico, nervos, etc., e nas manifestações de desequilíbrio mental-emocional.

O símbolo Mental é especialmente efetivo com o chacra coração, onde a energia Reiki trabalha a nível profundo os sentimentos, e também com o chacra plexo solar, a curar fundamentalmente as emoções. Em certas ocasiões, as duas energias unem-se para curar o usuário.

Com a ajuda do símbolo Reiki, é possível entrar em contacto com o ser de uma pessoa e mudar o programa interior de tal forma que a energia mal dirigida possa ser transformada e libertada.

Podemos usar o símbolo Mental contra os maus hábitos como o alcoolismo, o tabaco, etc. Também se pode introduzir, com o símbolo, afirmações, que se instalam na parte mais profunda da mente da pessoa de uma forma mais intensa do que com a hipnose. Pode-se usar em conjunto com a Hipnoterapia para trabalhar com o subconsciente. Desta forma, pode-se mudar, por exemplo: a depressão, os medos, os complexos de inferioridade.

Podem-se libertar todos os tipos de emoções negativas. O usuário pode ter um novo entendimento sobre a própria atitude e os comportamentos e reconhecer a causa dos seus problemas com a ajuda do método mental.

Se tiver algum problema físico, como uma dor de costas, de estômago, de cabeça, etc., envie Reiki à distância à causa que está por detrás da dor, enunciando três vezes a afirmação “isto é para “o motivo” que está por detrás da minha dor de costas”. Para isso, utilize os símbolos, começando com o da Distância (estuda-se a seguir) e acabe ou feche com o símbolo do Poder.

Também pode utilizar esta técnica para temas relacionados com estados emocionais, enviando energia à distância ao que está por detrás de tais estados da pessoa. Como uma doença física normalmente é a manifestação de algum desequilíbrio em níveis energéticos mais subtis, a cura a nível mental pode ser utilizada para qualquer tipo de doença, tanto para desequilíbrios psíquicos como físicos.

Muitas vezes, pode-se prevenir a manifestação dos sintomas no nível físico, porque as doenças já foram tratadas em níveis mais subtis antes de terem tido tempo para aflorar no plano físico.

“A expansão da felicidade é o propósito da criação e todos nós estamos aqui para experimentar, desfrutar e irradiar a verdadeira felicidade que vem das profundidades do nosso Ser Interior, por todo o lado”.

O símbolo Mental/Emocional simboliza a “lua”. O corpo humano também recebe grandes influências da “lua”. Todos nós sabemos que, pela influência da gravidade da lua, a maré enche e vaza. A influência da lua estende-se por toda a terra e não apenas ao mar. 70% do nosso corpo é composto por água (líquido corporal) e o líquido corporal é feito com os mesmos elementos constituintes da água do mar. Por esta razão, o líquido corporal também recebe as influências da lua. A mudança hormonal periódica das mulheres também é regida pelas influências da lua. Todos estes fenómenos são repetidos ritmicamente segundo as regras da natureza e isto cria um mundo harmónico que mantém o equilíbrio.

Livramo-nos do *stress* e começamos a livrar-nos das emoções bloqueadas com a sintonização com o fluxo da lua (sem ir contra o seu ritmo). Este símbolo trabalha com a consciência/energia da lua, para ajudar a recuperar o equilíbrio das energias psíquicas e emocionais, aumenta a sensibilidade e a receptividade e pode curar a um nível muito profundo.

O símbolo SEI HE KI é utilizado para melhorar os maus hábitos, uma vez que trabalha no nosso subconsciente coletivo humano.

O símbolo faz referência ao KIRIKI (letra sânscrita) relacionado com *Amida Nōrai*, que é superior aos *Bodhisattvas* no nível espiritual. É utilizado para meditar nele e para estabelecer uma ligação com todos os Budas que existem.

Representa *Senju-Kannon*, o Deus da lua, e é associado ao símbolo da Luz. *Kuirama* está relacionado com os Budismos esotéricos. Vem da palavra SEI HE KI, que é um mandala das vidas que vivemos, e simboliza a lua e a água. *Senju-Kannon* é o espírito do amor e da água.

Usui conhecia o significado do símbolo. É possível ver este símbolo no túmulo de Usui, onde está representado em placas de madeira. Também pertence à Família de Usui e à sua escola de Budismo. O escudo da família inclui a terra, a lua e o sol, como no Kurama.

Este símbolo corrige as nossas anomalias mentais e emocionais, os problemas do subconsciente, e começa a trabalhar com o carma, embora isto demore tempo. O Buda disse que não devíamos ficar presos aos pensamentos ou acontecimentos, fossem eles de que natureza que fossem. Utilizamos este símbolo para curar qualquer doença cuja causa seja mental.

Para tal, aplicamos, numa sessão, o símbolo como procede e, logo em seguida, ligamo-nos com o cosmos, utilizando o mesmo símbolo SEI HE KI. Quando isto estiver feito, traçamos o símbolo CHO KU REI. Em seguida, meditamos e fazemos repetições com as afirmações que consideramos adequadas para curar a doença, em grupos de três. Para terminar, descemos as mãos e meditamos. Funciona melhor quando se trabalha conscientemente com o Ser. Deve-se meditar, colocando a mão esquerda na testa e a mão direita atrás (ligação com o cosmos), nas costas.

Pode-se fazer um tratamento completo com estes símbolos e, no final, fazer a ligação com o cosmos.

Para acalmar o coração, visualiza-se o símbolo SEI HE KI, depois o símbolo CHO KU REI e depois põem-se as duas mãos sobre o coração. Depois, visualiza-se a luz de Reiki a dissolver os pensamentos negativos.



HON SHA ZE SHOU NEN

A base (essência) para atingir a serenidade espiritual absoluta é a consciência correta
Pensamento correto (SHOU NEN)

Os símbolos

O sol, o fogo, a luz, o corpo astral, a mente/o espírito, a superação

Os efeitos

Trabalha com a mente (espírito) e dá-nos tranquilidade e serenidade, revitaliza os chacras cinco e seis



As características

Cura à distância que supera o tempo e o espaço, soluciona o carma e o trauma, contacta com qualquer coisa e situação, pode-se utilizar em combinação com os outros símbolos

As funções

Cura à distância que supera o tempo e o espaço, ligando a consciência com os lugares longínquos (distantes) e com o passado e o futuro. Liga-nos à raiz do problema e faz-nos superar e mudar.

Uma frase japonesa búdica é um símbolo. Neste caso, o símbolo e a escrita do mantra sagrado quase coincidem, mas não completamente porque as letras foram agrupadas para se abreviarem.

KURAMA YAMA: LUZ = SOL BISHA MON TEM

Em japonês coloquial, esta frase escreve-se da seguinte forma:

本は是れ正念なり (モトハコレショウネンナリ)

e pronuncia-se: “Motoha Kore SHOU NEN nari”.

O “SHOU NEN” (consciência correta) é a ressonância do Macrocosmos com o Microcosmos, ou a ressonância ou unificação da humanidade com o universo.

SHOU NEN= Consciência correta, pensamento correto

Por que razão este símbolo representa o SOL? Qual a relação desta frase com o SOL?

A resposta é que SHOU NEN = consciência correta ou pensamento correto também é traduzido por "sabedoria". Onde há escuridão, há ignorância. Onde há luz, há sabedoria. A luz do sol ilumina tudo e todos sem exceção.

Neste caso, o mantra sagrado sai da consciência energética do sol e ultrapassa o tempo e o espaço, podendo chegar num instante a qualquer lugar do universo. Por esta razão, esta frase é usada para a cura à distância.

HON SHA ZE SHO NEN = A LUZ

A cura à distância

Da mesma forma que a rádio e a televisão utilizam ondas que levam mensagens à distância, existem Leis Naturais que nos permitem transmitir a energia Reiki através de longas distâncias. Estas leis ainda não foram explicadas por completo pela ciência. Sempre houve pessoas com o conhecimento destas leis e pessoas que desenvolveram métodos para utilizá-las com êxito. O método Reiki de cura à distância baseia-se nestas leis e é a chave que se aprende no segundo nível do método do doutor Usui.

Este símbolo é utilizado para projetar e canalizar energia à distância, podendo transcender através dela o tempo e o espaço, tanto para o passado como para o futuro. Como o seu próprio nome indica, é utilizado para vencer a distância física e também o tempo. Com ele, podemos enviar energia a pessoas que estão na nossa presença (esta técnica chama-se “Lançar raios de luz”) ou a pessoas que estejam longe de nós, noutra

cidade ou noutro continente. Não há limite para a quantidade de pessoas a quem podemos mandar energia à distância. Não existem barreiras nem limites quando utilizamos este símbolo.

Pode-se utilizar com usuários que estejam a caminho de uma sessão. Manda-se Reiki à distância enquanto se dirigem à terapia, indicando sempre “que a energia chegue no momento mais oportuno” e eles geralmente chegam muito calmos e tranquilos.

Combina-se muito bem com outros tipos de terapias, por exemplo, Florais de Bach, Shiatsu, acupuntura, massagem ou qualquer outro tipo de técnica. Por vezes, também é utilizado durante regressões hipnóticas, numa sessão de Programação Neurolinguística ou em meditações guiadas, e costuma ser acompanhado pelo símbolo Mental e pelo do Poder, para trabalhar com assuntos mentais e potenciar a energia. Isto é feito usando a técnica de Lançar Raios.

Em muitos casos, os resultados são espetaculares. Ao não lhe falar disto, o Reiki trabalha com aquilo de que o usuário necessita mais nesse momento. O Reiki tem inteligência própria.

Algumas vezes, pode-se observar uma auréola branca que envolve a aura e lhe dá proteção, mudando as suas cores. Outras vezes, a energia sai por si própria das mãos sem nenhuma intenção da parte do curador. Desta forma, o Reiki indicará as necessidades do usuário.

Com o símbolo da luz, também se pode transcender o tempo através do envio de energia ao passado e ao futuro. Se tem conhecimento de um facto que vá acontecer brevemente e do qual se sabe a data e a hora, pode enviar Reiki para que ajude quando chegar o momento, armazenando a energia e acumulando-a como se fosse uma bateria de um carro. No momento em que aparece a situação esperada, a energia ativar-se-á e ajudará no que for necessário.

Pode ser utilizado para possibilitar resultados melhores em operações cirúrgicas, situações de trabalho, cursos escolares, estudos de todos os níveis, conferências e outros assuntos de interesse.

Se tiver tido algum problema desagradável no passado e souber mais ou menos com precisão quando sucedeu, pode enviar energia à distância, ajudando com uma foto daquela época. Se não souber qual a data e se não tiver uma foto, pode falar da experiência e pedir ao Reiki que vá à sua origem e que a cure.

Existem pessoas que têm utilizado esta técnica mesmo para resolver situações que vêm de outras vidas, uma vez que um dos significados deste símbolo é “Não há passado, não há futuro”. Com ele, podemos trabalhar com os *Arquivos Akáshicos* e o carma.

“Não há passado, não há futuro”

O terceiro símbolo simboliza o “SOL”. Recebemos grandes ofertas do SOL. As quatro estações - primavera, verão, outono e inverno -, o dia e a noite, a luz e a sombra, tudo isto é criado pela influência do SOL. Sem a oferta do SOL, nem a terra nem a humanidade podem sobreviver um único dia. O SOL é, certamente, a origem (a essência) da nossa existência e de todas as nossas energias.

O terceiro símbolo trabalha com a consciência energética do sol e ajuda-nos a superar qualquer situação e qualquer assunto. Não é fugir, é reconhecer, aceitar e, depois, curar. O poder do terceiro símbolo ultrapassa o tempo e o espaço e trabalha com a raiz dos assuntos, coisas ou pessoas com as quais trabalhamos e permite a superação à distância para purificar o carma e o trauma e criar um futuro brilhante.

Não se sabe exatamente de onde provém este símbolo. Existe uma teoria segundo a qual este símbolo representa o nosso verdadeiro Eu sagrado, o Ser Superior que segue a direção da energia cósmica, o nosso Ser Superior que vive a verdade cósmica,

atravessando o tempo e o espaço. É a ligação da consciência humana com o Grande Cosmos, é a ponte para o passado, para o futuro, para o carma de outros ou para atingir metas. Chama-se o símbolo da ponte. Está representado por *Bishamon-Ten*, o Deus do sol, e é associado ao símbolo do amor. Este Deus é um dos três Deuses do Monte *Kurama* que representa o sol, a lua e a terra e entre eles a vida. Graças a estes três, estamos vivos, segundo os budistas esotéricos e os xintoístas. É o centro ou o eixo.

Não se pode manipular os outros com o símbolo. Antes de utilizá-lo, deve-se pedir autorização, exceto em emergências, em que se pede a autorização ao ser superior da pessoa. Pode-se utilizar este símbolo para resolver problemas para os quais não encontrámos solução antes, mesmo tendo mantido uma atitude de humanidade, humildade, perdão e agradecimento.

O símbolo é utilizado especialmente quando não encontrámos outra solução para os sintomas, mas sempre respeitando a pessoa com quem vamos trabalhar. O Buda disse: “Vós sois sagrados e o ser divino vive no vosso interior”, mas muitas pessoas não acreditaram nele e pensaram que não falava a sério. Para usar este símbolo, é importante falar primeiro com a pessoa, mostrando assim o nosso respeito, não se devendo usá-lo como queremos.

Para uma cura efetiva, devemos esclarecer a quem e para onde queremos mandar a energia. Quando traçamos o terceiro símbolo, da Distância ou do Amor, e pronunciamos a sua invocação, ele faz de ponte entre nós e a pessoa. Ao terminarmos de enunciar a invocação, a ponte fica estabelecida. Podemos trabalhar com ele a sós ou podemos aplicar o símbolo do Poder em seguida. As técnicas mais habituais para curar à distância são a visualização, uma foto, ou o uso, como testemunha, de um boneco ou de nós próprios.

Devido a termos a oportunidade de usar este terceiro símbolo, está a elevar-se o nível de consciência da terra e podemos fazer o que antes apenas uns poucos podiam fazer: enviar energia a qualquer pessoa em qualquer parte do mundo e, inclusive, ao passado e ao futuro.

Uma técnica interessante para utilizar este símbolo é visualizar o rosto de uma pessoa, visualizar o símbolo com a invocação desde o terceiro olho e depois usar o símbolo do Poder e, seguidamente, repetir três vezes o nome e o apelido da pessoa. De seguida, se tratarmos o nosso corpo, chegará à pessoa.

Outra forma de utilização é traçar o símbolo em todo o corpo da pessoa presente, da cabeça aos pés, ou usando uma foto. Depois, aplica-se o símbolo Mental e o símbolo do Poder. De seguida, damos Reiki com o símbolo do Poder a nós próprios e fixamos todos os símbolos. Quando nos tratamos a nós, a primeira posição chega a essa pessoa nesse mesmo ponto. Para começar a praticar, é melhor fazê-lo com pessoas sensíveis e ver com que método se dá melhor.

Outra forma de proceder é dizer três vezes o nome da pessoa e visualizar a sua imagem. Abrem-se as mãos e vê-se a pessoa entre as mãos. Se a pessoa estiver doente, deita-se a mesma numa maca em vez de a tratar de pé e dá-se o tratamento durante uns vinte minutos.

Para praticar qualquer uma das técnicas, deve-se escolher cinco a seis pessoas e comprovar depois como se sentem e como se sente o próprio.

Outra técnica que se pode utilizar é escrever os nomes e apelidos de várias pessoas ao mesmo tempo num papel. Se houvesse uma emergência, enviava-se energia à distância apenas à parte afetada. Se a mandarmos a muitas pessoas de uma lista escrita num papel, será bom pronunciarmos mentalmente o nome das pessoas três vezes.

Ao utilizar uma foto, traçam-se os símbolos do Poder, da Distância, o Mental e o do Poder novamente por esta mesma ordem e, depois de invocá-los, envia-se a energia à pessoa retratada na foto.

Outra forma especial de mandarmos Reiki e aproveitarmos para nos tratarmos a nós próprios ao mesmo tempo é colocando as mãos na cabeça e pronunciar o símbolo da

Distância e dizer que esta energia vai dirigida à cabeça de tal pessoa, pronunciando o seu nome e os apelidos e a cidade onde vive, com respeito.

Também podemos mandar Reiki à distância em momentos difíceis. Se estivermos a viajar de autocarro, podemos aproveitar o tempo colocando as nossas mãos nos joelhos e mandando energia à pessoa que dela necessita através do uso dos símbolos do Poder, da Distância, do Mental/Emocional e novamente o do Poder.

Se quiser tratar de um problema seu e do de outra pessoa ao mesmo tempo, trace o símbolo da Distância e depois coloque a mão no sítio onde alguma coisa o está a incomodar a si e a outra mão no sítio onde alguma coisa está a incomodar a outra pessoa. Mais tarde, a pessoa deverá colocar as mãos onde sente o incómodo.

Se houver problemas de carma devidos ao passado, use uma foto dessa época e visualize o lugar e o momento em que ele ocorreu, usando o símbolo da Distância, o símbolo Mental e o símbolo do Poder. Depois, deseje resolver o problema através do envio de luz.

Também podemos mandar a nossa energia à distância a nós próprios no futuro, para resolvermos problemas de solução difícil, relacionados com qualquer assunto da vida, problemas familiares, de trabalho, exames, negócios, etc., visualizando o problema e a nós próprios rodeados de luz e o problema solucionado no futuro. Depois, podemos meditar e manter a mente em silêncio ou simplesmente dormir. Ao sonhar, devemos esperar as mensagens, estar preparados, ser recetivos e anotá-las.

Com o símbolo da Distância, podemos encontrar-nos com personagens históricas ou guias espirituais apenas colocando o nome da pessoa ou de uma imagem no quarto chacra sob as nossas mãos e depois traçando o símbolo da Distância, o Mental e o do Poder, dizendo “quero conhecer-te”. Depois, ao meditarmos em silêncio ou enquanto

dormimos, a pessoa aparece. Também se pode fazer o mesmo com familiares que já morreram, etc.

Para resolvermos qualquer tipo de problema, podemos pedir ao universo uma resposta a tal problema escrevendo-a e mandando energia ao papel. A resposta aparece de várias formas: vozes nos sonhos, lendo livros, etc.

Não nos esqueçamos de que pedimos uma resposta. A resposta pode demorar a chegar até vinte e um dias ou mais. Temos de estar atentos à resposta e, enquanto ela não acontece, é melhor meditar em *Vipassana*.

Para objetos perdidos

Descreve-se em papel o objeto que se procura. Coloca-se o mesmo também no coração, enuncia-se a invocação e pede-se que apareça o que perdemos. Isto também é válido para quando perdemos coisas como a consciência que antes tínhamos por falta de prática, etc.

A energia não é arrogante nem ordena, apenas nos dá mensagens e a informação que pedimos. O doutor Usui tinha várias técnicas de uso pessoal da energia. Uma delas consistia em colocar a mão esquerda na posição de mudra (juntar o indicador e o polegar para meditar) e usar o dedo médio e as duas últimas falanges do dedo anelar para estabelecer contacto com o corpo. Esta era uma forma particular do doutor Usui para recolher a energia do cosmos como se fosse uma antena e canalizá-la para o usuário apenas com o toque da parte extrema dos dedos.

Outra técnica do doutor Usui era colocar a ponta da língua no palato e traçar o símbolo do Poder dizendo a invocação mentalmente e soprando três vezes em três tempos sobre a zona afetada. Era muito especial e eficaz para curar queimaduras à distância sem

tocar na pessoa. Esta técnica, antigamente, também se usava no Xintoísmo com mantras especiais sânscritas. Este método usa-se para tratar queimaduras de azeite ou outras queimaduras pequenas ou para remover a energia negativa sobre a zona do campo áurico.

O doutor Usui dizia que eram técnicas de trabalho simples, mas muito eficazes. Além disso, tinham a vantagem de ser possível aplicá-las disfarçadamente na rua a pessoas com necessidades.

As técnicas de tratamento

A técnica de desprogramação do subconsciente

É uma técnica para desprogramar a informação negativa que nos foi imposta ao longo da nossa vida. Trabalha ao nível do subconsciente para eliminar os maus hábitos e os maus costumes adquiridos.

1. Faça a limpeza da aura ao usuário e coloque uma mão na zona occipital.
2. Com a outra mão, trace os símbolos 3, 2 e 1⁴ sobre a mão que colocou na zona occipital do usuário.
3. Coloque uma mão na testa e a outra mão na zona occipital. Sinta que se enche de luz e que a envia ao usuário. Imagine que esta luz enche conjuntamente o usuário e a si.
4. Repita a afirmação mentalmente três vezes e faça a limpeza de aura ao usuário para terminar.

O ideal é aplicar esta técnica durante seis dias consecutivos.

⁴ O 3º símbolo é o HON SHA ZE SHONEN, o 2º o SEI HE KI, o 1º CHO KU REI

Atingir metas (a caixa Reiki)

Numa caixa que não seja metálica, de preferência de papel ou de madeira, ou num caderno.

1. Escreva ou desenhe os seus desejos em papéis diferentes. Um pedaço de papel para cada desejo. Imagine que os seus desejos se estão a cumprir.
2. Ao mesmo tempo, trace com os dedos sobre cada papel os símbolos 3, 2 e 1. Repita três vezes cada um dos mantra sagrado. Esta técnica é utilizada para atingir vários objetivos ao mesmo tempo.
3. Ponha os papéis na caixa e guarde-a num lugar discreto.
4. Trace os símbolos 3, 2 e 1 com os dedos apontados para a caixa. Repita os mantra sagrado três vezes e mande energia diariamente, começando no dia seguinte. (É mais efetivo se tirar os papéis da caixa e der energia a cada um separadamente, em vez de à caixa inteira)

É preferível pedir desejos que não venham do seu ego, mas sim do coração.

Tratar-se a si próprio

Se lhe dá muito trabalho dar-se Reiki ou se se sente incomodado ao fazê-lo, mande Reiki à distância, usando os símbolos na seguinte ordem: o do Poder, o da Distância, o Mental/Emocional e termine com o do Poder. Com este método, pode dar Reiki à sua cabeça, à garganta, ao pescoço, aos ombros e às costas. Pode focar os raios de energia luminosa simplesmente variando o ângulo da posição das mãos.

Além de trabalhar com as zonas superiores da cabeça e outras muito difíceis de atingir, pode mudar as cores do seu campo áurico e dar-lhe brilho e amplitude. Esta técnica utiliza-se também como técnica de proteção, uma vez que as entidades negativas se assustam com as cores vibrantes de uma aura luminosa.

Se houver alguma zona do corpo ou alguma posição das costas que não atinge com as mãos, visualize esta zona entre as suas mãos, use o símbolo da Distância e poderá chegar lá. Esta é uma técnica muito efetiva para os pontos que são difíceis de atingir e aos quais não conseguimos chegar com o contacto Reiki do primeiro nível.

O *Jiko Joka* (a cura da autolimpeza)

A posição básica é de pé.

13. Coloque os pés separados à largura dos ombros e visualize ou imagine que uma linha direta de luz passa do céu à terra, atravessando os sete chacras. Assegure-se de que a coroa e a coluna vertebral estão alinhadas com esta linha luminosa. Feche os olhos ou deixe-os semifechados.
14. Ponha-se na posição *Gassho*
15. Da posição *Gassho*, levante as mãos e os braços e sinta as altas vibrações da luz de Reiki fluir através das mãos, a encher o corpo todo.
16. Baixe as mãos enquanto sente as vibrações luminosas.
17. Abra os braços da direita à esquerda com as palmas para baixo, depois junte as mãos com as pontas dos dedos a tocarem-se ao nível do peito.
18. Enquanto faz a respiração *Hado* com o som “Haa”, empurre as duas mãos para baixo, para que a energia possa ser libertada do corpo. Sinta a energia a sair do corpo através das plantas dos pés.
Faça este exercício apenas uma vez, no início da respiração.
19. Respire suavemente pelo nariz.
20. Levante as mãos com as palmas viradas para baixo e mova a energia da terra para cima.
21. Suba as mãos à altura que puder por cima da cabeça e, em seguida, liberte a energia da terra para o céu com as palmas para cima; depois, receba a energia do céu.

22. Enquanto faz a respiração *Hado*, coloque as mãos para baixo e mova as mãos em direção ao peito e depois para baixo, para o abdômen. Para passar a energia do corpo para baixo, liberte a energia toda para a terra através das plantas dos pés.
23. Logo que expire até ao limite, inspire novamente suavemente com o nariz e mova a energia da terra ao céu com as duas mãos.
24. Depois, receba novamente a energia do céu e mova-a do corpo para a terra com a respiração *Hado*. As suas palmas devem estar viradas para baixo quando se levantam e viradas para o corpo quando se baixam.

O *Koki-ho* (a técnica do fôlego)

Quando canaliza o Reiki, se sentir calor no peito, na boca ou no nariz, isso significa que se daria bem a dar Reiki com o fôlego. Inale pelo nariz e depois exale lentamente pela boca e dirija o fôlego à parte que quer tratar.

Esta técnica é útil para dar Reiki especialmente nas zonas em que não podemos tocar, por exemplo, no caso de queimaduras. Antes, deve-se traçar o símbolo do Poder com a língua no palato. Assim, será mais efetivo.

O *Gyoshi-ho* (a técnica do olhar)

Os olhos também podem canalizar Reiki. Apenas tem de olhar para a parte que quer curar e sentir intensamente que essa parte se purifica e cura.

Não se deve focar o olhar com demasiada força nem fixar demasiado a vista.

O *Hatsu Reiki-ho* (a ligação com a luz)

1. Sente-se ao estilo japonês (*SEI ZA*). Isto é, sente-se de joelhos a apoiar os glúteos sobre os calcanhares, com a coluna completamente direita, ou sente-se

com as pernas cruzadas na posição lótus, numa cadeira, ou mantenha-se de pé, mas sempre com a coluna direita.

2. Afaste todas as tensões do seu corpo e da sua mente e relaxe.
3. Feche os olhos suavemente e deixe as costas direitas e esticadas.
4. Dirija a sua atenção ao *tandem* (3 a 5 cm abaixo do umbigo) e coloque ambas as mãos, viradas para baixo, sobre as coxas.

O *Moku Nen* (a mensagem à mente subconsciente)

Significa dizer calmamente à mente subconsciente “vou executar o método do “Hatsu Reiki-Ho”

O *Ken yo-ku* (a respiração para purificar a mente)

Isto é, purificar a mente executando a respiração *Hado*

1. Coloque a sua mão direita sobre o ombro esquerdo e deslize a mão para baixo diagonalmente até à anca direita e a uns 5cm do corpo, enquanto faz a respiração *Hado* com o som “Haa”. (Este exercício serve para purificar a aura, de maneira que deve colocar as suas mãos a pouca distância do corpo, entre 3 a 5 cm)
2. Coloque a sua mão esquerda no ombro direito e faça o mesmo, mas em direção à anca esquerda.
3. Repita várias vezes.
4. Coloque as duas mãos sobre as coxas e deixe a energia fluir.

O *Jo Shin* (a respiração para purificar a mente)

1. Respire calmamente inspirando e expirando pelo nariz, mantendo a mente em silêncio ou mantendo pensamentos puros e elevados.
2. Coloque ambas as mãos nas coxas com as palmas para cima, ligeiramente curvadas, como se segurasse um ovo.
3. Leve a mente ao *tandem* (ponto do umbigo) e mantenha-a lá.
4. Respire naturalmente e, de forma relaxada, liberte toda a tensão do corpo.
5. Quando inspira, imagine ou visualize que a energia da luz branca do Reiki está a passar pela coroa até ao *tandem* e a estender-se de ali pelo corpo inteiro. Ao mesmo tempo, imagine ou visualize que toda a tensão se está a dissolver e como a luz o faz sentir relaxado.
6. Conforme exala, faça a respiração *Hado* com o som “Haa” lento e com firmeza. Ao mesmo tempo, imagine que a luz enche o seu corpo inteiro e que se está a espalhar através da pele e a estender-se até ao infinito.

O *Sie Toutsu* (a concentrar a mente)

1. Conduza a atenção ao *tandem* e imagine que está a respirar através das mãos e concentre a mente.
2. Conforme inspira, imagine que a luz branca do Reiki está a passar através das duas mãos, enchendo o *tandem*
3. Conforme expira, faça a respiração *Hado* e imagine que a luz emana do *tandem* para o exterior, através das mãos. (A sua atenção deveria permanecer na respiração das mãos)
4. Diga os 5 princípios do Reiki
5. Regresse lentamente e sinta o seu corpo a inalar e a exalar.

O *Hado Kokyu-ho* (o método da respiração vibratória)

1. De pé ou sentado, ponha-se cómodo e feche os olhos.
2. Quando se habituar a fazer este exercício, pode fazê-lo de pé, por exemplo num autocarro ou num comboio. Pode praticá-lo antes de dormir, enquanto está acordado ou deitado na cama.
Neste exercício, explica-se a respiração na posição sentada numa cadeira.
3. Tire os sapatos e entre em contacto com a terra. Certifique-se de que as plantas dos pés estão a tocar bem o chão. Sente-se com as pernas ligeiramente separadas e não use as costas da cadeira nem ponha nada sobre as coxas.
4. Coloque as palmas das mãos nas coxas, viradas para cima. Tranquilize-se e relaxe.
5. Liberte a tensão da testa, dos olhos, do pescoço e dos ombros.
6. Exale pela boca, emitindo o som “Haa”, como se estivesse a sentir-se aliviado, e tente prolongar a exalação (o som) tanto quanto possível. Ao princípio, aguenta apenas uns 10 segundos, mas gradualmente irá aguentar mais tempo. Tente prolongar a exalação (o som) durante 30 segundos, com a meta final de 40 segundos. Não se deve forçar demais nem tentar consegui-lo muito rapidamente.
7. Ao exalar, concentre a sua mente apenas no som “Haa” até chegar ao limite. Liberte a tensão do abdómen, que está rígido; assim, a sua inalação será mais fácil e natural. É indiferente fazer a inspiração abdominal ou a respiração do *tandem*. Depois de praticar a respiração *Hado* durante algum tempo, conseguirá fazer uma profunda respiração abdominal de forma natural. O importante é inalar e exalar fluidamente, sem causar nenhum tipo de tensão. No início, abra bastante a boca e tente fazer o som “Haa” vibrar. Depois, tape um ouvido com a palma da mão e com a outra tape ligeiramente a boca e oiça o som “Haa”.

A respiração *Hado* cria vários efeitos fisiológicos, tais como a respiração abdominal. São os seguintes:

- A função dos órgãos internos melhora com o subir e o descer do diafragma
- A circulação melhora ao inalar-se mais oxigênio
- Melhora o metabolismo em geral
- A função dos nervos autônomos e dos sistemas endócrinos e imunológicos também melhora
- Aumenta o nível da energia
- Acalma a mente e relaxa profundamente
- A respiração *Hado* também melhora a função dos chacras. Cria umas vibrações precisas que têm a propriedade de se sincronizar com cada chacra. Também cria a sincronização da consciência mais alta com uma nova dimensão.

É importante continuar a fazer o som “Haa” até dominar as bases desta técnica. Mais tarde, apenas precisa de imaginar o som para obter os benefícios.

O chacra *Ikassei Kokyu-ho* (a respiração para ativar os chacras)

De pé, sentado ou deitado, ponha-se cómodo.

1. Feche os olhos e respire lenta e naturalmente.
Neste exercício, explica-se a respiração na posição sentada numa cadeira.
2. Ponha-se em posição *Gassho* e tranquilize a mente.
3. Ligue-se com a energia Reiki, levantando os braços entreabertos e esticados por cima da cabeça e com as palmas das mãos viradas para frente. Sinta que se conecta com o universo, que o Reiki flui pelo corpo inteiro e que se funde com a energia que emana das palmas das mãos. Sinta que tudo está envolvido pela energia.
4. Leve lentamente as duas mãos às coxas, com as palmas para baixo, e faça a respiração abdominal até encher o abdómen e exale para esvaziá-lo.

5. Enquanto inala, visualize ou imagine que o Reiki entra através da coroa e chega a cada célula do seu corpo. Ao exalar, visualize que a tensão e os pensamentos negativos são expulsos do corpo.

Continue a praticar este exercício de respiração durante algum tempo enquanto visualiza o sétimo chacra. Quando achar prudente, comece com o exercício para reativar os chacras, tal como se indica a seguir.

Iniciamos, a respiração básica, quer dizer, a dos chacras número 1, 4 e 7. A forma de o fazer é a seguinte:

1. Inale, tomando a energia do chacra raiz (nº 1) e leve-a, com a inalação, ao chacra coração (nº 4). Sinta a energia neste chacra. Posteriormente, exale e expulse a energia com a exalação do chacra coração, para que possa fluir em todas as direções.
2. Inale, para levar a energia novamente de todas as direções para o centro do chacra coração (nº 4) e, de ali, com a mesma inalação, até ao chacra coroa (nº 7). Posteriormente, expulse a energia com a exalação do chacra coroa (nº 7).
3. Inale e leve, com a inalação, a energia do chacra coroa (nº 7) ao chacra coração (nº 4) e depois expulse-a com a exalação.
4. Inale e encha o chacra coração (nº 4) de energia. Exale e leve, com a exalação, a energia ao chacra raiz (nº 1), onde a expulsa.

Repita este exercício duas vezes consecutivas, antes de começar com o exercício seguinte. Este exercício é uma técnica para reativar igualmente os chacras números 2, 3, 5 e 6. O método utilizado é o mesmo da respiração básica dos chacras 1, 4 e 7 do exercício descrito, mas substituindo o chacra nº 4 por aquele que se quiser trabalhar. Isto significa que se substitui, nos passos 1 a 4, o chacra nº 4 pelos números 2, 3, 5, ou 6. Para a prática destes exercícios, trabalhe sempre com os chacras 1 e 7. O único que muda é o do meio.

Resumindo:

Depois de praticar a respiração básica do exercício anterior com os chacras 1, 4 e 7, continue com a respiração dos chacras 1, 3 e 7. Depois, faça a respiração dos chacras 1, 5 e 7 e acabe com a respiração dos chacras 1, 6 e 7. A forma de o fazer é a mesma que foi descrita.

Regresse à posição *Gassho*.

Se se sentir cansado depois de completar este exercício de respiração, pode deitar-se por um momento. Se quiser despertar por completo, rode os pulsos em todas as direções para esvaziar a mente.

Lançar energia luminosa

Com o símbolo do Amor ou da Distância, conseguimos mandar uma cura a qualquer usuário que esteja no nosso campo visual, o que incrementa consideravelmente o fluxo energético que chega ao usuário. O Reiki, primeiro, penetra através do campo áurico e depois, entra nos corpos espirituais e, finalmente, passa pelo corpo físico, onde quer que a energia seja necessária.

Também pode mandar raios de energia luminosa à distância a zonas específicas que estejam no seu campo visual, imaginando que as suas mãos são duas antenas que se focam nas áreas que deseja. Poderia mandar a energia, inclusivamente, apenas olhando para a zona onde quisesse que ela chegasse.

Este tratamento é mais efetivo se mantiver a sua mente em silêncio através da meditação ou se se integrar com a energia enquanto a canaliza através das mãos, deixando que a sua consciência se funda com o Reiki e que desvie qualquer outro pensamento ou ideia que passe pela mente cada vez que isto aconteça. A meditação *Vipassana*, explicada adiante, é especialmente útil neste caso. Se a utilizar enquanto manda Reiki à distância, com esta ou qualquer outra técnica, poderá submergir-se em estados alterados de consciência e sentir, por vezes, a grande felicidade, paz ou amor impessoal que provém do Ser.

Quando medita, mandando Reiki à distância, às vezes facilita que os seus guias pessoais de Reiki unam a energia deles à sua, o que se torna numa experiência muito poderosa e enriquecedora. Lançar energia luminosa pode ser feito depois de um tratamento com contacto ou como uma sessão independente à distância com a duração mínima de 20 minutos.

Cura à distância

Quando quiser agendar uma marcação para mandar uma cura à distância, peça à pessoa que se deite durante o tempo acordado, para que esteja relaxada e receptiva. O melhor será combinar uma hora precisa, durante a qual o curador e o usuário possam estar relaxados, e em que nem ruídos nem a presença de outras pessoas estejam a incomodar. Normalmente isto acontece à noite.

Se não combinou nenhuma hora com a pessoa antes de começar a mandar energia à distância, é importante que indique que a energia deve chegar “no momento mais indicado”, já que se deve ter a certeza de que a pessoa não está a conduzir e nem se encontra num lugar onde não seja conveniente receber o tratamento. O Reiki à distância pode levar a pessoa a sentir-se muito cansada e, por isso, ela deve estar num lugar seguro.

É apropriado oferecer a energia ao Ser Superior do usuário e indicar que esta é “para aquilo de que mais necessite”. Depois, deve dizer o nome da pessoa três vezes e a localidade onde se encontra uma vez, e oferecer a energia ao Eu interior da pessoa para aquilo de que mais necessite naquele momento. Ponha-se confortável e levante as mãos e imagine que o usuário está entre elas. Com a mão dominante, trace o símbolo do Poder sobre o corpo imaginário do usuário, repetindo o nome do símbolo mentalmente três vezes. Imediatamente a seguir, trace o símbolo da Distância sobre o corpo imaginário, igualmente repetindo o nome do símbolo mentalmente três vezes. Aguarde até sentir o contacto do Reiki (calor, frescura, vibração, pulsação, etc.), que, normalmente, vem logo.

Quando sentir o contacto, trace o símbolo Mental/Emocional sobre o corpo imaginário da pessoa e depois o símbolo do Poder.

É possível proceder de várias formas a partir deste momento. Uma forma é imaginar que a pessoa está deitada à nossa frente, no ar, sobre uma mesa com rodas, e assim fazemos o tratamento como se a pessoa estivesse realmente à nossa frente. Far-se-ia, então, a posição mental ao início, normalmente durante 5 a 10 minutos. Depois, continuar-se-ia a fazer todas as outras posições dos dois lados do corpo. Fazendo todas as posições desta forma, pode-se obter informação clara e específica sobre o que está a acontecer no corpo da pessoa. No caso de isto não ser importante para o caso, poder-se-ia visualizar o corpo inteiro entre as mãos e depois fazer a posição mental.

A duração mínima para um tratamento à distância deve ser entre 15 a 20 minutos, dependendo do tempo disponível, das circunstâncias e do que parecer apropriado para cada pessoa (ou situação ou acontecimento). No final, acaba-se o tratamento com o símbolo do Poder e o curador despede-se da pessoa da maneira que considere mais apropriada.

Como nos tratamentos diretos, é interessante fazer os tratamentos à distância durante três ou quatro dias seguidos, especialmente no início.

Algumas pessoas acham que o tratamento à distância é mais fácil quando estão a tocar em alguma coisa. Pode-se usar uma almofada, um urso de peluche, uma boneca grande ou o que for mais conveniente. A precisão da informação que se pode receber é surpreendente, inclusivamente quando se usa um objeto ou um substituto da pessoa. Deve-se experimentar com as diferentes formas, para ver o que funciona melhor com cada qual.

É sempre necessário ter o nome e os apelidos do usuário ou alguma outra referência (por exemplo, a tia da Maria de Guadalajara) e, caso se trate de uma pessoa desconhecida, uma fotografia do usuário poderia ser útil. No entanto, em casos de urgência, ou quando não existe disponibilidade de uma foto, poder-se-ão fazer os tratamentos com o conhecimento apenas do nome e da localidade onde reside o usuário ou onde se encontra no momento em que recebe o tratamento.

A cura à distância com a visualização

1. Diga o nome da pessoa três vezes (nome e apelidos) e “para o seu bem, para aquilo de que mais necessite” e “para que chegue no momento mais apropriado”.
2. Visualize a pessoa na sua mente. Projete esta visualização entre as suas mãos.
3. Para a distância, trace o símbolo do Amor uma vez em cada mão.
4. Repita o nome do símbolo três vezes.
5. Sintonize com o poder e o Eu Superior desta pessoa e pergunte-lhe se autoriza que lhe mande Reiki. Se receber um “sim” como resposta, continue com os passos seguintes. Se receber um “não” como resposta, pode querer perguntar: Por que não? Se a pessoa não quer que lhe envie Reiki, respeite o pedido e dirija-o a outra pessoa.
6. Junte as mãos. Se quiser, continue a visualizar a pessoa enquanto a energia flui, mas não é essencial. Aqui, pode mandar uma mensagem a essa pessoa.
7. A média de tempo que se dedica é de 20 minutos ou tanto quanto a sua intuição lhe diga. Confie na sua intuição. Aprendi que, para a técnica que acabamos de descrever, pode-se usar apenas um símbolo. Siga os passos anteriores e use o símbolo da distância.

A técnica de cura à distância

Use uma foto do usuário que seja recente e de corpo inteiro.

1. Na parte de trás da foto, trace os três símbolos do segundo nível e escreva o nome completo e o endereço da pessoa.
2. Depois, ponha a foto à sua frente e lance Reiki ao usuário, usando a foto e traçando todos os símbolos no ar (o do Poder, o da Distância, o Mental/Emocional e o do Poder). Faça isto durante 20 minutos e feche o tratamento com o símbolo do Poder na foto.
3. Segure a foto na mão e peça para o Reiki fluir, dirigindo-o à pessoa e traçando por cima todos os símbolos do Reiki, na mesma ordem.
4. Escreva o nome, o apelido e a cidade do usuário num pedaço de papel.
5. Trace os símbolos na mesma ordem sobre o papel entre as suas mãos. Com esta técnica, pode-se mandar Reiki a muitas pessoas simultaneamente.
6. Mantenha simplesmente as suas mãos elevadas na direção em que pensa ou imagina que o usuário pode estar.
7. Trace os três símbolos da cura à distância na mesma ordem e lance-lhe Reiki.
8. Use um peluche ou uma boneca para representar o usuário. Diga o nome dele e o apelido três vezes e depois trace os três símbolos na mesma ordem, na parte da frente da boneca, de cima para baixo.
9. Depois, faça uma terapia ao peluche e expresse a intenção de que vá para o usuário. Inclusivamente, é possível fazer uma verificação e lançar Reiki à boneca. Se não tiver um urso ou uma boneca, use uma almofada. Como num tratamento direto, trace mentalmente o símbolo do Poder em todos os pontos e, no final, feche o tratamento com o mesmo.

Pratique a cura à distância através do envio de Reiki a Krishna, a Cristo, a Buda, a Deus, aos seus mestres espirituais, a Shiva, a Vishnu, a Brahma, aos seus guias e aos anjos. Os praticantes de Reiki que fizeram isto sentiram que receberam de volta uma cura

poderosa dos seres de luz e, por vezes, experiências pessoais e visões deles. Nalguns casos, também receberam mensagens muito diretas.

Os efeitos do tratamento à distância

Os resultados dos tratamentos à distância não são inferiores aos que se obtêm com o método direto, embora seja mais fácil para o usuário notar os efeitos imediatos de um tratamento estando o praticante na sua presença.

Outros usos do tratamento à distância

O tratamento à distância serve muito bem para pessoas ou crianças que estejam a dormir, para assim não as acordar ao colocar as mãos. Também é uma ferramenta interessante para o autotratamento, uma vez que teremos sempre dificuldade em chegar a certas partes do nosso corpo, como os pés ou as costas, e tanto estas zonas como o corpo inteiro podem ser tratados à distância.

No caso de doença própria, um curador de Reiki pode praticar o autotratamento enquanto recebe um tratamento à distância de um companheiro, aumentando assim em grande medida a energia que recebe ao mesmo tempo.

Através deste método, é possível tratar grupos de pessoas na mesma situação ou circunstância. Por exemplo, pode-se tratar as vítimas de alguma catástrofe natural. Alguns curadores mandam assim tratamentos aos seus usuários em geral.

Também pode tentar mandar Reiki de cura à distância a pessoas que conheceu há anos, a pessoas que aparecem na televisão a precisar de ajuda, ou a próximos eventos da terra e do seu futuro.

Grupo de cura à distância

A cura à distância feita em grupo tem efeitos poderosíssimos. Assim o faziam os antigos egípcios, os tibetanos, os atlantes e outras civilizações. Quando dois ou mais praticantes se unem e combinam com um usuário enviar-lhe energia à distância, é muito aconselhável que o usuário se deite, porque o efeito pode ser muito forte. No caso em que não se avisa o usuário, como sempre, deve-se dar a indicação de que a energia chegue no momento mais oportuno.

O Sistema da espiral

Cada pessoa, de pé ou sentada, situa-se atrás das costas da pessoa à sua frente e lança Reiki a essa pessoa com as suas mãos, usando o símbolo do Amor e pondo-se a 10 a 20 centímetros das costas da pessoa. A primeira pessoa da fila envia Reiki ao usuário, retomando a energia de todos. Normalmente, esta pessoa seria a mais experiente ou um mestre de Reiki. Uma foto ajuda, embora não seja essencial. Para começar, cada qual traça o símbolo da cura à distância e depois, o grupo repete o nome do símbolo três vezes. Então, o grupo diz o nome do usuário três vezes e cada um manda Reiki. Depois, adiciona-se os símbolos Mental e do Poder.

Também se consegue tocando suavemente as costas da pessoa seguinte, traçando os símbolos do Poder e Mental/Emocional. O primeiro ou o mestre usa o símbolo da Distância.

Atingir metas pessoais à distância

É mais simples alcançar uma meta ou um objetivo quando todas as áreas mentais e emocionais estão a ser afetadas positivamente pela energia do Reiki, dando-nos o seu amor ilimitado e a sua proteção. As metas podem ser de qualquer tipo, como, por exemplo, arranjar um bom trabalho, curar uma relação ou ser um bom terapeuta de Reiki.

Num pedaço de papel, escreva o seu nome e apelido, a localidade onde vive e descreva em breves palavras a sua meta. Se houver uma data específica para consegui-la, escreva-a também no papel e trace os símbolos do segundo nível com as suas respectivas invocações. Mande energia à distância durante trinta minutos ou mais. Continue a esforçar-se para conseguir a sua meta. Se esta meta for adequada para si, conseguirá atingi-la com a ajuda de Reiki.

Faça um mínimo de quatro sessões para cada meta e depois continue com tantas sessões quantas sejam necessárias.

Quando achar que houve sessões suficientes, trace o símbolo do Poder sobre o papel com a mão toda e depois queime-o. Entretanto, tente levar o papel sempre consigo e aproveite para lhe dar Reiki quando puder.

Enquanto manda Reiki, peça ajuda aos seus guias e depois, durante o tratamento, mantenha a mente em silêncio, praticando a *Vipassana*.

O Reiki funciona geralmente simplesmente com a expressão da intenção. A cura à distância é um método muito fácil de usar. Depois da iniciação, a única coisa que é necessário fazer para canalizar a energia é pedi-la. A intenção é suficiente. Se não tem conseguido uma meta em específico, quer dizer que há algum bloqueamento ou qualquer coisa para aprender antes de a conseguir. Trabalhe as metas uma de cada vez. Assim, torna-se mais fácil.

A trabalhar os hábitos

É possível vencer ou eliminar os maus hábitos através dos símbolos do segundo nível de Reiki, com diversas técnicas.

1. Escreva o seu nome e apelido e a localidade onde vive normalmente num pedaço de papel.
2. Sob do seu nome escreva em breves palavras o que deseja, por exemplo: “deixar de fumar sem esforços”.
3. Trace os três símbolos sobre o mesmo papel com as invocações debaixo de cada um.
4. Segure o papel dobrado em quatro partes com a mão não-dominante. Com a mão dominante, trace o símbolo da Distância, o Mental e o do Poder sobre o papel, com as respetivas invocações, e mande Reiki à distância através do papel durante vinte minutos.

Isto canaliza a energia Reiki a todas as zonas que tenham a ver com o mau hábito que queremos eliminar, inclusivamente a sua mente e as suas emoções. Desta forma, começará a corrigi-lo. Leve sempre o papel consigo e, se sentir um impulso de cair no hábito de voltar a fumar, coloque o papel entre as mãos e mande Reiki durante alguns minutos ou até a necessidade ter passado. Se quiser, trabalhe sobre qualquer outro problema, como a perda de peso. Pode simplesmente escrever a palavra “comida” com os mesmos símbolos. Será mais fácil reduzir o peso e ter uma alimentação mais saudável. Também pode escrever “perda de peso equilibrado” ou o que for apropriado para si. Não trabalhe um hábito até acabar o anterior e dê a cada um a quantidade de tratamentos que achar necessário.

Quando acabar todos os tratamentos, trace o símbolo do Poder, cubra o papel e queime-o, para ativar a energia acumulada. Se continuar a fumar um pouco ou a comer demasiado, escreva novamente num papel e dê-lhe um pouco mais de Reiki. Acabará por conseguir.

O autotratamento completo ou parcial

1. Trace o símbolo do Poder, sempre traço a traço, nas duas mãos e bata as palmas três vezes, enquanto repete a invocação do símbolo em voz alta, se estiver sozinho (opcional), ou em silêncio, se estiver com outros.
2. Trace o símbolo do Poder ao longo de toda a parte frontal de si próprio, desde o chacra coroa ao chacra raiz, para se proteger.
3. Faça uma oração silenciosa a pedir aos seus guias ajuda para o processo.
4. Coloque as suas mãos na primeira posição. Caso se trate de um tratamento completo, coloque as mãos sobre a cabeça. Se for um tratamento parcial, coloque ambas as mãos (a dominante sempre por baixo) sobre o peito, centradas no coração.
5. Trace o símbolo do Poder e enuncie a invocação três vezes e o seu significado uma vez. Depois, faça o mesmo com o símbolo Mental/Emocional, pondo uma afirmação no final que repete três vezes. Por exemplo: “dirijo esta energia ao meu ser superior para que resolva o meu problema”.
6. Depois, feche esta parte do processo com o símbolo do Poder, fazendo desta forma uma ligação que engloba os restantes símbolos e que tem a força e a capacidade de arrastá-los para as restantes posições. Para tal, é apenas necessário traçar ou visualizar o símbolo do Poder em cada ponto, para que não tenha de traçar novamente todos os símbolos em cada posição.
7. Trace o símbolo do Poder nas restantes posições, até chegar às plantas dos pés. Se o desejar, pode adicionar outro símbolo em certos pontos, para que atue sobre alguma dor em particular e reforce a canalização da energia.
8. Quando terminar o tratamento, trace o símbolo do Poder do chacra coroa ao chacra raiz, para selar desta forma o tratamento com a intenção de que a energia transmitida atue durante o maior tempo possível.
9. Agradeça sempre aos guias por o terem ajudado no processo.

O tratamento completo ou parcial aos outros

1. Trace o símbolo do Poder nas duas mãos e bata palmas três vezes, enquanto repete a invocação do símbolo.
2. Proteja o quarto, traçando o símbolo do Poder e enunciando a invocação três vezes nas paredes, no teto, no chão e no centro do quarto.
3. Proteja-se a si próprio, traçando em ponto grande o símbolo do Poder com a palma da mão virada para si, do chacra coroa ao chacra raiz.
4. Proteja o usuário frontalmente com o símbolo do Poder, do chacra coroa ao chacra raiz.
5. Faça um pedido aos seus guias para que o ajudem no tratamento de cura.
6. Coloque as suas mãos na primeira posição e visualize o símbolo do Poder, dizendo a invocação três vezes e o significado uma vez.
7. Depois, faça o mesmo com o símbolo da Distância e o Mental/Emocional. Com este símbolo, pode dizer uma afirmação que repete três vezes como, por exemplo: “dirijo a energia ao seu ser superior, para que trabalhe com aquilo de que necessite mais”.
8. Depois, feche com o símbolo do Poder, criando a ligação.
9. Nas restantes posições, use o símbolo do Poder até chegar às plantas dos pés, podendo adicionar opcionalmente outros símbolos em certos pontos.
10. Quando terminar o tratamento, trace o símbolo do Poder do chacra coroa ao chacra raiz, para selar desta forma o tratamento.
11. Efetue o alisamento da aura sobre o usuário. Com as mãos juntas, na horizontal e a uns centímetros do corpo, comece a deslizar as duas mãos sem interrupção, da cabeça aos pés. Faça isto três vezes. Foi comprovado que, em usuários diabéticos, é melhor começar dos pés para a cabeça, também três vezes.
12. Agradeça aos guias por o terem ajudado no processo.

O equilíbrio dos chacras

Como sabemos, os chacras são centros energéticos distribuídos ao longo do tronco do corpo e também nas palmas das mãos e nas plantas dos pés. Estes pontos energéticos estão continuamente a receber energia universal e a canalizá-la para o nosso corpo. Em caso de doença, alguns destes chacras encontram-se desequilibrados. Através da utilização do Reiki, podemos trabalhar com os chacras para desenvolver o seu equilíbrio.

O equilibrar dos chacras harmoniza o corpo, dissolve bloqueamentos de energia e liberta capacidades potenciais. Este tratamento especial é utilizado quando é considerado apropriado.

A localização dos chacras no corpo etérico corresponde diretamente à localização das glândulas endócrinas no corpo físico. O corpo etérico é um corpo energético de uma vibração muito fina, que envolve o corpo físico por completo. Ambos os corpos se interligam através da corrente de energia. O corpo etérico absorve níveis mais finos de energia do ambiente e transmite esta energia através das glândulas endócrinas. O sistema endócrino controla o equilíbrio hormonal do corpo e tem um efeito poderoso sobre as emoções da pessoa. Assim, podemos ver que, se o sistema dos chacras estiver em desequilíbrio, o sistema endócrino também estará. A energia Reiki é absorvida por ambos os sistemas simultaneamente, transformando-se numa modalidade excelente para criar equilíbrio tanto nos chacras como nas glândulas endócrinas.

Cada um dos chacras também tem uma função específica, que corresponde a diferentes tipos de emoções. Algumas das diferentes funções associadas a cada chacra podem ser vistas no desenho [não disponível]. Se um dos chacras estiver em desequilíbrio, a função que lhe está associada, de certa forma, também estará. Todos os chacras têm a mesma importância, embora muitas pessoas prefiram concentrar-se apenas nos chacras superiores, pensando que são mais espirituais.

O facto é que, se um chacra estiver em desequilíbrio, todos estarão em desequilíbrio.

Os métodos para equilibrar os chacras

Existem vários métodos para trabalhar com os chacras. O curador Reiki pode sentir a energia a fluir em grandes quantidades onde faz falta no corpo humano, facilitando assim a tarefa de encontrar os sítios em desequilíbrio.

Durante um tratamento completo de Reiki, depois de ter acabado com as posições frontais, pode-se fazer uma verificação dos chacras, trabalhando a uns 5 ou 6 centímetros do corpo. Nesta forma de verificação, coloca-se a mão mais sensível em cima de cada chacra, a começar pelo primeiro, continuando sucessivamente. Sente-se a energia de cada chacra e as sensações que vêm deles. Quando é localizado um chacra ainda em desequilíbrio apesar do tratamento completo, aplica-se um pouco de tratamento adicional até que este fique em equilíbrio com os restantes chacras.

Este mesmo sistema usa-se depois de acabar com as posições posteriores do corpo, uma vez que cada chacra tem o seu complemento na parte posterior do corpo. Ao terminar o tratamento nos pés, e sem perder o contacto físico com o corpo, deixando a mão menos sensível sempre a tocar algum sítio do corpo, talvez o ombro ou o braço, continua-se a explorar os chacras, para ver se algum deles necessita de mais tratamento. Neste caso, também se faz uma verificação a uma distância de 5 ou 6 centímetros do corpo e dá-se mais tratamento nos pontos onde se entender que faz falta. Este tipo de verificação pode ser feito pela aura emocional do corpo inteiro, separadamente dos chacras, fazendo uma passagem suave e lentamente por cima das diferentes posições de Reiki. Se notarmos a necessidade de mais energia em alguma zona, podemos colocar a mão diretamente em cima do corpo na posição Reiki ou deslocar a energia do nível onde temos a mão nesse momento, até que fique equilibrado.

Outro método seria pôr a mão sobre o chacra do terceiro olho e deixá-la ali enquanto a outra mão começa do chacra raiz e vai a subir sucessivamente até acima. Este sistema é especialmente valioso para pessoas “mentais”. Também se podem conectar os chacras de dois em dois, por exemplo começando com uma mão sobre o primeiro chacra e outra no sétimo. Quando se notar uma pulsação similar entre os dois, muda-se para os chacras dois e seis. Depois de experienciar uma sensação similar nas duas mãos ou a

sensação intuitiva de que estão equilibrados, desloca-se as mãos para o plexo solar e a garganta, com o cuidado de não pressionar nada no pescoço. Quando estes dois chacras estiverem em equilíbrio, coloque as duas mãos sobre o chacra coração. Ao terminar, levante suavemente as mãos do corpo.

Desenvolver a memória

Pode-se usar esta técnica para eliminar as preocupações ou para desenvolver a memória. Também ajuda a eliminar o *stress* mental e as depressões.

1. Coloque as mãos sobre o chacra coroa durante uns minutos.
2. Trace, com a mão dominante, o símbolo do Poder uma vez e repita a invocação três vezes.
3. Trace o símbolo Mental/Emocional uma vez e repita a invocação três vezes.
4. Repita três vezes as afirmações positivas adequadas. Por exemplo: “Quero desenvolver a minha memória”.
5. Trace novamente o símbolo do Poder e repita a sua invocação três vezes.
6. Depois, coloque as mãos no terceiro olho durante uns minutos, na parte de frente e detrás do chacra.
7. Medite em *Vipssana* durante este tempo e depois, liberte as duas mãos e faça contacto com as coxas. Não tente recordar, deixe que a memória venha sozinha à mente.

Esta técnica é mais adequada se a usar depois do autotratamento completo ou parcial dos chacras.

O uso de cristais

Há vários anos, começou-se a usar a técnica dos cristais de quartzo no âmbito científico e industrial, para usar a energia solar, para as telecomunicações e para o armazenamento e o manuseamento de dados.

Os cristais de quartzo são minerais cujas moléculas adquirem configurações geométricas variadas e produzem uma aparência igualada. Devido a esta precisão geométrica, e também porque conseguem transformar a energia elétrica e movê-la de forma precisa, os cristais de quartzo são ferramentas muito eficazes para diversos tipos de utilidades, por exemplo, para a cura. Possuem a qualidade de transmitir, ampliar e impulsionar a energia e podem canalizar informação entre diversos níveis subtis da vida e da existência, sendo, portanto, muito eficazes se forem aplicados com fins curativos.

Foram feitas experiências com os cristais de quartzo e tornou-se evidente que eles possuem a qualidade de canalizar e aumentar a energia. Se os usarmos com Reiki, conservarão as suas qualidades, que se podem aplicar à cura. Desta forma, a energia passa da mão para o cristal, seja da palma da mão ou das pontas dos dedos, conforme seguramos o cristal, e este transmite-a de forma aumentada.

A energia curativa do Reiki entra ao mesmo tempo tanto no corpo físico como no emocional e dirige-se para onde se encontra a raiz da doença, que normalmente é no plano mental do indivíduo. Os cristais trabalham sobretudo a nível emocional nos corpos energéticos e subtis, onde os desequilíbrios e as disfunções podem ser observados pelos clarividentes na aura e, por vezes, anteriormente a que tais disfunções se demostrem fisicamente, fazendo adoecer a pessoa.

Quando uma doença aparece fisicamente, as modificações a nível Mental/Emocional também produzem alterações a nível físico. Os cristais de quartzo são

muito úteis para eliminar bloqueamentos de energia e formas negativas de nível energético sutil, ampliando a energia curadora e dirigindo-a ao usuário.

Os cristais podem ser programados com os símbolos de Reiki e também podem ser carregados através da canalização de energia. Requerem alguns cuidados, sobretudo a sua limpeza e o seu carregamento. Para limpá-los, colocá-los-emos num recipiente de plástico com água salgada durante um mínimo de vinte e quatro e um máximo de setenta e duas horas. Uma vez passados por água da torneira e secos, carregamo-los com a luz do sol durante o dia todo e, posteriormente, canalizamos-lhes Reiki durante algum tempo.

O Reiki na hora da morte

Para muitas pessoas, o momento da transição da vida para outro plano pode trazer uma série de acontecimentos angustiantes. No momento de morrer, muitos sentem não apenas dores físicas, mas também dores emocionais. Isto deve-se ao medo que sentem acerca do que os espera do outro lado e ao temor e à recusa de deixar coisas e pessoas queridas nesta vida. O Reiki pode proporcionar um meio suave e efetivo para apoiar os seres queridos e a nós próprios quando chegar este momento de transição para um novo estado do Ser.

O Reiki ajuda a pessoa agonizante a ajustar-se interiormente e a preparar-se para a transição, reforçando a sua união com o seu Eu interior, para que possa deixar o seu corpo físico sem luta nem medo. Naturalmente, pode-se aplicar a energia do Reiki nas zonas de dor física, para aliviar esta parte do processo.

A experiência com pessoas agonizantes ensinou-nos que, embora pareçam não estar interessadas em ajuda espiritual, na realidade não é verdade. É apenas o medo que bloqueia a comunicação desses desejos.

O Reiki é uma energia que funciona num nível superior ao das palavras. De modo que, às pessoas que não queiram falar do seu medo da morte nem queiram expressar os seus receios de deixar esta terra e os seus seres queridos, podemos dar um alívio espiritual para além das palavras e das emoções.

Se a pessoa agonizante estiver inconsciente, não devemos pensar que não sabe o que se passa à sua volta, nem que a energia Reiki não a beneficiará. A energia Reiki é oferecida ao Eu Interior para aquilo de que o usuário mais necessitar naquele momento e, no processo da transição, o Eu Interior aplica sabiamente a energia, embora não estejamos conscientes disso. O medo da morte parece estar localizado em dois sítios principais do corpo, que podemos aliviar quando a pessoa se aproxima da transição.

Os chacras secundários dos joelhos são pontos importantes e frequentemente, em pessoas perto da morte, notamos um fluxo de energia muito importante nestes pontos.

Os chacras do coração e do plexo solar também guardam muitas emoções que podem beneficiar da energia Reiki, sobretudo para ajudar a separar o corpo subtil ou a alma do corpo físico.

O nosso trabalho com a energia e a intuição guiar-nos-á para onde temos de aplicar o Reiki. Um sistema que parece muito conveniente é ir tratando os diferentes chacras (secundários e principais), para além das zonas de dor localizada, a começar pelas plantas dos pés, subindo até aos joelhos e depois por todos os chacras, sucessivamente, até chegar aos superiores.

O praticante de Reiki experimentará uma sensação de profunda união com a pessoa agonizante que transcende toda a separação e serve como uma experiência espiritual para ambos.

Vipassana

Mais do que qualquer outra meditação, a chamada *Vipassana* é aquela que tem iluminado mais pessoas no mundo porque é a sua própria essência. Todas as outras meditações têm essa essência, mas de formas diferentes; acrescentaram algo não-essencial. *Vipassana*, no entanto, é pura essência.

Não se pode eliminar nem adicionar nada para melhorá-la. *Vipassana* é tão simples que até uma criança o pode fazer. De facto, uma criança até pode fazê-lo melhor do que nós porque ainda não tem a mente cheia de lixo, ainda está limpa e inocente.

A meditação *Vipassana* pode ser feita de três formas. Pode escolher a que se adapta melhor a si.

A PRIMEIRA FORMA é estar consciente dos seus atos, do seu corpo, da sua mente, do seu coração. Quando anda, deve fazê-lo conscientemente. Ao mexer a sua mão, deve mexê-la conscientemente, sabendo perfeitamente que está a mexer a mão. Poderia mexê-la sem qualquer consciência, de modo mecânico...

Está a dar o seu passeio matinal e passeia sem qualquer consciência dos seus pés... Mantenha-se atento aos movimentos do seu corpo. Enquanto come, mantenha-se atento aos movimentos necessários para comer.

No duche, mantenha-se atento à frescura que o invade, à água que cai sobre si e ao enorme prazer que lhe dá.

Simplemente mantenha-se atento. Nada deveria continuar a decorrer num estado inconsciente.

O mesmo no que se refere à sua mente: perante qualquer pensamento que passe pelo ecrã da sua mente, seja um observador.

Com qualquer emoção que passe pelo ecrã do seu coração, seja uma testemunha. Não se deixe envolver, não se identifique, não avalie o que é bom ou o que é mau, isso não faz parte da meditação.

A SEGUNDA FORMA é respirar, tomar consciência da respiração.

À medida que o ar entra, o seu ventre começa a dilatar-se e, quando a respiração sai, o seu ventre começa a assentar novamente. Portanto, o segundo método é tomar consciência do ventre: o seu subir e baixar. Unicamente a própria consciência do ventre que sobe e desce. O ventre está muito próximo das origens da vida, porque a criança está unida à vida da mãe através do umbigo. Por detrás do umbigo, está a origem da sua vida. Portanto, quando o ventre sobe, o que realmente está a subir é a energia vital, a fonte da vida. Isto também não é difícil, inclusivamente, esta forma de meditação pode ser a mais fácil, uma vez que consta de uma só técnica.

Na primeira forma do *Vipassana*:

Tem que estar consciente do seu corpo,

tem que estar consciente da mente e

tem que estar consciente das suas emoções e do seu estado de espírito.

Tem, portanto, três etapas. A segunda forma tem um único passo: apenas o ventre a mexer-se para cima e para baixo. O resultado é o mesmo. À medida que fique mais consciente do ventre, a mente silencia-se, o coração silencia-se e o estado de espírito desaparece.

A TERCEIRA FORMA é estar consciente da respiração na inalação, ou quando o ar entra através das fossas nasais. Sinta-o nesse extremo do nariz, no polo oposto ao ventre. O ar, ao entrar, produz uma certa frescura nas fossas nasais. Seguidamente o ar sai... o ar entra, o ar sai.

Também é possível meditar assim. É mais fácil para os homens do que para as mulheres. A mulher é mais consciente do ventre. A maioria dos homens nem sequer respira de forma tão profunda que chegue ao ventre. O peito sobe e desce porque no mundo prevalece uma ideia errada daquilo que é o atletismo. Certamente, o corpo tem uma forma mais bonita se o peito for proeminente e o ventre quase inexistente. O homem escolheu respirar apenas até ao peito para que o peito se torne maior e o ventre encolha. Isso torna-o mais atlético.

No mundo inteiro, exceto no Japão, os atletas e os professores de atletismo enfatizam o respirar enchendo os pulmões, expandindo o peito e contraindo o ventre. O exemplo ideal é o do leão, que tem o peito grande e o ventre pequeno. Desta forma, há que ser como um leão. Esta tem sido a regra para os ginastas e para as pessoas que têm trabalhado com o corpo.

O Japão é a única exceção. Não importa que o peito seja grande e o ventre liso. Encolher o ventre não é natural. É necessária uma certa disciplina para consegui-lo. O Japão escolheu a forma natural, por isso é surpreendente ver a estátua de um Buda japonês. É por esta razão que se consegue distinguir imediatamente se uma estátua é hindu ou japonesa. Nas estátuas hindus de *Guatama*, o Buda tem um corpo muito atlético: o ventre é muito pequeno e o peito muito largo. No entanto, o Buda japonês é completamente diferente: o seu peito está quase em silêncio porque ele respira com o ventre e, portanto, o seu ventre é muito grande. Não tem um bom aspeto, mas respirar com o ventre é mais natural, mais relaxado.

Durante a noite, enquanto dorme, acontece o seguinte: não respiramos com o peito, mas sim com o ventre. Por isso a noite é uma experiência tão relaxante. Pela manhã, depois de termos dormido, sentimo-nos frescos e rejuvenescidos, porque durante a noite toda respirámos de forma natural... estivemos no Japão. Estes são os dois pontos de vista a ter em conta. Se reçar que a respiração do ventre e o estar atento ao subir e descer distorça a sua figura atlética, este método não será muito útil para si.

É possível que os homens estejam mais interessados em manter a sua figura atlética, por isso ser-lhes-á mais fácil observar as fossas nasais por onde entra o ar. Observe e quando o ar sai observe.

ESTAS SÃO AS TRÊS FORMAS. Qualquer uma serve. Se quiser usar duas formas ao mesmo tempo, também pode fazê-lo, embora o esforço seja mais intenso. Se quiser usar as três formas ao mesmo tempo, pode fazê-lo. As possibilidades acelerarão.

Mas tudo depende de si, do que sente que é mais fácil.

Lembre-se: o fácil é o correto.

À medida que a meditação vá assentando e a mente se vá silenciando, o ego desaparecerá. Estará lá, mas não haverá nenhum sentimento de “eu”. Então, abrem-se as portas.

Espere apenas com um desejo amoroso, com boas vindas no coração, a chegada deste grande momento, o maior momento na vida de qualquer um, o momento da iluminação.

Ele chegará... certamente chegará. Nunca se atrasou nem um momento. Se estivermos na onda correta, ele explode dentro de nós e transforma-nos.

O homem velho morreu e o homem novo chegou.

Vipassana sentado

1. Procure uma postura razoavelmente confortável que lhe permita manter-se sentado e alerta durante 40 a 60 minutos.
2. Mantenha as costas e a cabeça direitas, os olhos fechados e a respiração normal.
3. Mantenha-se tão quieto quanto possível. Mude de posição apenas se for realmente necessário.
4. Enquanto estiver sentado, o objetivo primário é observar a subida e descida do ventre, localizada ligeiramente por cima do umbigo, causada pelo inalar e o exalar.

Não é uma técnica de concentração, portanto, enquanto observa, muitas outras coisas roubarão a sua atenção. No entanto, em *Vipassana* nada é uma distração, portanto, quando surgir outra coisa, pare de observar a respiração e preste atenção ao que está a acontecer, quer sejam pensamentos, sentimentos, julgamentos, sensações corporais, impressões do mundo exterior, etc., até que lhe seja possível voltar à respiração.

O processo de observar é o que é significativo, não o que está a observar. Portanto, lembre-se de não se identificar com o que surgir. As perguntas ou os problemas têm de ser vistos como mistérios a desfrutar.

Vipassana a andar

Este é um andar vulgar mas lento, baseado na consciência dos pés a tocarem o chão. Pode andar num círculo ou ir e vir numa linha direita de 10 a 15 passos, dentro ou fora da casa. Os olhos devem estar a olhar para o chão uns passos para frente. Enquanto anda, a atenção deverá estar no contacto de cada pé com o chão. Se aparecerem outras coisas, pare de dar atenção aos pés, tome nota daquilo que lhe roubou a atenção e depois volte para os pés. É uma técnica idêntica à sentada, mas a observação é de um objeto diferente. Pode andar entre 20 a 30 minutos.

ZAZEN

As pessoas zen dizem: sente-se apenas, não faça nada. A coisa mais difícil do mundo é estar simplesmente sentado, sem fazer nada. Mas uma vez adquirido o gosto, se continuar a sentar-se durante alguns meses sem fazer nada, umas horas do dia, pouco a pouco, muitas coisas acontecerão. Sentir-se-á com sono, sonhará. Muitos pensamentos e muitas coisas irão encher a sua mente. A mente dirá: "por que estás a desperdiçar o tempo? Podias ter feito algum dinheiro. Ao menos, podias ter ido ao cinema, divertir-te. Podias ter relaxado ou falado com os amigos. Podias ter ido ver televisão ou ouvir rádio, ou pelo menos ter lido o jornal, que nem viste. Por que estás a perder tempo?"

A mente dar-lhe-á mil e um argumentos, mas se continuar a ouvir sem se preocupar com a mente... esta terá todo o tipo de truques: irá alucinar, sonhar, terá sono. Fará tudo que seja possível para o levantar. Mas se continuar, se perseverar, um dia o sol sairá para si.

Um dia acontece: não sente sono; a mente cansou-se de si, está farta de si, abandonou a ideia de que pode ser aprisionado. Simplesmente terminou a relação consigo!

Não tem vontade de dormir, nenhuma alucinação, nenhum sonho, nenhum pensamento. Simplesmente está aí, sentado, a fazer nada... e tudo está em silêncio, tudo está em paz, tudo é uma bênção. Entrou com Deus, entrou na verdade.

O primeiro passo é o seguinte: pode sentar-se em qualquer sítio, mas aquilo para que estiver a olhar, seja o que for, não pode ser demasiado emocionante. Por exemplo: as coisas não se devem mexer muito, senão convertem-se numa distração. Pode observar as árvores - não haverá problema porque elas não se mexem e a cena permanece constante -, pode observar o céu ou simplesmente sentar-se num canto a observar a parede.

O segundo passo é: não olhe para nada em específico, apenas para o vazio. Os olhos estão aí e há que olhar para algum sítio, mas não olhe para nada em específico. Não

se foque ou concentre em nada, para que haja apenas uma imagem difusa. Isso relaxa muito.

O terceiro passo é: relaxe a sua respiração, não a provoque. Deixe que aconteça, deixe que seja natural e isso relaxá-lo-á ainda mais.

O quarto passo é: permita que o seu corpo se mantenha tão imóvel quanto possível. Primeiro, ponha-se numa posição boa, pode sentar-se numa almofada ou num colchão ou no que lhe apetecer, mas, uma vez sentado, mantenha-se imóvel porque, se o corpo não se mexer, a mente automaticamente cai em silêncio. Num corpo em movimento, a mente também se mexe porque o corpo e a mente não são duas coisas, são uma coisa...uma energia.

Ao início, isto pode parecer-lhe um pouco difícil, mas depois de alguns dias desfrutará disso tremendamente. Verá, pouco a pouco, que cada capa da mente começa a cair. Chegará um momento em que estará simplesmente aí, sem mente.

Instruções:

Sente-se em frente a uma parede lisa, aproximadamente à distância dos seus braços estendidos. Os olhos devem estar meio abertos, permitindo que o olhar descanse suavemente sobre a parede. Mantenha as costas direitas e apoie uma mão na outra, com os polegares a tocar para formar um oval. Mantenha-se o mais quieto possível durante 30 minutos. Enquanto estiver sentado, permita uma consciência sem preferências, sem dirigir a atenção a nenhuma parte em particular, e mantenha-se o mais receptivo e alerta possível em cada momento.

A sequência da Terapia Reiki

Decúbito supino (deitado de costas)

Sequência pela colocação de mãos; o tempo em cada posição varia de 1 a 5 minutos, dependendo de cada pessoa. Inicia-se com a abertura da cerimônia e pedindo ajuda divina.

A zona da cabeça

- A mão esquerda é colocada sobre a base do crânio
- A mão direita é colocada no chacra coroa
- As duas mãos são colocadas na zona occipital
- Colocaremos uma mão de cada lado à altura dos ouvidos
- Colocaremos uma mão de cada lado sobre as têmporas
- Colocaremos uma mão de cada lado sobre os olhos
- Colocaremos uma mão de cada lado sobre o chacra garganta
- Colocaremos uma mão de cada lado sobre os ombros

A posição das nossas mãos sobre os 7 chacras principais

1. A mão esquerda é colocada sobre o terceiro olho e a mão direita sobre o chacra coração
2. A mão direita é colocada sobre o chacra do plexo solar, mantendo a mão esquerda sobre o terceiro olho
3. A mão esquerda baixa até ao chacra garganta e a mão direita sobre o chacra umbilical, com o polegar sobre o umbigo da pessoa.
4. A mão esquerda é colocada sobre o chacra coroa e a mão direita sobre o chacra raiz.

Os ombros - O tórax - A crista ilíaca

1. Os dedos devem estar juntos. A mão direita é colocada sobre o ombro esquerdo e a mão esquerda sobre o ombro direito.

2. Na mesma posição. Agora as mãos estão sobre o peito.
3. Na mesma posição. Agora são colocadas no plexo solar.
4. Colocaremos as nossas mãos, uma de cada lado, sobre a cintura.
5. Colocaremos as nossas mãos sobre a zona lombar.
6. Colocaremos as nossas mãos uma acima e outra abaixo do umbigo.
7. Colocaremos as nossas mãos, uma de cada lado, sobre a crista ilíaca.

As coxas - os joelhos - os tornozelos - os pés

1. Colocaremos as nossas mãos, uma de cada lado, sobre as coxas.
2. Colocaremos as nossas mãos, uma de cada lado, sobre os joelhos.
3. Colocaremos as nossas mãos, uma de cada lado, sobre os tornozelos.
4. Colocaremos as nossas mãos, uma de cada lado, sobre a planta dos pés da pessoa.

Feche.

ANEXO II.

GLOSSÁRIO TERMINOLÓGICO BILINGUE DE REIKI

O glossário bilingue que, em seguida, apresentamos pretende reunir todos os termos encontrados no texto de partida que apresentaram alguma dificuldade na tradução e que resultaram na necessidade de proceder a uma pesquisa profunda para encontrar um equivalente na língua de chegada que pudesse ser usado no texto traduzido. Este glossário reúne termos diretamente relacionados com a área do Reiki e também outros termos que, não sendo exclusivos desta área, ocorre, no entanto, frequentemente em textos sobre este tema.

É imprescindível reunir os termos e colocá-los num glossário para que o leitor tenha uma referência, caso não entenda um termo específico no texto. Portanto, pode-se dizer que a importância do glossário é tão grande que, caso não tivesse havido o cuidado de o preparar, um leitor menos especializado poderia ficar sem entender algumas partes ou teria de ser ele próprio a fazer a referida pesquisa.

Por outro lado, a realização de um glossário apresenta também a vantagem de fornecer um contributo para a uniformização terminológica da área em que se inscreve. Neste sentido, o glossário que construímos poderá vir a ser usado por outros tradutores que, futuramente, desenvolvam trabalho de tradução nesta área.

Os recursos utilizados para a construção deste glossário incluem dicionários monolíngues e bilingues, tanto em suporte de papel como *online*, enciclopédias de ambas as línguas e livros e artigos de especialidade de Reiki aprovados pela Associação Portuguesa de Reiki.

O glossário está construído com a colocação do termo em espanhol e o seu equivalente encontrado em português. É igualmente apresentada uma breve descrição ou explicitação do significado da palavra na área de especialidade correspondente.

<i>Termo em espanhol</i>	<i>Termo em português</i>	<i>Definição ou significado</i>
Abad	Abade	Pároco do budismo, entre outros
Acupuntura	Acupunctura	Operação que consiste na colocação de várias agulhas em pontos específicos para tratar doenças tanto físicas como psicológicas
Ámbar	Âmbar	Pedra preciosa de cor amarela ou dourada
Arancel	Tarifa	Preço a cobrar pelos tratamentos de Reiki
Arboles de Asoka	Árvores de Asoka	Árvores cujo nome vem de um monarca do budismo
Archivos akáshicos	Arquivos <i>akáshicos</i>	Ou registos <i>akáshicos</i> , uma espécie de memória de tudo que tem acontecido desde o início dos dias, registado no éter
Ascético	Ascético	Relativo àquele que se entrega à vida espiritual
Aura	Aura	Um campo energético que envolve o nosso corpo e nos dá uma leitura emocional do corpo físico
Auto-purificación	Autopurificação	Ato de se purificar a si próprio, limpar a aura; também é possível usar autolimpeza

Auto-sanación	Autocura	Curar-se a si próprio através da aplicação da energia do Reiki
Auto-tratamiento	Autotratamento	Ato de se aplicar um tratamento de Reiki a si próprio
Azurita	Azurita	Um mineral de tom azul
Bodhisattva	<i>Bodisatva</i>	Seres de sabedoria elevada que visam eliminar os obstáculos e beneficiar todos os demais seres
Buda	<i>Buda</i>	Mestre religioso do budismo, SiddhartaGautama
Campo áurico	Campo áurico	Campo que representa a aura que envolve o nosso corpo
Campo de energía/ energético	Campo de energia/energético	Um campo existente pelo fluxo de forças eletromagnéticas, similar à aura, no entanto, envolve qualquer objeto
Canalizar	Canalizar	Concentrar a energia Reiki por um canal para transportá-la do universo ao ponto desejado, normalmente aos chacras ou à dor que se pretende curar

Capacitación	Formação	Ato de tornar alguém, normalmente um estudante, "capaz" de fazer o que lhe é ensinado; em português, é mais habitual o termo <i>formação</i>
Carma	Carma	Refere-se ao facto de que as nossas intenções influenciam o nosso futuro; o que semeia irá colher
Chakra	Chakra	Cada um dos 7 centros energéticos que equilibram a energia vital do corpo
Chakra corazón	Chakra Coração	Chakra localizado no lugar do coração, relativo ao amor e à compaixão
Chakra coronilla	Chakra coroa	Chakra localizado no topo da cabeça, como uma coroa, que estabelece a entrada do canal para a energia universal
Chakra garganta	Chakra garganta	Chakra localizado na zona da garganta, relativo à comunicação
Chakra plexo solar	Chakra plexo solar	Chakra localizado abaixo do peito, relativo às emoções
Chakra tercer ojo	Chakra terceiro olho	Chakra localizado na testa, um olho que vê coisas que não se pode ver apenas com os dois olhos abertos

Chakra ombligo	Chakra sacro ou umbilical	Chakra localizado no lugar do umbigo, relativo à energia sexual e ao poder criador
Chakra raíz	Chakra raiz	Chakra localizado na base da espinha dorsal, relativo à energização do corpo
Chamanes	Xamã	Sacerdote do xamanismo
Chokurei	ChoKu Rei	Símbolo do Poder, protege o tangível
Cuarzo rosa	Quartzo rosa	Pedra preciosa de tom rosado
Cuerpo etérico	Corpo etérico	Um dos 7 corpos do homem, este representa o corpo astral, ligado ao éter
Cuerpo psíquico	Corpo psíquico	Um dos 7 corpos do homem, corpo que contém as energias mentais e psíquicas
Cuerpo sutil	Corpo sutil	Sinónimo de corpo etérico
Debas (duendes)	Duende	Espírito sobrenatural que vive na natureza
Decúbito supino	Decúbito supino	Deitado de costas
Dogma	Dogma	Princípio fundamental que deve ser respeitado e seguido pelos seguidores de uma religião ou crença
Guardado de datos	Armazenamento de dados	Ato de guardar vários tipos de dados, relativo às tecnologias

Energía biomagnética	Energia biomagnética	Energia disponível no corpo para processos do corpo, funcionamento de órgãos, etc.
Energía vital	Energia vital	Energia de vida, força existente que mantém os seres vivos
Éter	Éter	Substância existente sem massa ou volume e indetectável
Flores de Bach	Florais de Bach	Terapia alternativa utilizando essências florais
Frecuencia vibratoria	Frequência vibratória	Frequência da energia tanto alta como baixa e da sua vibração no envolvimento de um objeto
Gassho	Gassho	Posição de mãos, palmas das mãos viradas uma para outra como em posição de reza sem entrelaçamento dos dedos
Gokai	Gokai	Nome dado aos 5 princípios do Reiki
Hara	Hara	Ponto localizado abaixo do umbigo
Hipnoterapia	Hipnoterapia	Terapia que utiliza a hipnose
HonShaZeShouNen	HonShaZeShouNen	Símbolo da cura à distância
Hurtar	Roubar	Ato de levar o que não pertence à pessoa

Iluminación	Iluminação	Estado de sabedoria divina alcançado através da meditação e dedicação ao espiritual
Iniciación	Iniciação	Evento durante qual o aluno do Reiki é abençoado com os símbolos do respetivo nível; a partir desse evento, os símbolos farão parte da natureza dele
Invocación	Invocação	Ou nome do símbolo Reiki
Jade verde	Jade verde	Pedra preciosa de tom verde
Kanjis	Kanjis	Símbolo ou escritura oriental
Koriki	Koriki	Símbolo da felicidade
Kotodama	Mantra sagrado	Nome do símbolo ou invocação
Lanzar rayos	Enviar raios	Método utilizado durante a cura à distância para enviar raios de luz curativa a locais que não se pode ou deve tocar diretamente
Lápiclázuli	Lápis lazúli	Pedra preciosa de cor azul
Lejanos	Longínquos	Longe, distante
Logos	Logos	A grande unidade da realidade
Luminiscente	Luminescente	Que se torna luminoso
Luz cósmica	Luz cósmica	A luz do cosmos

Macrocosmos	Macrocosmos	Um sistema que demonstra a grande escala um, alguns, ou todos os componentes do sistema
Maestro	Doutor, Mestre	Professor que ensina ou estudante que completou o nível final de maestria de Reiki
Mándala	Mandala	Símbolo ou objeto que representa algo
Mano dominante/ fuerte	Mão dominante	Mão com a qual se sente mais forte para enviar energia, destro ou esquerdino
Microcosmos	Microcosmos	Demonstra um sistema em pequena escala do qual faz parte
Monada	Monada	Um aspeto mais primitivo de Deus
Mudra	Mudra	Posição dos dedos em que se junta o indicador e o polegar para meditar
Muletas	Amuletos	Objetos que representam algo ou que afastam espíritos
Nirvana	Nirvana	Estado de libertação de sofrimentos e da reencarnação
Ojo de tigre	Olho de tigre	Pedra preciosa de tons dourado, castanho e cinzento
Okuden	A sabedoria do ser	Segundo nível do Reiki

Practicante	Praticante	Pessoa que utiliza as técnicas do Reiki em tratamentos, que as pratica
Rayo gobernante	Raio governante	Energia primitiva que vitaliza um chacra
Reiki	Reiki	Técnica de cura pela colocação de mãos em posições sequenciais específicas
Resonancia	Ressonância	O eco da energia do símbolo para a utilização nos tratamentos Reiki
Sakyas	Sakyas	Significa "terra branca", nome de uma família real pré-budismo
Sanaciones	Curas	Resultado dos tratamentos de Reiki
Sanscrito	Sânscrito	Escrita antiga oriental, utilizada no budismo
Sei he ki	Sei He Ki	Símbolo do amor mental e emocional
Sellar	Selar	Ato de colocar as mãos no símbolo que foi traçado para o "colar" no sítio pretendido, para que cure o local
Sensei	Doutor	Mestre, aquele que nasceu antes do aluno, Sensei Usui é chamado Doutor Usui nos documentos em português

Shi-han Master (GokuiKaiden)	Mestria do Reiki	Último nível do Reiki, em que o aluno se torna mestre, podendo ensinar as técnicas a outros e torná-los mestres também
Shiatsu	Shiatsu	Técnica de massagem japonesa que requer a utilização de pressão sobre pontos no corpo com o polegar
Shimpiden	Sabedoria interna	Terceiro nível do Reiki
Shoden	Despertar	Primeiro nível do Reiki, o despertar das possibilidades, a introdução à técnica
Sintoísmo	Xintoísmo	Religião nativa do Japão, afirma a existência de seres espirituais na natureza
Sintonización	Sintonização	Ato de estar em sintonia com a energia universal, sintonizar-se para poder receber a energia
Supraconsciente	Supraconsciente	Designação da parte da mente inconsciente, que contém três partes: a mente superior, a mente subliminal e a mente sutil antes de chegar ao "verdadeiro eu"
Sutras	Sutras	Símbolos e representação gráfica de uma língua antiga

Tanden	Tandem	Centro da energia do corpo
Topacio	Topázio	Pedra preciosa de vários tons mas transparente
Tridente	Tridente	Algo com três unidades, representa três aspetos da consciência
Turmalina verde	Turmalina verde	Pedra preciosa de tom verde
Turquesa	Turquesa	Pedra preciosa de tom turquesa
Usuario	Usuário	Aquele que recebe os tratamentos do praticante de Reiki
Vipassana	Vipassana	Método de meditação mais puro existente
Zen	Zen	Estado de completa tranquilidade, utilizado para meditar