

Reiki é:

- Um método japonês com um conjunto de técnicas que permitem revitalizar, equilibrar e auxiliar a pessoa no seu processo de cura;
- É possível de utilizar em qualquer lugar, altura ou situação;
- É uma Terapia Complementar, não realiza diagnóstico, não é equiparada às Bio Medicinas ou Medicinas Tradicionais;
- Não exclui as outras medicinas ou terapêuticas, antes pelo contrário, pode ampliar a sua eficácia;
- Enquanto prática tem técnicas de auto-ajuda com vista ao crescimento pessoal, além da possibilidade de auto-tratamento.

Reiki é uma terapia complementar e integrativa, onde se depreende que um tratamento é realizado através de uma técnica de contacto leve ou, ou mesmo sem contacto, do local afectado no corpo ou seguindo um processo de tratamento que visa a aplicação em várias partes do corpo, sempre respeitando a integridade do utente. Esta técnica visa realinhar o fluxo de energia vital, trazendo o equilíbrio energético ao corpo e uma sensação de bem-estar geral.

Reiki é também uma terapia profilática, levando o praticante ou o utente a encontrar o seu equilíbrio vital, auxiliando-o a reagir melhor às condições propícias à doença e é, também, um excelente suporte para cuidados paliativos

O Reiki por si não cura. O efeito do Reiki é o de aumentar a capacidade autocurativa do paciente. Tal pode ocorrer nas seguintes formas:

- Produzindo um profundo estado de relaxação que pode aliviar o stress que sofre, como consequência da sua enfermidade
- Aumentar as defesas do corpo de modo a que ajude a superar, por exemplo, uma infecção, estimulando o seu sistema imunológico
- Aliviar estados de depressão e cansaço
- Eliminar ou reduzir os efeitos secundários de fármacos, sobretudo da quimioterapia
- Potencia o efeito benéfico dos fármacos quando um paciente não está a responder ao tratamento
- Acelerar a eliminação de toxinas da anestesia e fármacos empregues
- Reduzir a ansiedade antes de uma intervenção cirúrgica ou química
- Aumentar a sua capacidade de recuperação depois de uma intervenção

Mikao Usui instituiu cinco princípios, orientadores, para o desenvolvimento interior dos praticantes de Reiki. Podemos encontrar o valor destes cinco princípios em todas as civilizações.

五戒 – GOKAI (Cinco Princípios)

今日だけは –Kyo dake wa – Só por Hoje,

怒るな –Ikaruna – Sou Calmo,

心配すな – Shinpaisuna – Confio,
感謝して – Kanshashite – Sou Grato,
業をはげめ – Gyo wo hagemе – Trabalho Arduamente,
人に親切に – Hito ni shinsetsu ni – Sou Bondoso.