

**JOÃO MAGALHÃES**

Presidente da Associação Portuguesa de Reiki  
Mestre de Reiki



O GRANDE LIVRO  
DO  
**REIKI**

**MANUAL PRÁTICO E ATUALIZADO  
SOBRE A ARTE DA CURA**

— Níveis 1, 2 e 3 —

**DESPERTE PARA O REIKI:**  
A ARTE SECRETA DE CONVIDAR A FELICIDADE

## 11. A história do Reiki



Pouco sabemos sobre o início do Reiki, ou, melhor, do *Usui Reiki Ryoho*. Cada investigador tem uma perspectiva própria e muitas vezes contraditória e a maior base factual que temos é a do memorial do Mestre Usui, erguido no Templo Saihoji, em Tóquio. Este memorial foi escrito por Juzaburo Ushida e editado por Masayuki Okada, em 1927.



Por uma questão histórica e para partilha universal, coloco aqui a versão japonesa do memorial. A sua tradução foi efetuada pela Sra. Masami, a meu pedido, desta versão japonesa cedida por James Deacon.

## 靈法肇祖臼井先生功德之碑

臼井先生功德碑

修養練

磨ノ実ヲ積ミテ中ニ得ル所アルヲ之ヲ徳ト謂ヒ開導拯済ノ道ヲ弘メテ外ニ施ス所アルヲ之ヲ功ト謂フ 功高ク徳大ニシテ始メテ一大宗師タルコトヲ得ヘシ 古来ノ賢哲俊偉ノ士カ学統ヲ垂レ宗旨ヲ創メシ者ハ皆然ラサルナシ 臼井先生ノ如キモ亦其ノ人ナルカ 先生新ニ宇宙ノ靈氣ニ本ツキテ心身ヲ善クスル法ヲ肇ム 四方伝ヘ聞キ教ヲ乞ヒ療ヲ願フ者翕然トシテ之ニ帰ス 嗚呼亦盛ナルカナ 先生通称甕男号ハ曉帆岬 阜県山県郡谷合村ノ人 其ノ先ハ千葉常胤ニ出ツ 父諱ハ胤氏 通称宇左衛門 母ハ河合氏 先生慶応元年八月十五日ヲ以テ生ル 幼ヨリ苦学力行 儕輩ニ超ユ 長スルニ及ヒ 欧米ニ航シ 支那ニ游フ 既ニシテ世ニ立ツ事志ト違ヒ 輾轉ニ不遇 屢窮約ニ処リシモ 毫モ屈撓セス 鍛練益至レリ 一日鞍馬山ニ登リ 食ヲ断チテ苦修 辛練スルコト二十有一日 倏チ一大靈氣ノ頭上ニ感シ 豁然トシテ 靈氣療法ヲ得タリ 是ヨリ之ヲ身ニ試ミ 家人ニ驗スルニ 功效立チトコロニ見ハル 先生以テヘラク 独リ其ノ家人ヲ善クスルヨリハ 広ク世人ニ授ケテ 共ニ其ノ慶ニ頼ルニ 若カスト 大正十一年四月 居テ東京青山原宿ニ定メ 学会ヲ設ケ 靈氣ノ療法ヲ授ケ 治療ヲ行フ 遠近来リ 乞フ者 履戸外ニ滿ツ 十二年九月 大震災 災起リ 創傷病苦到ル 処ニ呻吟ス 先生深ク之ヲ痛ミ 日ニ出テテ 市ヲ巡リ 救療スルコト 幾何ナルヲ知ルヘカラス 其ノ急ニ赴キ 患ヲ済フコト 大率此ノ如シ 後道場ノ狹隘ナリシヲ以テ 十四年二月 市外中野ニト築ス 声誉彌著ハレ 地方ヨリ 招聘スル者 少カラス 先生其ノ需ニ応ニ 呉ニ之キ 広島ニ向ヒ 佐賀ニ入り 尋テ 福山ニ抵ル 偶疾作り 遂ニ客舎ニ歿ス 時ニ大正十五年三月九日ナリ 享年六十二 配 鈴木氏名ハ貞子 一男二女ヲ生ム 男ヲ不二ト曰ヒ 家ヲ嗣ク 先生人ト為リ 温厚恭謙ニシテ 辺幅ヲ飾ラス 軀幹豊 偉常ニ莞爾トシテ 笑ヲ含ム 其ノ事ニ当ルヤ 剛毅ニシテ 善ク忍ヒ 用意尤モ 深シ 素トヨリ 才芸多ク 讀書ヲ好ミ 史伝ニ涉リ 医書 及ヒ 仏耶ノ經典ニ 出入シ 心理ノ学 神仙ノ方 禁呪 占筮 相人ノ術ニ 至ルマテ 通セサルナシ 蓋シ 先生ノ 学芸 経歴ハ 修養練磨ノ 資料トナリ 修養練磨ハ 靈法開創ノ 管鍵トナリシコトハ 彰彰乎トシテ 昭ラカナリ 顧フニ 靈法ノ 主トスル所ハ 独リ 疾病ヲ療スルニ 止マラス 要ハ 天賦ノ 靈能ニ 因リテ 心ヲ正シクシ 身ヲ健ニシテ 人生ノ 福祉ヲ享ケ シムルニ 在リ 故ニ 其ノ人ヲ 教フルヤ 先ツ 明治天皇ノ 遺訓ヲ 奉体シ 朝夕五戒ヲ 唱ヘテ 心ニ 念セシム 一ニ 日ク 今日 怒ル勿レニ 二ニ 日ク 憂フル勿レ 三ニ 日ク 感謝セヨ 四ニ 日ク 業ヲ 励メ 五ニ 日ク 人ニ 親切ナレト 是レ 実ニ 修養ノ 一大訓ニシテ 古聖賢ノ 警戒スル者ト 其ノ 揆ヲ一ニセリ 先生之ヲ以テ 招福ノ 秘法 萬病ノ 靈藥トナセハ 其ノ 本領ノ 在ル所 知ラルヘシ 而カモ 開導ノ 道ニ至リテハ 力メテ 卑近ヲ 旨トシ 何等高遠ノ 事ナク 静坐合掌 朝夕 念誦ノ 際ニ 醇健ノ 心ヲ 養ヒ 平正ノ 行ニ 復セシムルニ 在リ 是レ 靈法ノ 何人モ 企及シ 易キ 所以ナリ 輓近世 運 推移シ 思想ノ 變動 寡カラス 幸ニ 此ノ 靈法ヲ 普及セシムルアラハ 其ノ 世道人心ニ 裨補スル者 鮮少ナラサルヘシ 豈啻ニ 沈痾痼 疾ヲ療スル 益ノ ミナランヤ 先生ノ 門ニ入ル者 二千余人 高弟ノ 都下ニ 居ル者 八道場ニ 会シテ 遺業ヲ 継キ 地方ニ 在ル者モ 亦各 其ノ 法ヲ 伝フ 先生 逝クト 雖モ 靈法ハ 永ク 世ニ 宣播スヘシ 嗚呼 先生ノ 中ニ 得テ 外ニ 施ス者 豈ニ 偉且 大ナラスヤ 頃者 門下ノ 諸士 相議シ 石ヲ 豊多摩郡 西方寺ノ 墓域ニ 建テ 其ノ 功德ヲ 頌シ 以テ 不朽ヲ 図ラントシ 文ヲ 予ニ 属ス 予 深ク 先生ノ 偉蹟ニ 服シ 諸 士カ 師弟ノ 誼ニ 篤キヲ 嘉シ 敢テ 辞セスシテ 其ノ 梗概ヲ 叙シ 後人ヲシテ 觀感 瞻仰 誼ル 能ハサラシメンコトヲ 庶幾フ 昭 和二年二月

從三位勲三等文学博士 岡田 正之 撰  
海軍少將從四位勳三等功四級 牛田從三郎 書

## O MEMORIAL DAS GRANDES REALIZAÇÕES DO MESTRE USUI

Chamamos àquele que obteve a qualidade e a força mental, em si mesmo, trabalhando arduamente, um homem de virtude e àquele que espalhou um caminho de salvação e ajudou muitas pessoas um homem de excelência. Um grande apóstolo é o único que tem esta virtude e esta excelência. Desde tempos antigos, muitas grandes pessoas como homens sábios, filósofos, autores de estudos ou religiões eram assim, e o Mestre Usui também era um deles.

O Mestre foi o fundador de um método «de como promover a saúde do seu corpo e mente, usando a energia espiritual do Universo (Reiki)». Ao ouvir falar da sua reputação, muitas pessoas vieram ter com ele de todos os lados e desejaram aprender ou ser tratadas por ele. Ele era muito popular...

O seu nome era Mikao Usui, também conhecido como Kyoho. Nasceu na aldeia de Taniai, Yamagata, na província de Gifu, e era antepassado de Tsuname Chiba, que foi general do exército entre o final do período Heian e o início do período Kamakura. O seu pai era chamado Taneuji, conhecido como Uzaemon, e a sua mulher vinha da família Kawai. Nasceu a 15 de agosto de 1865. Desde criança que estudava arduamente e a sua habilidade era superior à dos seus amigos.

Quando cresceu visitou a Europa e a China, para estudar. No entanto foi pouco afortunado em termos de promoção da carreira, apesar da sua habilidade, e muitas vezes teve de lutar para viver. Apesar de ter muitas dificuldades nunca desistiu e sempre manteve o seu trabalho árduo.

Um dia decidiu jejuar no Monte Kurama e treinou arduamente durante 21 dias. Ele sentiu o impulso da energia espiritual (Reiki) na sua cabeça e descobriu um método de cura. Tentou primeiro em si mesmo e na sua família. O efeito foi maravilhoso. Pensou então que este método devia ser partilhado não só com familiares como também com muitas outras pessoas e deslocou-se para Aoyama, Tóquio, onde fundou a associação em abril de 1922, iniciando o ensino e tratamento da terapia Reiki.

Em setembro de 1923 ocorreu um grande terramoto e muitas pessoas sofreram ferimentos e doenças. Ele sentiu-se compungido e foi para a

cidade, onde tratou muitas pessoas todos os dias. Quem sabe quantas pessoas deve ter salvado!... Esta é uma pequena descrição de como o Mestre ajudou tanta gente em sofrimento em tal tempo de emergência.

Desde então, o seu edifício tornou-se pequeno e moveu-se para um novo local em Nakano, Tóquio, em fevereiro de 1925. A sua fama espalhou-se por todo o Japão e ele foi frequentemente convidado para visitar muitas pessoas. Na resposta aos seus pedidos foi até Kure, Hiroxima, Saga e finalmente Fukuyama, em Hiroxima. Durante a sua permanência no hotel, em Fukuyama, ficou doente e faleceu a 9 de março de 1926, com 62 anos.

A sua mulher, Sadako, era da família Suzuki. Tiveram um filho, chamado Fuji, que foi o sucessor da família Usui, e uma filha.

O Mestre Usui era gentil, modesto e natural. Era alto, robusto e estava sempre a sorrir. No entanto, tinha um caráter tão bondoso que quando tinha dificuldades ultrapassava-as com uma clara determinação e paciência. Ele era instruído e gostava muito de ler. Estava familiarizado com muitos livros de história, biografias, livros de medicina, escrituras budistas, psicologia, adivinhação, encantamentos e fisionomia. É muito evidente que a sua dedicação e o trabalho árduo, baseado no seu saber académico e em numerosas experiências, foram a chave da expansão da terapia Reiki.

O propósito principal da terapia Reiki não é apenas tratar a doença mas também ter saúde e paz na mente e no corpo e desfrutar a vida. Para esta realização ele ensinava as pessoas a compreender os antigos poemas do Imperador Meiji e a cantar os Cinco Princípios de manhã e à noite.

**OS CINCO PRINCÍPIOS SÃO:**

1. Não te zangues;
2. Não te preocupes;
3. Sê cheio de gratidão;
4. Dedicar-te ao teu trabalho;
5. Sê bondoso para com os outros.

Estes são ensinamentos verdadeiramente importantes para a sua disciplina mental e os mesmos que os antigos sábios propalavam. O Mestre

chamava aos Cinco Princípios «**A arte secreta de convidar a felicidade**» e «**O remédio milagroso para todas as doenças**». Ele tornou-os simples para que todos os pudessem compreender. É essencial sentarem-se direitos, colocarem as mãos juntas em frente a si mesmos e dizerem-nos em voz alta de manhã e à noite, mantendo-os na mente todos os dias, para que ela se torne mais pura e saudável. É por isto que a terapia Reiki é partilhada com tanta gente.

Agora as gerações mudaram rapidamente e existem muitas diferenças no pensamento das pessoas. Se puderes espalhar a terapia Reiki, isso irá ajudar muita gente que está confusa e perdeu o seu caminho. Não se destina unicamente ao tratamento de doenças crónicas, como de inúmeras outras doenças.

O número de estudantes que aprenderam com o Mestre Usui ultrapassa 2000. Tanto os que são membros da associação em Tóquio como os de outras localidades prosseguem os seus grandes ensinamentos e estão a espalhar o método da terapia Reiki mesmo agora. Apesar de o Mestre ter falecido, devemos continuar a ensinar e a espalhar a terapia Reiki a muitas pessoas. Como o Mestre Usui foi magnífico por partilhar este feito, generosamente, com tantos de nós...! Os nossos membros juntaram-se hoje e decidiram erguer um memorial no Templo Saihouji, no distrito de Toyotama, para mostrar a virtude e a excelência do Mestre Usui e passá-las para sempre às novas gerações. Eu não podia deixar de escrever este memorial, pois admiro profundamente os grandes feitos do Mestre e também fui tocado pela paixão dos membros para manter a nossa relação enquanto seus discípulos. Espero que as novas gerações continuem a admirar e a seguir o nosso grande Mestre.

**FEVEREIRO DE 1927** *Composto por: Masayuki Okada, Doutor em Literatura — Subordinado 3.º posto, 3.ª Ordem de Mérito.*

*Caligrafia por: Almirante Juzaburo Ushida — subordinado 4.º posto, 3.ª Ordem de Mérito.*

Este memorial, erguido pelos alunos do Mestre Usui, é o que temos de mais aproximado sobre a história do Mestre Usui e do Reiki. Todos sabemos que as histórias têm sempre acrescentos e interpretações

peçoais, por isso devemos encarar o texto como a história resumida de um tempo. Ao fazer esta tradução do inglês, da Sra. Masami, apesar de já ter feito outras anteriormente, senti-me verdadeiramente comovido. Parecia que estava mesmo a ouvir a história narrada pelo Sr. Okada e a ver os feitos do Mestre Usui. Uma profunda gratidão aqueceu-me o coração e é realmente isso que sinto pelo Mestre Usui — gratidão por tão grandes ensinamentos.

Outro texto, igualmente precioso, é uma entrevista que o Mestre Usui deu e colocou no seu manual para os alunos. Este manual, o *Usui Reiki Ryoho Hikkei*, que tenho na versão japonesa, é um conjunto de textos do Mestre Usui sobre os preceitos, a sua entrevista, os poemas do Imperador Meiji e ainda algumas técnicas para o tratamento de doenças comuns. Ler esta entrevista enriquece-nos a perspetiva, pelas palavras do Mestre Usui.

### **ENTREVISTA A MIKAO USUI, SOBRE O USUI REIKI RYOHO**

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

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

Nos dias de hoje, as pessoas necessitam de melhorar e de reconstruir, interior e exteriormente, a vida, daí que a razão do lançamento do meu método para o público destina-se a ajudar pessoas com doenças no corpo e na mente.

#### **O que é o *Usui Reiki Ryoho*?**

Graciosamente, recebi as últimas injunções do Imperador Meiji. Para alcançar os meus ensinamentos, treinar e melhorar física e espiritualmente, e andar por um caminho certo como um ser humano, em primeiro lugar



temos de curar o nosso espírito. Em segundo lugar, temos de manter o nosso corpo saudável. Se o nosso espírito for saudável e em conformidade com a verdade, o corpo vai ficar naturalmente saudável. A missão do *Usui Reiki Ryoho* é aconselhar para uma vida pacífica e feliz, curar os outros, melhorando a sua felicidade e a nossa própria.

**Há alguma semelhança com hipnotismo, o método *Kiai*, um método religioso ou outros métodos?**

Não, não há nenhuma semelhança com qualquer desses métodos. O *Usui Reiki Ryoho* é para auxílio do corpo e do espírito com um poder intuitivo, que recebi após longo e árduo treino.

**Então, é um método psíquico de tratamento...**

Sim, pode dizer-se isso. Mas também poderia dizer que é um método físico de tratamento. A razão é que *Ki* e luz são emanadas do corpo do praticante, especialmente dos olhos, da boca e das mãos. Então, se o praticante olhar, soprar e tocar com as mãos na área afetada, tal como no caso de uma dor de dentes, cólicas, dor de estômago, nevralgias, contusões, cortes, queimaduras e inchaços, a dor desaparecerá. No entanto, no caso de uma doença crónica não é fácil, é necessário algum tempo para a tratar. Mas um paciente irá sentir melhoras no primeiro tratamento. É um facto, mais do que uma fantasia, como explicar este fenómeno com a medicina moderna. Se vir o facto, irá entender. Mesmo as pessoas que são sofistas não podem ignorar o caso.

**Tem de se acreditar no *Usui Reiki Ryoho* para obter melhores resultados?**

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



**Que doença pode ser curada com o *Usui Reiki Ryoho*?**

Qualquer doença psicológica ou física pode ser curada com este método.

**O *Usui Reiki Ryoho* apenas pode curar doenças?**

Não. O *Usui Reiki Ryoho* não cura só a doença. Uma doença mental como a agonia, a fraqueza, a timidez, a indecisão, o nervosismo e outros maus hábitos pode ser corrigida. Então será capaz de levar uma vida feliz e curar os outros com a mente de Deus ou Buda. Que se torna no objeto principal.

**Como funciona o *Usui Reiki Ryoho*?**

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

**O *Usui Reiki Ryoho* usa algum fármaco ou tem efeitos secundários?**

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

**Tem algum conhecimento de medicina?**

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

### **O que pensam os médicos e cientistas famosos deste método?**

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

Para voltar ao assunto, o Dr. Nagai, da Teikoku Medical University, diz: «Nós, como médicos, fazemos o diagnóstico, registamos e compreendemos as doenças mas não sabemos como tratá-las.» O Dr. Kondo refere: «Não é verdade que a ciência médica tenha feito um grande progresso. A maior falha na ciência médica moderna é não tomar conhecimento do efeito psicológico.»

O Dr. Kuga afirma: «É um facto que a terapia psicológica, e outro tipo de tratamento feito por curadores sem treino médico, funciona melhor do que os médicos, dependendo do tipo de doença, da personalidade do paciente ou da aplicação do tratamento. Também os médicos que tentam repelir e excluir estes curadores sem formação médica são de mente estreita.»

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

### **Qual é a reação do Governo?**

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

O Sr. Ushio, um delegado do Governo, disse: «Há pouco mais de 10 anos, as pessoas pensavam que a hipnose era obra de um duende de nariz comprido, mas hoje em dia foram feitos estudos e é aplicada a doentes mentais. É muito difícil de resolver o intelecto humano apenas com a ciência. Os médicos seguem as instruções de como tratar pacientes pela ciência médica, mas não é um tratamento médico, como a terapia por eléctrodos, ou apenas tocar com as mãos em todas as doenças.» Então, o meu *Usui Reiki Ryoho* não viola a lei da medicina ou a regulação do *Shin-Kyu* (tratamento por acupuntura e moxibustão).

**As pessoas pensam que este tipo de poder curativo é uma bênção para pessoas escolhidas, não por treinarem.**

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

**Então, qualquer pessoa recebe *Denju do Usui Reiki Ryoho*?**

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

**Se posso curar os outros, posso também curar-me?**

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

**Como posso receber o *Okuden*?**

O *Okuden* inclui *Hatsurei-ho*, o método de aplicar leves batidas com as mãos, o método de alisamento com as mãos, pressão com as mãos, um método da sensibilidade. Vou ensiná-lo a pessoas que aprenderam *Shoden* e que são bons estudantes, com boa conduta e entusiastas.

**Há um nível mais alto que o *Okuden*?**

Sim, há um nível chamado *Shinpiden*.



## JOÃO MAGALHÃES

É Mestre de Reiki e presidente da Associação Portuguesa de Reiki, que fundou em 2008.

Membro da Buddha's Light International Association, é o fundador do Centro Português de Investigação e Formação em Terapias Complementares (em conjunto com Sílvia Oliveira) e da European Reiki Federation.

Já publicou centenas de artigos sobre Reiki, meditação e Budismo, tendo presença regular em revistas nacionais da especialidade.

É autor do livro *Reiki: Elevação da Consciência* e das cartas técnicas *Reiki para o Corpo e para a Mente*.

João Magalhães acredita que o Reiki precisa de estar presente através da prática em todos os aspetos da vida, e que é dessa forma que se concretiza a arte secreta de convidar a felicidade.

### Saiba mais sobre o autor:

[www.joaomagalhaes.com](http://www.joaomagalhaes.com)

[www.cenif.com](http://www.cenif.com)

### Fale com o autor:

 [otaodoreiki](https://www.facebook.com/otaodoreiki)

[taodoreiki@joaomagalhaes.com](mailto:taodoreiki@joaomagalhaes.com)

Tel: +351 917772127