

Sílvia Oliveira e João Magalhães

KARUNA

TERAPIA DA COMPAIXÃO

MANUAL PARA PRATICANTES DE REIKI



EDIÇÕES
MAHATMA

慈 悲

A consciência plena é o alicerce da felicidade. Uma pessoa infeliz não pode fazer a paz. A felicidade individual é a base para criar a paz no mundo. Para produzir paz, ela deve estar nos nossos corações. A consciência plena é a prática de estarmos cientes do que estamos a dizer e a fazer. Quanto mais conscientes estivermos dos nossos pensamentos, palavras e ações mais concentração desenvolvemos. Com a concentração apercebemo-nos da natureza dos nossos próprios sofrimentos e do sofrimento dos outros. Então vamos saber o que devemos fazer para conseguirmos viver felizes e em paz com o que temos à nossa volta.

Tich Nhat Hanh

PORQUÊ “KARUNA - TERAPIA DA COMPAIXÃO”

Aprender Karuna foi um apelo que nos surgiu pela nossa prática diária com Reiki. Como? Foi um sentir de algo que ligasse mais à Terra, à compaixão, à terapia e assim surgiu Karuna.

Ao longo destes anos, temos praticado em nós, em muitas terapias que fazemos aos outros e ensinado. Muitos são os praticantes que sentem o apelo de conhecer e sentir a energia Karuna e, como apoio à sua prática ou esclarecimento de dúvidas, tivemos muitos pedidos para que surgisse um livro prático para todos. O nosso esforço foi nesse sentido – simples, prático, de fácil entendimento e auxiliador, assim surgiu “Karuna - Terapia da Compaixão”.

Agora que inicias este caminho através de Karuna irás percorrer todo um percurso de sabedoria interior que será partilhada com todos aqueles que te rodeiam.

O Karuna não é um método milagroso, não é concorrente do Reiki, não é a pílula milagrosa, nem é melhor que qualquer outro método. É a tomada de consciência de ti mesmo sobre a compaixão e a plena comunhão do Amor Incondicional do Reiki com a Compaixão do Karuna. Neste processo, leva o tempo que considerares importante para o teu crescimento. Não o queiras fazer com rapidez ou indulgência. Aplica-te, descobre-te, sente-te. Acima de tudo, sente de que forma te pode fazer feliz trazendo-te a cura. Depois de ti, sim, virão os outros. Fortalecido no teu saber e experiência, poderás beneficiar todos, trazendo-lhes felicidade e bem-estar.

Sílvia Oliveira e João Magalhães



O QUE É KARUNA

É preciso treinar para amar propriamente; e para ser capaz de dar felicidade e alegria, deves praticar o olhar profundamente em direção à outra pessoa que amas. Porque se não compreendes essa pessoa, não podes amar apropriadamente. A compreensão é a essência do amor. Se não podes entender, não podes amar.

Thich Nhat Hanh

À medida que o nosso percurso de vida vai ao encontro do crescimento e elevação da consciência, vamos percebendo que a vida não é só a nossa felicidade ou bem-estar, mas também a dos outros. Sentimos muito isso quando iniciamos a prática de Reiki. Muitas vezes, sentimos mesmo o impulso de ajudar o próximo, de levarmos até ele a nossa prática e a energia que harmoniza – Reiki.

No processo de crescimento, vamos também sentindo a necessidade de desenvolver mais ao nível da compaixão, do alívio do sofrimento dos outros, assim como das ferramentas terapêuticas para este mundo cada vez mais necessitado. A energia compassiva de Karuna, é uma forma de desenvolveres a tua prática e crescimento pessoal.



Figura 1 - Karuna em sânscrito

O Método de Cura Karuna, foi criado por várias pessoas, entre elas Kathleen Milner e William Lee Rand, em 1995. Tempos antes, em 1989, William Rand criou o sistema de Reiki Usui Tibetano, no qual adicionou influências de práticas tibetanas no Reiki. A criação do Karuna surgiu mesmo da necessidade de desenvolver a compaixão e a ligação com a energia da Terra. Curiosamente, como um dos grandes inspiradores de Kathleen Milner foi Sai Baba, o nome inicial do sistema foi Sai Baba Reiki, mas por razões de crença e liberdade de pensamento, foi depois mudado o nome.

Segundo as palavras de William Rand:

Karuna é uma palavra em sânscrito, usada no Hinduísmo e Budismo. É traduzida para indicar qualquer ação tomada para diminuir o sofrimento dos outros e pode ser também traduzida como “ação compassiva”. Quando as pessoas experienciam a iluminação, relatam que todos os seres são como um. Assim, é natural estender a ação compassiva ou Karuna a todos, sem distinção, porque todos são um. Como ajudamos os outros no seu processo de cura, todos os seres são beneficiados. Pela unidade de todos os seres, compreende-se que Karuna não se estende somente aos outros por amor, mas também porque é o mais lógico a fazer. Da mesma forma que, quando queres curar as tuas próprias feridas, também queres que as dos outros sejam curadas. Segundo as escrituras Budistas, Karuna deve ser acompanhada por prajna, ou sabedoria, para que tenha o efeito correto.

Karuna é uma palavra sânscrita usada para qualquer ação que diminua o sofrimento dos outros seres vivos, podendo significar ação compassiva ou compaixão. Quando dizemos que vamos tratar alguém com Karuna estamos a indicar que todo o nosso processo será um caminho de compaixão, um caminho para aliviar o sofrimento daquela pessoa ou mesmo o nosso.

Este método é normalmente dividido em três níveis, sendo o terceiro dividido em duas partes, como no Reiki. É claro que esta será uma opção para cada Mestre de Karuna e iremos aprofundar esse aspeto um pouco mais à frente.

Sem dúvida que Karuna é uma terapia de compaixão e está orientada à prática nos outros, ao desenvolvimento do terapeuta, mas acreditamos que todo esse trabalho é feito primeiro em nós mesmos, com disciplina, bondade e muita alegria. Esta será mais uma ferramenta para o processo de cura e como tal, mais um auxiliar para uma vida pacífica e feliz.

Cada nível de Karuna é muito próprio e exigente. Irás trabalhar não só com a energia, mas com o teu crescimento pessoal. Iremos ainda desenvolver mantras, mudras e meditações que te auxiliarão em todo esse processo. Fica aqui uma lista introdutória aos símbolos ensinados, para que tenhas já uma pequena perspetiva do percurso.

NÍVEL 1

SÍMBOLOS

- Zonar – Ligação à energia Karuna; Harmonização de padrões; Cura de traumas passados.
- Halu – Cura do Eu Sombra; Negatividade; Proteção.
- Harth – Compaixão; Tratamento de relacionamentos.
- Rama – Ligação à Terra; Harmonização dos chakras inferiores.

NÍVEL 2

SÍMBOLOS

- Gnosa – Assimilação de novos conhecimentos; Criatividade; Comunicação, desenvolvimento e cura.
- Krya – Manifestação; Enraizamento; Remoção de bloqueios.
- Iava – Plano de Vida; Medo de rejeição; Quatro elementos; Poder pessoal; Libertação da ilusão.
- Shanti – Paz; Libertação das mágoas e preocupações; Ataques de pânico; Insónias.

NÍVEL 3

SÍMBOLOS

- Om – Ligação ao Universo; Abertura do caminho; Purificação.
- Dumo – Unificação do corpo e mente; Limpeza de energias; Cura da Alma.
- Nin-giz-zida – Kundalini; Alinhamento dos chakras; Despertar.
- Daikomyo – Cura espiritual; Ligação à fonte.
- Raku – Corte; Desligar; Desbloquear.

NÍVEL 3B

TÉCNICAS

- Técnicas para aumento de energia;
- Como realizar um curso de Karuna;
- Valores de formação;
- Ensino das sintonizações (não ensinado no livro, apenas presencial).

OS BENEFÍCIOS DE APRENDER E PRATICAR KARUNA

Karuna é um método terapêutico assente em três pilares:

- 1) Desenvolvimento da Compaixão;
- 2) Tratamento e cura das questões emocionais que limitam a manifestação do nosso potencial;
- 3) Ligação à Terra.

Karuna é também uma extensão da prática de Reiki, indicada para alunos a partir do segundo nível (Okuden). Vamos então descobrir um pouco mais sobre os pilares de crescimento e prática de Karuna:

1 – DESENVOLVIMENTO DA COMPAIXÃO

A mente é a maior armadilha de todas, assim como pode ser o coração. Quando juntamos a sabedoria da mente com o coração que sabe dar e receber, então temos a compaixão. Ao praticar Karuna iremos também compreender os mecanismos da nossa mente e coração. Vamos trabalhar com ferramentas para tratar os traumas, as fobias, desenvolver a compaixão e alinhar a nossa energia, unindo o “céu e a terra”.

2 – TRATAMENTO E CURA DAS QUESTÕES EMOCIONAIS QUE NOS LIMITAM

Ao longo dos três níveis de Karuna, irás construir, manter e realizar o teu jardim da alma – o coração. Ao descobrir as tuas limitações emocionais, controlando a mente, tendo cada vez mais um papel de observador e decisor, irás chegar cada vez mais perto da tua essência e manifestá-la. Irás harmonizar a personalidade com a alma e assim concretizar verdadeiramente o teu propósito de vida. A prática terapêutica irá também ajudar-te a transformar a tua vibração, poderás elevar a vibração de cada parte do teu corpo físico, mental, emocional e energético, o que poderá auxiliar a

resolver as questões mais profundas que tenhas. Esta prática não se aprende num só dia, mas desenvolve-se ao longo do tempo que seja necessário.

3 – LIGAÇÃO À TERRA

Muitos praticantes de Karuna começam logo por sentir um maior enraizamento. Além de tal ter a ver com a sintonização, está também relacionado com a energia com que iremos trabalhar. Karuna desenvolve uma profunda ligação com a Terra, com a Essência do Planeta, levando-nos a compreender e a valorizar a vida, a Natureza e todos os seres. Tudo começa pelo desenvolvimento da compaixão.



Figura 2 - Karuna é uma terapia de compaixão

RESUMO

Vale a pena praticar Karuna não só por ti mas também por toda a compaixão que possas desenvolver para com os outros e para com a vida. Neste método terapêutico podes encontrar os seguintes benefícios:

- 1) Desenvolvimento da tua prática de Reiki;
- 2) Crescimento e compreensão da Compaixão;
- 3) Ferramentas terapêuticas para te tratares e tratares dos outros;
- 4) Maior ligação com a Terra, tendo um sentido do Aqui e Agora e do teu papel na vida.

A ORIGEM DO MÉTODO DE CURA KARUNA

Apesar de Karuna significar compaixão, a sua história é algo tribulada, com tendências restritivas e exclusivas. Com Rosy Naor, o sistema Karuna é dado a todos os iniciados que queiram tornar-se praticantes. Devemos agradecer ao grande trabalho e espírito de partilha de Vincent Amador e Rosy Naor, que souberam estar acima de quaisquer pretensões, partilharam e continuam a partilhar o seu conhecimento. O sistema Karuna está em constante evolução, é como a própria vida, a compaixão não pára, adapta-se a cada um para um fim único e comum a todos. Os seguintes tópicos mostram as origens do Karuna:

TERA MAI REIKI™ – KATHLEEN MILNER

Foi uma das alunas de Hawayo Takata a atingir o grau de Mestre. Trabalhou com outros sistemas como Seichim Reiki e Raku Kay Reiki. Segundo ela, recebeu meditações de Sri Sathya Sai Baba. Quando William Rand registou o Karuna, Kathleen mudou o nome do sistema para Tera Mai Reiki™.

KARUNA REIKI® – WILLIAM RAND

Impulsionador da criação de um novo método de cura, com base na filosofia e ensinamentos tibetanos, ao qual chamou Karuna. Veio a registar com o nome de Karuna Reiki®. O sistema mantém-se fechado, sem qualquer alteração nos conteúdos desde a sua criação.

KARUNA – ROSY NAOR

É graças a esta israelita que hoje aprendemos Karuna em Portugal. Recebeu a sua formação antes de Karuna estar registado e por não concordar com esse sistema restrito, criou o sistema independente Karuna.

KARUNA KI – VINCENT AMADOR

Aprendeu Karuna Reiki® com Lyn Nickel e Kathleen Milner. A sua formação em artes marciais levou-o também a fazer alterações na prática de Karuna, criando o sistema Karuna ki.

COMPAIXÃO - A FILOSOFIA DE VIDA NO KARUNA

Descobri que o mais alto grau de paz interior decorre da prática do amor e da compaixão. Quanto mais nos importamos com a felicidade dos nossos semelhantes, maior o nosso próprio bem-estar. Ao cultivarmos um sentimento profundo e carinhoso pelos outros, passamos automaticamente para um estado de serenidade. Esta é a principal fonte da felicidade.

Dalai Lama

Para compreendermos o que é a compaixão temos que sair um pouco dos nossos conceitos ocidentais, tanto que Karuna foi beber a inspiração da sua filosofia de vida ao oriente. Nesta viagem entre culturas, precisamos manter uma mente vazia e uma atitude de aprendiz que te ajudarão a compreender estes conceitos na tua prática. David Hume dizia que “nenhuma qualidade da natureza humana é mais importante, quer por si, quer pelas suas conseqüências, do que a propensão que temos para simpatizar uns com os outros, para receber por comunicação as suas inclinações e os seus sentimentos, por mais diferentes que eles sejam dos nossos, ou mesmo contrários... A este princípio é que devemos atribuir a grande uniformidade que podemos observar nos humores e nos modos de pensar dos membros de uma mesma nação: é muito mais provável que esta semelhança surja da simpatia do que da influência do solo e do clima, os quais ainda que permaneçam os mesmos, não conseguem manter inalterado por um século inteiro o caráter de uma nação”.



Figura 3 - Karuna em Tibetano

Se a compaixão passa por aliviar o sofrimento de todos os seres vivos, então precisamos também ser conscientes na forma como lidamos com todos os seres vivos e na forma como, para sobrevivermos, precisamos de algumas espécies. Em última análise devemos evitar, o máximo possível, a morte de outro ser vivo. Isto deve ser interpretado com muita serenidade, consciência e equilíbrio. Se souberes comer responsabilmente, por ti, não haverá necessidade de “matar” em excesso. Este é o teu papel na cadeia alimentar. Não quer dizer que todos tenham que ser vegetarianos, cada um tem o seu tempo e as suas necessidades.

Assim como, desenvolvendo a compaixão, não pode haver espaço para a guerra. De forma comum, pensamos na guerra como o uso de armas, mas no nosso dia-a-dia, fazem-se muitos tipos de guerras. O abuso psicológico sobre os outros, é uma guerra devastadora. Não mata imediata

nem fisicamente, mas degrada a condição da pessoa. Muitos suicidam-se devido à guerra psicológica inconsciente que existe no nosso quotidiano, que exige status, aparência e uma certa forma de estar em conformidade.

Muitas vezes apontamos o erro dos outros e no momento seguinte, estamos a cometer esse mesmo erro. Como dizia Buda, se observares a natureza, encontrarás a tua própria essência. Aos observarmos os acontecimentos e os outros, com uma mente vazia e coração predisposto, compreendemos que ninguém é melhor que ninguém, que podemos é estar apenas em momentos diferentes da vida. Esta lição serve-nos para ter um coração ainda mais bondoso. Compreendemos que não vale a pena apontar o dedo aos outros, que não vale a pena estar sempre a acusar ou à espera que os outros sejam como gostássemos que fossem. A compaixão compreende que o esforço tem que estar em nós mesmos.

Nos dias que correm a compaixão é um termo tão amplamente usado como o era a misericórdia, a piedade ou o amor incondicional. Hoje em dia, trabalhamos muito para a compaixão e vemos essa virtude a ser desenvolvida na prática de Reiki, Karuna e Meditação.

Um grande mestre dizia que quando a mente estava vazia, o coração preenchia-se. Isto significa que quando nos desapegamos dos pensamentos, do desejo, das emoções, o nosso coração atinge o seu estado natural de paz tendo em cada pulsar um amor verdadeiro pela vida. Esta vida é representada por todos os seres, incluindo o planeta onde habitamos. No fundo, este amor verdadeiro pela vida, é a compreensão da própria vida.

Infelizmente, na vida, não encontramos apenas Amor mas muito sofrimento. Sabemos que ele existe, mas nem sempre compreendemos a sua causa, nem sempre sabemos como o podemos evitar ou ultrapassar. Então surge a compaixão, que é a vontade, é um voto. Esta é a vontade de libertar todos os seres sencientes do sofrimento, ou seja, auxiliar o meu próximo perante o seu sofrimento. Para que isto aconteça, precisamos assumir vários passos na nossa vida – estarmos conscientes é o primeiro deles, libertarmo-nos do nosso sofrimento é o segundo e o terceiro é realmente compreender a compaixão e os seus vários níveis.



Figura 4 - Sílvia Oliveira, Monte Kurama, Quioto.

Estar consciente significa que me compreendo e entendo o meu percurso de vida. Fazendo-o compreendo também o percurso dos outros e o nosso interrelacionamento. Assim, sei que devo deixar o sofrimento e para tal, tenho que compreender os meus desejos e entender que eles trazem sofrimento. Entrando nesse caminho, sei ter compaixão por mim e, como tal, prossigo com essa compaixão para todos aqueles que a queiram. Os vários níveis de compaixão têm a ver com o nosso compromisso perante a vida.

A consciência, o estar desperto, é sem dúvida uma parte fulcral na compaixão, de outra forma, o meu papel poderá ser apenas o de convivência. Isto quer dizer que não estarei a aliviar sofrimento algum, pelo contrário, estarei sim a proporcionar um sofrimento ainda maior, criando a ilusão de bem-estar, segurança e felicidade para comigo ou para com o outro. Desta forma, precisamos estar muito atentos ao nosso estado de convivência que é apenas uma forma ilusória de compaixão. Mas, muitas palavras não

irão ajudar-te a compreender a diferença, por isso mesmo é preciso que te questiones e pratiques três simples passos:

- 1) Está consciente dos teus atos, pensamentos e sentimentos;
- 2) Desenvolve a compaixão por ti;
- 3) Só depois, desenvolve a compaixão pelos outros, compreendendo o desapego.

O percurso não é fácil, mas traz uma incrível liberdade. A compaixão é uma responsabilização para com a vida. Se eu vivo, de que forma hei-de agradecer por essa vida?

NÃO EXISTE SOFRIMENTO NA COMPAIXÃO

Se ao praticar Karuna, ou simplesmente ao ter um ato de compaixão, isso trazer sofrimento ao praticante, então é porque não está a firmar-se nos princípios da compaixão. O caminho de cada um é único. Podemos ajudá-lo nessa transformação, mas não seremos nós que teremos a doença pela pessoa, a tristeza por ela, o sofrimento por ela. Senão, precisaremos também que alguém tenha compaixão por nós. Não estamos a ajudar na transformação, estamos apenas a contribuir para o aumento da necessidade de transformação.

O DESAPEGO

Quando sabes quem és, o que és, o que necessitas, sabes quem é o próximo e o que ele necessita. Sabes que de nada adianta apegares-te às coisas e aos estados. Não te apegues à “pessoa melhorar” ou à “pessoa agradecer” – isso é apego e poderá trazer-te sofrimento. Será que necessitas de ter esse resultado ou feedback? Porquê?

É importante compreendermos os nossos apegos e “contratos” implícitos. Encontrar essa sabedoria, ajuda a sermos mais equilibrados, felizes e autênticos geradores de compaixão.

A ATENÇÃO PLENA E A COMPAIXÃO

Buda ensinou uma forma de respiração consciente, atenta, para o desenvolvimento de uma mente concentrada (samatha), de percepção clara (vipassana). A esta prática é chamada Anapanasati e diz-se que foi através dela que Buda encontrou o seu despertar. A forma da respiração consciente pode ser encontrada no Anapanasati Sutra. A concentração leva-nos a uma consciência mais clara, a uma visão correta da realidade.

Para compreender melhor o ensinamento de Buda sobre esta prática, coloco uma parte do Anapanasati Sutra, referente à atenção plena na respiração. Observa bem cada secção, lê com plena atenção e vê qual dos exemplos melhor se adequa à tua prática anapanasati.

“Bhikkhus, a atenção plena na respiração quando desenvolvida e cultivada traz grandes frutos e grandes benefícios. A atenção plena na respiração quando desenvolvida e cultivada realiza os quatro fundamentos da atenção plena. Os quatro fundamentos da atenção plena quando desenvolvidos e cultivados realizam os sete fatores da iluminação. Os sete fatores da iluminação quando desenvolvidos e cultivados realizam o verdadeiro conhecimento e a libertação.

Como, bhikkhus, a atenção plena na respiração é desenvolvida e cultivada de modo a que traga grandes frutos e grandes benefícios?

Aqui um bhikkhu, dirigindo-se à floresta ou à sombra de uma árvore ou a um local isolado; senta-se com as pernas cruzadas, mantém o corpo ereto e estabelecendo a plena atenção à sua frente, ele inspira com atenção plena justa, ele expira com atenção plena justa.

Inspirando longo, ele compreende: ‘eu inspiro longo’; ou expirando longo, ele compreende: ‘eu expiro longo.’ Inspirando curto, ele compreende: ‘eu inspiro curto’; ou expirando curto, ele compreende: ‘eu expiro curto.’ Ele treina assim: ‘eu inspiro experienciando todo o corpo (da respiração)’; ele treina assim: ‘eu expiro experienciando todo o corpo (da respiração).’ Ele treina assim: ‘eu inspiro tranquilizando a formação do corpo (da respiração)’; ele treina assim: ‘eu expiro tranquilizando a formação do corpo (da respiração).’