



# Está o praticante de Reiki Seguro?

## por Susan Mitchell, Mestre de Reiki

---

A mestre de Reiki [Susan Mitchell](#) aprendeu a prática com Hawayo Takata, que trouxe o Reiki do Japão para os EUA através do seu Mestre Chujiro Hayashi, treinado pelo fundador da linhagem Mikao Usui.

Publicado originalmente em inglês – [Is the Reiki Practitioner Safe?](#) – por [Pamela Miles](#).

---

### Aprendendo a confiar na nossa prática de Reiki

Uma pergunta que é feita em quase todos os cursos de Nível I de Reiki: como podemos proteger-nos quando fazemos tratamento de Reiki a outras pessoas?

Por trás desta questão está a preocupação de que podemos absorver, ou de alguma forma “assumir” a doença ou o estado emocional da pessoa que estamos a tratar. Esta questão torna-se mais urgente à medida que começamos a tratar uma variedade de pessoas, algumas das quais lidam com condições médicas graves

### Cura de Reiki

Terapeutas de todos os níveis conhecem a sensação de estarem esgotados. As Práticas tradicionais de cura, geralmente, incluem técnicas para proteger ou reconstruir a energia do praticante antes e depois das sessões. A prática de Reiki não.

Na verdade, Hawayo Takata, declarou como ponto assente nos seus cursos que ninguém apanha nada de outras pessoas quando pratica Reiki. Essa declaração foi a única razão para eu me ter inscrito para o primeiro nível de Reiki.

Até esse momento, sentir esgotamento por causa de outras pessoas, era um grande problema para mim. Eu trabalhava numa casa de recuperação psiquiátrica depois de me formar na faculdade, e rapidamente aprendi que não tinha noção de como estabelecer limites e fronteiras. Eu era uma esponja e pagei um preço doloroso.

Depois de deixar esse emprego, eu não queria ter nada a ver com algo que fosse ajudar as pessoas.

### Confiança na prática Reiki confirmada

Pelo menos não até que meu marido regressou a casa, depois de ouvir Hawayo Takata falar sobre Reiki na San Francisco State University. O Paul ficou profundamente impressionado com as histórias de cura que ela contou, pela integridade que ela irradiava e pela sua afirmação de que qualquer um poderia aprender a praticar Reiki.

Ouvi como ele compartilhou cada história que ela contou. Quando ele a citou a referir que não apanhamos as coisas de outras pessoas quando praticamos Reiki, eu tinha um poderoso reconhecimento visceral da veracidade dessa afirmação. E foi aí que eu decidi aprender a praticar Reiki.

Trinta e cinco anos de experiência prática em Reiki têm confirmado a minha confiança inicial.

## O espelho da prática de Reiki

A prática de Reiki é transformadora. No entanto, ainda temos personalidades, limitações e nós cegos. Através da auto aplicação diária e recebendo tratamentos de outras pessoas, a nossa prática de Reiki ajuda-nos a nos ver tudo muito mais claramente.

E vemos mais claramente quando deixamos as suposições ou idéias sobre o que "devemos" ser capazes de fazer. Cada um de nós é diferente, e cada um de nós precisa de se respeitar e cuidar de si mesmo.

Aprendi, por exemplo, que não posso tratar um número ilimitado de pessoas. Sou mais feliz quando vejo três ou quatro pacientes por dia, três ou quatro dias por semana. Sendo uma pessoa introvertida, preciso de tempo sozinha, a fim de poder estar presente de forma consistente.

Às vezes podemos sentir-nos incomodados depois de fazer um tratamento. Se isso acontecer, olhe para ver se estava imparcial durante o tratamento. Em vez de estar passivamente a colocar as mãos, estava a tentar fazer alguma coisa acontecer, estava concentrado num determinado resultado?

Outra possibilidade é que o cliente deseje a espelhar algo em si, talvez o seu problema pessoal. Pode ser algo na sua condição ou a personalidade dele que ressoa consigo.

É fundamental para nós, cada um envolver-se com o nosso próprio trabalho interior.

Dito isto, às vezes deparamo-nos com uma pessoa que não está confortável durante o tratamento, e nós não podemos saber porquê. Nesses momentos, devemos respeitar as suas necessidades e honrar a intuição. Não é obrigado a tratar todos. Pode sempre aconselhar uma outra pessoa ao paciente, se não se sentir confortável com ele.

Eu constatei que o ensino de Hawayo Takata tem resistido ao teste do tempo: não apanhar as coisas de outras pessoas.

E como nós tratamos a nós mesmos diariamente, cuidar de nós mesmos, e respeitar as nossas necessidades, experimentamos a sabedoria da sua prescrição: "A prática de Reiki é antes de tudo por si mesmo, para a sua família e amigos."

Tradução: Sónia Gomes, Mestre de Reiki

Publicado originalmente em inglês – [Is the Reiki Practitioner Safe?](#) – por [Pamela Miles](#).

© Pamela Miles 2014.