



# Karuna

Construindo um Jardim para a Alma

Nível I



**Ana Shanti Eugénio**

Mestre e Professora de Reiki Usui Shiki Ryoho, Karuna, Terapia Angélica,  
Terapia de Regressão, Templar Degree, Sacred Flames Reiki e Prismologia

© 2004-2009

<http://lugardapaz.no.sapo.pt>



### **Advertência**

Os sistemas de cura energética e desenvolvimento humano Reiki e Karuna não substituem os cuidados médicos convencionais. A informação apresentada neste manual não é proposta no sentido de substituir ou contra-indicar conselhos ou tratamentos médicos convencionais. Os praticantes destes sistemas de cura energética e desenvolvimento humano Reiki e Karuna não estão qualificados para emitir diagnósticos, devendo aconselhar o contacto com um médico licenciado sempre que os cuidados de saúde o exigirem. O método de Karuna apresentado neste manual é um sistema de cura energética e desenvolvimento humano composto por elementos do Karuna de Rosy Naor, do Karuna Ki de Vincent Amador, do Karuna Reiki® de William Rand e do Tera Mai Reiki™ de Kathleen Milner. Os Terapeutas e Mestres de Karuna formados por Ana Eugénio são considerados Terapeutas e Mestres Independentes.

Se não é iniciado no Nível I do sistema de cura Karuna e pretende usar a informação apresentada neste manual, saiba que estará a perder o seu tempo. É necessária a sintonização com os símbolos deste nível para que possa utilizá-los energeticamente.



## **Do Reiki ao Karuna**

Um Terapeuta de Reiki sabe que quanto mais aplicar o Reiki na sua vida diária mais se funde com essa Energia de Amor Incondicional. Neste estado de união com a Luz do Reiki, podemos então sintonizar-nos e beneficiar de outras vibrações da Energia Universal.

Enquanto o Reiki é a Energia Vital do Universo, o Karuna é a Compaixão com que o Amor Incondicional nutre todos os seres. A vibração e as sensações que tanto o Reiki como o Karuna proporcionam são distintas e, no entanto, ambos despertam-nos para a nossa dimensão espiritual. O sistema de cura Karuna tem uma vibração e densidade diferentes do Reiki, permitindo-nos direccionar a Energia com uma maior consciência e percepção da cura.

## **Karuna Reiki © e Tera Mai Reiki™**

A norte-americana Kathleen Milner foi iniciada no grau de Mestra de Reiki por Hawayo Takata, mas sentiu que o que tinha aprendido não constituía um sistema completo (Kathleen descreve a sua passagem pelo Reiki Usui Tradicional no seu livro *“Reiki and Others Rays of Touch Healing”*). Em 1991, começou a desenvolver o seu próprio sistema, que também contém ensinamentos do *Seichim Reiki* e do *Raku Kay Reiki*, pedindo ao Universo para ter acesso às lacunas que o Reiki Tradicional de Usui (como lhe tinha sido ensinado) apresentava.

Segundo conta, o avatar indiano Sri Sathya Sai Baba conectou-se com ela mentalmente e deu-lhe a conhecer outro símbolo de Reiki: o Zonar. Uma ligação que se veio a repetir mais duas vezes, com os símbolos Halu e Harth. Um avatar é um Ser que nasce com a consciência da sua perfeição divina. Diz-se que as pessoas que entram em contacto com Sri Sathya Sai Baba em sonhos, meditações ou pessoalmente, nunca mais são as mesmas. Sai Baba diz-nos: *“Deus é igual ao Homem menos o Ego, sendo o Ego a crença ilusória na separação, no medo e no egoísmo”*.

William Rand, e outros mestres de Reiki iniciados no sistema de Kathleen, quiseram distinguir estes novos símbolos do sistema de Reiki do Dr. Usui e, inicialmente, designaram a nova vibração como *Sai Baba Reiki*. Por motivos religiosos e legais acabaram por adoptar o nome Karuna Reiki® (registado por William Rand). Mais tarde, Kathleen também quis baptizar o seu sistema e denominou-o: Tera Mai Reiki™.

## **Karuna e Karuna Ki**

O método de Karuna apresentado neste manual é um sistema de cura energética e desenvolvimento humano composto por elementos do Karuna e do Karuna Ki dos Mestres Independentes Rosy Naor e Vincent Amador (alunos de William Rand e Kathleen Milner).

Rosy Naor é israelita e recebeu a sua iniciação de Mestra e Professora no Karuna Reiki® antes de existir o actual sistema de certificação do *Centro Internacional para Estudos sobre Reiki* de William Rand. Por discordar da actual metodologia, optou por não se registar no Centro quando William Rand decidiu criar um programa de controlo, registo e certificação dos Mestres de Karuna Reiki®. E Rosy Naor criou o seu próprio sistema, baseado no Karuna Reiki®, chamando-o simplesmente: Karuna.

Vincent Amador é norte-americano, estuda e trabalha com Energia há cerca de 20 anos, tendo começado nas artes marciais, iniciou a sua actividade no Reiki Tradicional em paralelo com o seu trabalho como psicólogo. Vincent aprendeu o Karuna Reiki® de William Rand por intermédio de Lyn Nickel e recebeu a sua iniciação de Mestre e Professor no Tera Mai Reiki™ de Kathleen Milner. Tal como Rosy Naor, discordou do programa de controlo, registo e certificação, e criou o seu próprio sistema: o Karuna Ki.



Tal como Rosy Naor e Vincent Amador existem outros Mestres e Professores Independentes que discordam do controlo de William Rand e têm surgido outros sistemas derivados do Karuna Reiki® (é o caso, por exemplo, do Maha Karuna). Pela minha parte adopto a designação Karuna em que recebi a iniciação de Mestra e Professora por ser um sistema independente e traduzir bem a essência desta vibração (Karuna significa “Compaixão” em sânscrito).

### **Práticas do Karuna**

As práticas deste sistema de cura incluem, resumidamente:

A cura pela **imposição das mãos** usando posições intuitivas, ou as posições do método Reiki do Dr. Usui. A cura **com as mãos e cânticos** com os mantras dos símbolos, que proporciona um tratamento vibracional muito forte.

A sintonização com **15 símbolos**: quatro ensinados no Nível I, quatro no Nível II e sete no Nível III. Trata-se dos doze símbolos do Karuna Reiki®, um símbolo do Reiki Usui Shiki Ryoho, um símbolo do Tera Mai Reiki™ e outro intuído por Jorge Amaral Ramos. Neste sistema de cura Karuna há a acrescentar as **sintonizações** dos três níveis, que incluem três sintonizações do chacra do coração e a sintonização dos chacras dos pés neste Nível.

A prática **de técnicas de análise do campo energético** em presença e à distância, com as mãos e a terceira visão. A prática de **Cirurgia Psíquica** (que consiste na remoção de bloqueios energéticos) e de **Mudras** ou posições de mãos. A Mudra *Sha* para desenvolver e purificar os canais energéticos e a Mudra *Kai* para ampliar a intuição. A prática **de técnicas de respiração**: a Respiração Violeta e a Respiração do Dragão de Fogo, usadas nas sintonizações. E um conjunto de meditações designado por **Karuna Metta**, para fortalecer a ligação à Energia da Compaixão (*Karuna*) e ao Amor Universal (*Metta*).

### **Objectivos do Karuna**

O objectivo do Nível I deste sistema de cura é a ligação com a Energia da Compaixão e a sua expansão por todos aqueles que estiverem abertos para a receber, um pouco à semelhança da prática Tibetana Dzogchen *Tonglen* (que significa “*dar e receber*”). É o momento em que **se constrói um jardim para a alma**, arrumando a mente e clarificando os padrões que nos despertarão para a Consciência da nossa Essência Divina.

O objectivo do Nível II é o aprofundamento da *Karuna Metta*, consolidando um dos grandes propósitos deste sistema de cura: o despertar da Compaixão e do Amor Universal na Terra. É o momento do **tratamento amoroso e compassivo do jardim da alma**, aprofundando a ligação com o nosso Ser Real e com a Terra, de modo a elevarmos a nossa Consciência para o cumprimento da nossa missão divina na Terra.

O objectivo do Nível III é concretizar a nossa ligação consciente ao Universo e à Fonte da Karuna, tornando-nos essa Luz e vivendo nessa Luz. É o momento em que o novo mestre passa a **viver no jardim da alma e a colher as flores desse jardim**. É o momento em que se começa a ver o Mundo, as relações sociais e humanas, de um modo transparente, com um maior entendimento e aceitação de tudo o que acontece, com a consciência plena de que cada pessoa é uma célula perfeita de um Todo designado Universo.

### **O que significa Karuna?**

Para introduzir o conceito de Karuna transcrevo as palavras do mestre tibetano Sogyal Rinpoche:



*Cuidar dos moribundos torna-nos conscientes não só da sua mortalidade, como também da nossa. São muitos os véus e as ilusões que nos impedem de reconhecer que estamos a morrer, mas quando finalmente o descobrimos, e compreendemos que todos os outros morrem connosco, passamos a ter uma sensação ardente e quase assustadora da fragilidade e da preciosidade de cada momento e de cada ser, o que pode dar origem a uma profunda, clara e ilimitada compaixão por todos os semelhantes.*

A palavra **Karuna** tem origem no sânscrito e designa *qualquer acção para diminuir o sofrimento de outros seres vivos*. Também pode ser traduzida por **acção compassiva** ou simplesmente por **compaixão**.

Ao longo da História sempre houve homens e mulheres que praticaram a acção compassiva, baseados na perspectiva de que todos os seres são um só, sem distinção. De acordo com esta verdade, sempre que tratamos os outros no seu processo de cura, tratamo-nos a nós próprios, porque somos partículas do Todo que é Uno. Entende-se deste modo que, quando curamos os outros com Karuna (Compaixão), tudo é curado, incluindo o nosso planeta e obviamente nós próprios.

Na literatura budista Karuna é a *qualidade que move os Seres iluminados para terminar o sofrimento na Terra*. Estes Seres iluminados enviam, continuamente, uma quantidade ilimitada de Energia curativa na nossa direcção, mas nem todos estamos receptivos a essa Energia. Segundo os budistas, quando se desenvolve a Karuna (Compaixão) ajudamos os outros e nós próprios (o Todo) e ficamos mais receptivos à Karuna que é enviada pelos Seres iluminados.

Sogyal Rinpoche no "*Livro Tibetano da Vida e da Morte*" define Compaixão deste modo:

*Não é apenas um sentimento de simpatia ou de cuidados pela pessoa que sofre, não se trata apenas de um calor do coração para com uma pessoa que se vos depara, ou de um reconhecimento, nítido e claro, das suas necessidades e sofrimentos, mas também uma determinação, prática e sustida, de fazer tudo o que for possível e necessário para aliviar o sofrimento dos outros.*

Frequentemente, a palavra **Karuna** (sânscrito) é confundida com a palavra *Kahuna* (havaiana). *Kahuna* é uma palavra composta por: *Ka* que significa "Guardião" e *Huna* que significa "Segredos". *Kahuna* deve entender-se como *Guardião dos Segredos* e não se deve confundir com **Karuna** que significa, literalmente, **Compaixão**.

### **A Energia do Karuna I**

No Nível I deste sistema de cura trabalha-se sobretudo na remoção dos medos e na alteração dos velhos padrões de pensamento. Pode-se comparar o Karuna I como uma fase em que se...

<b>Constrói um Jardim para a Alma</b>
---------------------------------------

Primeiro o solo é tratado e o nosso Ser é preparado, a um nível celular, para uma cura profunda, preenchendo os padrões energéticos dos nossos medos, ligações desarmonizadoras e vícios com o Amor Compassivo da Energia Karuna. No Karuna I inicia-se uma arrumação da nossa mente, frequentemente acompanhada de uma limpeza e clarificação de padrões adormecidos que nos impedem de elevar o nosso nível de Consciência.

### **ZONAR**

Em 1991, surgiu na Terra o primeiro símbolo do Karuna: o **Zonar**, que significa *infinito* ou *eternidade*. Foi intuído por Marcy Miller numa meditação, tendo-lhe sido



transmitido por Sri Sathya Sai Baba. Mais tarde, também numa meditação, Kathleen Milner intuiu o seu mantra: **Zonar**.



O Zonar proporciona a **cura a nível celular**. As nossas experiências mais dolorosas fazem parte da energia das nossas células. Esta energia fica gravada no nosso ADN (podendo influenciar os nossos descendentes) e nos nossos registos akâshicos (os registos de memória da Alma) influenciando todas as nossas existências. O Zonar harmoniza os padrões destas camadas profundas dos nossos corpos energéticos.

O Zonar pode ser utilizado para nos ligarmos à **Fonte da Energia Karuna** antes de um tratamento, desenhando o símbolo nas palmas das mãos, na terceira visão ou à nossa frente *trazendo o infinito* para o nosso chacra do coração (ou seguindo a nossa intuição).

O Zonar é um bom símbolo para **iniciar um tratamento**, preparando o paciente para receber a cura nos níveis mais profundos do seu Ser (podem aplicar-se todos os símbolos numa sequência específica: Zonar, Halu, Harth e Rama), reduzindo ou eliminando a dor associada à cura emocional, criando um efeito de benção a nível espiritual. Comece por desenhar o símbolo sobre o corpo do paciente, ou em cada um dos chacras, antes do tratamento. O Zonar abre as portas ao Halu para que este possa proporcionar uma cura mais profunda.

O Zonar **liberta-nos dos traumas de vidas passadas** e permite-nos trabalhar noutras dimensões da nossa existência, nomeadamente sobre experiências noutras vidas. Quando se tem conhecimento destas desarmonias numa terapia de regressão, ou numa cura com o Karuna, deve aplicar-se o Zonar (a cura acontece independentemente de o terapeuta ter ou não consciência destes traumas).

A terapia com o Zonar **permite-nos harmonizar traumas recalcados** no subconsciente causadores de bloqueios ao nível do chacra sexual (como abusos infantis ou outras situações extremamente traumáticas). Este símbolo alcança níveis profundos do nosso Ser, geralmente trabalha bloqueios relacionados com acontecimentos condenados pela sociedade e sobre os quais é difícil falar, exteriorizar e desbloquear emocionalmente. Por vezes há consciência da cura, outras vezes os bloqueios são libertados sem que o paciente se aperceba conscientemente.

### **Meditação Zonar**

Sente-se ou deite-se confortavelmente. Feche os olhos e respire de um modo natural. Desenhe o símbolo do Zonar no seu tronco (começando num ombro e terminando na anca do lado oposto) e desenhe o símbolo do *infinito* de modo a que a intersecção das linhas ocorra no centro do seu chacra cardíaco. Mentalize o mantra três vezes enquanto traça o Zonar no seu corpo. Sinta a Energia Karuna a percorrer o *infinito* do símbolo. Sinta que a cada expiração o *infinito* do Zonar vai rodopiando e crescendo a três dimensões até envolver o seu corpo num casulo de Energia Compassiva. Deixe-se ficar nesse aconchego o tempo que quiser, a inspirar e a expirar Karuna.

### **HALU**



O **Halu** também foi intuído por Kathleen Milner e Marcy Miller numa meditação com Sri Sathya Sai Baba. **Halu** significa *amor, verdade e beleza* e também pode significar *harmonia*.

O Halu é um raio profundo de cura e uma **amplificação do Zonar** que nos permite trabalhar a níveis ainda mais profundos, proporcionando equilíbrio e eliminando as energias dissonantes e os medos que nos impedem de ter uma consciência mais elevada.



O Halu proporciona a **cura de padrões do inconsciente**, dissolvendo os padrões negativos da mente que causam bloqueios energéticos (que se reflectem no corpo físico) e nos permitem viver na ilusão da verdade e na desresponsabilização pelos nossos actos. O Halu eleva a nossa consciência e ensina-nos a amarmo-nos incondicionalmente.

O Halu permite a **cura do Eu Sombra** que vive na mente subconsciente e é composto pelos traços de personalidade que negamos, que consideramos inaceitáveis e que, geralmente, são socialmente recrimináveis. O facto de condenarmos o nosso Eu Sombra pode levar-nos a julgar facilmente os outros por, inconscientemente, vermos neles o nosso lado escondido. Neste sentido acontece-nos, sem razão aparente, antipatizarmos com uma pessoa porque ela é o nosso *espelho*. O Halu harmoniza os bloqueios resultantes da repressão destes traços de personalidade que se podem concentrar no chacra da raiz.

O Halu também é uma poderosa ferramenta de cura utilizada na **Cirurgia Psíquica** (um método de remoção de bloqueios energéticos ensinado no Nível II do Karuna) que nos permite activar um *laser de cura* que facilita a remoção de blocos de energia dissonante mais profundos. Nesta terapia o Halu pode facilitar a remoção física de tumores, quistos ou outras manifestações energéticas mais densas.

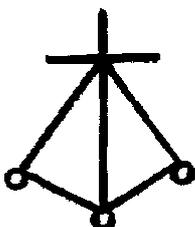
A Energia Compassiva do Halu também pode ser direccionada para **anular ou repelir ataques psicológicos**. Entenda-se que só somos agredidos psicologicamente quando criamos essas realidades com os nossos medos. O Halu permite-nos libertarmo-nos desses medos e, consequentemente elimina as fragilidades do nosso Ego permeáveis a tais agressões.

No nosso reencontro com as Energias Universais de cura podemos sentir-nos desconfiados, ou com falta de autoconfiança, talvez porque não as tenhamos usado devidamente no passado. E a nossa dúvida pode causar os tais ataques por parte de pessoas que se sentirão inconscientemente desconfortáveis com o aumento do nosso poder de cura. O Halu permite-nos lidar compassivamente com esse poder e libertar-nos dos medos que nos impedem de o usar e de sermos Karuna. A melhor maneira de lidar com tais agressões é compreender que fomos nós quem criou essas experiências para reconhecermos os nossos próprios medos e curarmo-nos.

### Meditação Halu

Sente-se ou deite-se confortavelmente. Feche os olhos e respire de um modo natural. Mentalize três vezes o mantra do Halu enquanto desenha o símbolo. Desenhe o “Z” no seu tronco (começando num ombro e terminando na anca do lado oposto) e desenho o símbolo do *infinito* de modo a que a intersecção das linhas ocorra no centro do seu chacra cardíaco. Conclua os traços 7 e 8 no seu tronco (unindo a outra anca e ombro) e acrescente os traços 9 e 10 um palmo acima da sua cabeça, no topo desenho o *laser* do Halu e fique a receber a Energia o tempo que quiser. Para sentir mais a Energia Compassiva do Halu, sempre que inspirar mentalize o mantra do símbolo. (Inicialmente, pode ter uma sensação aparentemente desconfortável sobre a cabeça, lembre-se que está a trabalhar com uma poderosa Energia de cura, confie e não interrompa o processo.)

### HARTH



O **Harth** foi o terceiro símbolo transmitido por Sri Sathya Sai Baba a Kathleen Milner e Marcy Miller. **Harth** significa *amor, verdade, beleza, harmonia e equilíbrio*. É um dos principais símbolos do Karuna, representa o *Amor e a Compaixão Infinita da Fonte*, e é usado para curar o nosso coração e desenvolver a compaixão.

O trabalho principal do **Harth** incide sobre o **desenvolvimento da**



**acção compassiva**, uma das facetas mais importantes da vida espiritual. Pode-se mesmo afirmar que este desenvolvimento é **uma das chaves para a felicidade e para a cura do planeta**. O Harth desenvolve a motivação para a acção compassiva curando o chacra do coração e fazendo com que a sabedoria que dele aflora fique disponível para nos guiar em todas as nossas acções.

O Harth ajuda-nos **na cura profunda do nosso coração**, aperfeiçoando o trabalho iniciado com o Reiki no sentido de nos amarmos e amarmos os outros incondicionalmente. Uma revelação conhecida por todos aqueles que praticam a acção compassiva é que, para praticar tais acções não é necessário qualquer sacrifício pessoal, muito pelo contrário! Na prática da compaixão sente-se uma imensa alegria e uma benção indescritíveis.

A Energia do Harth pode ser usada **na cura de relacionamentos**. É necessário compreender que quando existe um relacionamento entre duas pessoas existe sempre uma terceira energia: *a própria relação*, que pode ser amor, compreensão, fraternidade, ciúme, raiva ou desprezo, entre tantos outros sentimentos. E esta energia pode ser harmonizada com o Karuna se existir uma dificuldade ou um problema, ou se simplesmente se quiser consolidar ou melhorar a relação. *Nestes casos deve usar-se o Harth com o Hon-Sha-Ze-Sho-Nen do Reiki* (e esta é uma das razões porque é necessário ser praticante do segundo nível de Reiki antes de se ser sintonizado no primeiro nível de Karuna).

Nesta terapia é importante deixar claro que há relações de dependência que não são saudáveis para as pessoas envolvidas e, na maioria dos casos, é mais saudável pôr um fim a esses relacionamentos. O Harth também **trabalha os padrões energéticos que proporcionarão a ruptura com as relações doentias** de uma forma saudável para todos.

O Reiki e o Karuna são Energias Cósmicas guiadas pela Fonte do Amor e da Compaixão Universais, não as podemos usar para tentar manipular ou controlar pessoas como, por exemplo, atraí-las para um romance contra a sua vontade, podemos sim preencher essas pessoas com o Amor Incondicional do Universo de modo a clarificar-lhes a mente dos bloqueios que as possam estar a impedir de tomar as decisões certas para a sua evolução e a do Todo.

O Harth permite-nos **desenvolver em nós determinados hábitos**, ensinando-nos que o melhor que podemos fazer é permitirmo-nos amar esses hábitos.

Há pessoas que gostam de cozinhar e de ter uma alimentação saudável, outras gostam de exercício físico, outras gostam de meditar, de entoar mantras, compor música, ou do seu trabalho, etc. Acontece que, por vezes, temos medos e traumas que bloqueiam os nossos hábitos mais saudáveis, ou que gostaríamos de desenvolver em nós, não permitindo o seu desabrochar.

O Harth permite-nos curar esses medos e traumas e ensina-nos a desenvolver um amor natural por esses hábitos, removendo os bloqueios que impedem o seu desenvolvimento. A meditação Harth é um bom instrumento nesta terapia.

A Energia do Harth também nos proporciona **a cura de vícios**. Quando alguém é viciado em alguma coisa significa que tem um bloqueio ao nível do coração. As pessoas viciadas na droga, álcool, tabaco, medicamentos, jogo, ou em relações ou comportamentos destrutivos, sentem que há algo na sua vida que não preenche ou satisfaz o amor que necessitam.

O Harth restaura o equilíbrio interior do coração destas pessoas, de modo a que elas reconquistem o seu amor próprio e o seu amor pela vida. Quando uma pessoa ama a vida é improvável viciar-se em algo que a prejudique. Quando uma pessoa se ama a si



própria toma bem conta de si. Vale a pena reflectir sobre duas questões colocadas por Louise Hay no seu livro *O Poder está dentro de Si*:

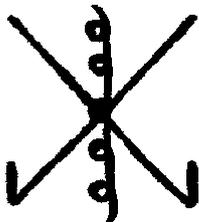
*Todos somos o nosso próprio reflexo e aquilo que vemos nos outros estamos também a ver em nós. A maior parte das vezes não queremos aceitar algumas facetas nossas. Infligimos abusos a nós próprios com o álcool, as drogas, o tabaco ou comemos demasiado. Estas são formas de nos auto punirmos por não sermos perfeitos. Mas afinal temos de ser perfeitos para quem? Que exigências e que expectativas estamos a tentar satisfazer?*

Muitas vezes focamo-nos em patamares que temos que alcançar em determinado período de tempo e se não o conseguimos ficamos tristes e frustrados, a nossa auto-estima desce porque não conseguimos satisfazer as nossas expectativas. Contudo, se meditarmos sobre tais exigências verificamos que essas expectativas estão enraizadas no ambiente que nos rodeia, nos nossos pais, professores, amigos, vizinhos, colegas, etc, e nós permitimos que o nosso Ser se alimente delas. A meditação Harth é também um bom instrumento na cura destes aspectos do nosso coração.

### **Meditação Harth**

Sente-se ou deite-se confortavelmente. Feche os olhos e respire de um modo natural. Sem esquecer de entoar o mantra três vezes, mentalize o primeiro traço do Harth acima da sua cabeça, o segundo traço desde um ponto acima da sua cabeça até ao chão, o terceiro traço na diagonal desde a intersecção dos dois primeiros até ao chão atrás de si, o quarto traço a unir com o final do segundo, do quinto e do sexto traços em espelho com o terceiro e o quarto e, finalmente, os três *laseres* do Halu. Sinta-se dentro de uma pirâmide de Energia Compassiva. Enquanto inspira e expira mentalize o mantra do símbolo (ou faça-o em voz alta, se preferir). Cada uma das paredes da sua pirâmide Harth vai preencher o seu Ser de Energia Compassiva, usufrua desse espaço sagrado e deixe-se fundir com a Energia Karuna.

### **RAMA**



O **Rama** foi intuído por Kellie-Ray Marine. **Rama** traduzido literalmente significa *alegria permanente* e é permutável com **Ram** que significa *Deus*. O Rama é essencialmente um *harmonizador e curador dos chacras inferiores*: Raiz, Sexual e Plexo Solar. E permite **uma maior ligação com a Terra** (é bom para quem não têm este elemento na carta astrológica).

Quando o Rama **equilibra os chacras inferiores** (polaridade negativa), permite que a Consciência elevada dos chacras superiores (polaridade positiva) se manifeste no mundo físico criando equilíbrio entre os sete chacras principais.

Ao harmonizar a energia dos chacras inferiores o Rama permite que uma pessoa se liberte dos problemas com eles relacionados como, por exemplo, um instinto de sobrevivência exacerbado, falta de desejo sexual, sentimentos de carência, falta de misericórdia e de benevolência ou ânsia de poder. Este processo de harmonização liberta-nos também do medo do insucesso, fortificando o nosso propósito espiritual na Terra e o uso que fazemos da orientação divina no nosso dia a dia.

O Rama **cria determinação e firmeza** no sentido por exemplo, de sermos capazes de passar do sentimento de compaixão por alguém ou algo, à acção compassiva. Todos temos muitos projectos e chegamos a dar o primeiro passo em alguns. Contudo, quantos desses projectos concluímos? O Rama ajuda-nos a dar o primeiro e os passos seguintes, transmitindo-nos a firmeza necessária para nos mantermos focados.

A Energia do Rama **permite-nos finalizar aquilo que iniciámos**, quer nos auto tratamentos quer nos tratamentos de outras pessoas.



O Rama **liga-nos às seis direcções da Terra**: Norte, Sul, Este, Oeste, Cima e Baixo, proporcionando uma maior presença, concentração e união à Energia Universal e à Terra. A sua utilização nos tratamentos cria as raízes para a Consciência total da nossa existência, o designado *enraizamento*.

Sempre que você (ou algum dos seus pacientes) se sentir fora de si, confuso, estonteado ou com a mente congestionada, use o Rama para **clarear a mente**. Desenhe o símbolo directamente na planta dos pés para permitir a harmonização dos chacras dos pés e o fluir da Energia da Terra no seu sistema energético. Permita este libertar de tensões por alguns minutos (enviando as energias dissonantes para a Terra). Esta terapia é muito revitalizadora e pode ser usada depois de um dia de trabalho em que a inquietação mental tenha sido desgastante, ou sempre que sentir necessidade de uma pausa para clarificar a mente.

O Rama também nos permite **harmonizar energeticamente locais**, visualizando ou desenhando o símbolo no centro do espaço e nos seus quatro cantos. Este processo faz com que as energias dissonantes sejam escoadas para a Terra, ao mesmo tempo que esse espaço é preenchido com Energia Karuna. Este tipo de harmonização pode ser muito útil em encontros, reuniões ou grupos de discussão onde se trocam ideias e se criam energias discordantes, para promover a harmonia, clareza, discernimento e determinação em todos os participantes.

### **Meditação Rama**

Sente-se ou deite-se confortavelmente. Feche os olhos e respire de um modo natural. Lembre-se de entoar o mantra três vezes, mentalize os dois primeiros traços do Rama ao lado do seu corpo físico e a espiral a percorrer o seu corpo desde o topo da cabeça até aos pés. Mentalize-se os dois traços laterais a rodopiarem em três dimensões e a criarem um Cilindro de Luz Compassiva à sua volta. A cada inspiração e expiração sinta a Energia Compassiva a fluir na espiral do Rama, no sentido ascendente (a cada inspiração) e descendente (a cada expiração). Sinta a espiral do Rama a aumentar a cada respiração até envolver completamente o seu corpo. Sinta a parede do Cilindro de Luz do Rama a enviar-lhe Energia ininterruptamente. Funda-se com a Energia Karuna.

### **Mudras do Karuna**

*Mudra* é uma palavra do sânscrito com muitos significados e pode ser traduzida como *gesto* ou **posicionamento místico das mãos**, como *selo* ou *símbolo*. Estas posições simbólicas dos dedos ou do corpo podem representar ou levar-nos a determinados estados de Consciência. No Karuna são usadas duas *mudras*:

**Mudra Sha** para desenvolver e purificar os canais energéticos.

**Mudra Kai** para despertar e ampliar a intuição.

#### **Mudra Sha**



A *mudra Sha* usa-se na auto cura ou na cura de outros, para desenvolver e purificar o *sushumna*, o canal interior a que estão ligados todos os chacras. Diz-se que aqueles que trabalharem o *sushumna* usando a *mudra Sha* desenvolverão um poder interior tal que deixarão de ser afectados pelas doenças.

Nesta *mudra* os dedos indicadores e os polegares das duas mãos ficam estendidos lado a lado, enquanto os outros dedos estão entrelaçados. A *Sha* é uma excelente *mudra* para usar nas meditações de Karuna porque nos permite entender e estreitar a ligação com o nosso Eu Superior.



Esta *mudra* expande os canais de energia e aumenta a força interior, desenvolve a mente e a percepção e afasta os medos. Pode ser usada no Método de Tratamento Simples do Karuna.

### Mudra Kai



A *mudra Kai* usa-se para desenvolver a intuição e, junto com a terceira visão, para encontrar áreas do corpo que necessitam de tratamento, conforme descrito no Método de Detecção do Karuna que faz parte do Tratamento Local Activo.

A *mudra Kai* usa-se para o nosso conhecimento interior, quebrar os impulsos dos desejos que conduzem à infelicidade, para pressentir perigos, perceber e conhecer a Energia à nossa volta. Segundo Vicent Amador, o Mestre taoista que desenvolveu a *Kai* conseguia saber *o que não se pode saber*. Só quando a nossa mente estiver limpa será possível conhecermos claramente o que nos rodeia.

Quando se consegue Ser a *mudra Kai* (elevando o nosso estado de Consciência) consegue-se sentir as emoções dos outros, sentir as suas reacções e perceber os resultados das nossas acções muito antes de as realizarmos (e, conseqüentemente, ponderá-las antecipadamente).

A *mudra Kai* é um meio de activação do nosso poder mental, que permite compreender para além do que se vê. O desenvolvimento do nosso trabalho com a *mudra Kai* permite-nos também permanecer centrados na Compaixão em todas as circunstâncias.

### Sintonização dos Pés

Nesta sintonização, exclusiva deste Nível I, desbloqueiam-se os chacras dos pés e é feita uma ligação com a Energia azul da Terra, proporcionando equilíbrio e aumentando a quantidade de Energia Reiki e Karuna que flui no corpo de cada praticante.

### Sobre os tratamentos de Karuna

A Energia Karuna é mais dirigida pelo terapeuta do que a Energia Reiki, respondendo mais directamente às nossas sugestões e visualizações (o que não significa que se controle a cura). É comum nos praticantes de Reiki sentir que sempre que fazem um tratamento a outra pessoa também o recebem, nos tratamentos de Karuna estes efeitos da Energia são ainda mais evidentes o que torna o trabalho com o Karuna ainda mais gratificante.

### Tratamentos Locais

Lembre-se sempre que não deve fazer diagnósticos, além de não ser ético fazê-lo sem uma licença médica é um acto ilegal e conseqüentemente punível por lei.

Para iniciar um tratamento de Karuna tenha um diálogo com o paciente, para que este fique o mais relaxado possível. Esclareça-o que não se deve preocupar caso adormeça, porque você acorda-o no final. Peça-lhe para fechar os olhos e usufruir da Energia.

*Se sentir necessidade de se proteger ou enraizar durante as sessões de cura:*

Protecção: imagine, sinta ou visualize uma luz branca, proveniente da Fonte divina, a descer até à sua cabeça e daí até aos seus pés e diga *mentalmente: peço para ser coberto(a) com a luz branca da protecção divina. eu aceito a luz branca da protecção divina.* E sinta-se dentro de uma bolha de luz branca, cristalina. Confie.



Enraizamento: no início ou durante a sessão de cura, feche os olhos e diga mentalmente: *a minha intenção reside no chacra do coração*. E respire fundo duas vezes, concentrando-se no centro do seu peito. Vai sentir-se imediatamente enraizado. Faça-o sempre que sentir necessidade ao longo do dia.

Comece por ligar-se à Energia Compassiva e desenhe energeticamente todos os símbolos Karuna sobre o corpo do receptor, espalhe suavemente a Energia de cada símbolo sobre a aura do paciente.

Comece então a enviar Karuna para a cabeça do receptor, posicionando as suas mãos nas posições que conhece do Reiki. Prossiga com um dos métodos de tratamento descritos a seguir.

#### Método Passivo

Neste método, tal como o nome indica, o terapeuta assume uma postura passiva, ou seja, coloca simplesmente as mãos nas posições habituais dos seus tratamentos de Reiki e deixa a Energia Compassiva fluir por si.

Tal como nos tratamentos de Reiki conclua o tratamento com um alisamento da aura ou, se preferir, volte a *espalhar* a Energia de cada símbolo Karuna no corpo energético do receptor.

#### Método Activo

Este método é designado como activo porque o terapeuta tenta encontrar bloqueios energéticos no corpo do receptor para que o tratamento seja mais focalizado. Os métodos de análise são semelhantes ao *Byosen* do Reiki (usando as mãos como *scanner*).

Comece o tratamento tal como o método passivo, espalhando a Energia dos símbolos sobre o corpo energético do receptor e, de seguida, utilize um dos métodos de análise descritos a seguir. Conclua tal como no método passivo.

#### Método Tradicional

Esta técnica de exploração e detecção de bloqueios é a técnica tradicional ensinada no Reiki. Considere-a como uma ferramenta auxiliar de tratamento para localizar áreas que precisem de trabalho adicional.

Trata-se simplesmente de posicionar as mãos no corpo energético (ou aura) do paciente para tentar encontrar diferenças nesse campo, ou seja, para sentir ou identificar sensações, pequenas dores, dormência, sensações de pulsação, calor excessivo, formigueiro, cócegas, sensação magnética ou mesmo frio, entre outras sensações subtis.

Esta **não é uma técnica de diagnóstico** mas sim uma forma de descobrir e tratar as raízes de uma doença de um modo mais directo. É interessante constatar que com esta técnica tanto se pode localizar os bloqueios energéticos que causam a doença muito próximos do local de que a pessoa se queixa, como num sítio completamente diferente do corpo.

A técnica é muito simples: depois de fazer todas as posições da cabeça, posicionam-se os dedos unidos com as palmas das mãos voltadas para o corpo do paciente e explora-se o corpo energético procurando zonas desarmonizadas, no sentido *cabeça - pés* e vice-versa. Encontrando bloqueios envia-se Karuna para as zonas intuídas mantendo os dedos unidos.



Se as sensações demorarem a aparecer não se preocupe. Este método requer prática para se tornar eficiente. Lembre-se que se deve abster de fazer diagnósticos e confie na actuação da Energia.

#### Método Intuitivo

Esta técnica de detecção de zonas desarmonizadas foi criada por Vincent Amador para o Karuna Ki, inclui a *mudra Kai* e o uso da terceira visão para desenvolver a intuição no sentido de facilitar a localização de áreas que necessitam de ser harmonizadas.

Depois de fazer todas as posições da cabeça, coloque as mãos em *mudra Kai* junto ao *Hara* (cerca de quatro dedos abaixo do umbigo), feche os olhos e descontraia totalmente durante cerca de um a dois minutos, respirando profundamente. Entoe mentalmente o seguinte *mantra*...

#### **ON NO-O MA KU SAN MAN DA BA SA RA DAN KAN**

Centre-se nas suas mãos e na Fonte da Compaixão. **Inspire** Karuna através da mãos para o *Hara* permitindo que ela se expanda para todo o corpo. **Expire** também pelas mãos, irradiando a Energia Karuna para tudo o que está à sua volta.

Quando sentir as suas mãos bem carregadas energeticamente levante-as à altura da terceira visão (mantendo-as entrelaçadas), colocando aí os nós dos polegares, ao mesmo tempo que mentaliza a Energia a dirigir-se para a sua terceira visão.

Visualize na terceira visão o **Zonar** e um dos outros símbolos Karuna que a sua intuição lhe indicar. Passados alguns segundos deverá ter a terceira visão bem activada (poderá constata-lo sentindo nessa zona um formigueiro, um ligeiro latejar ou uma leve pressão no centro da testa).

Separe então as mãos e inicie a detecção tal como descrito no Método de Análise Tradicional. Continue concentrado na terceira visão, você pode conseguir *ver*, como descreve Vincent Amador:

*Vê com a terceira visão, é diferente do que vêem os olhos físicos, sente-se como o tacto, à excepção de que AGORA sabes a diferença, faz o “scanning” com as tuas mãos e presta atenção às sensações. Compreenderás muito mais e ao pormenor.*

Permita que o chacra da terceira visão o guie intuitivamente e aplique os símbolos necessários nas áreas do corpo do paciente. Este método requer muita prática para ser eficaz, por conseguinte não se desiluda se não conseguir bons resultados das primeiras vezes que o executar. Seja perseverante e paciente.

#### Método Maha Karuna

*Maha* significa *Grande* porque é a grandiosidade da Karuna a dirigir o tratamento, não você.

Para iniciar um tratamento *Maha Karuna* ligue-se conscientemente à Karuna e desenhe energeticamente todos os símbolos em ambas as mãos e sobre o corpo do receptor. Espalhe a Energia de cada símbolo sobre o corpo energético do paciente como se lhe estivesse a massajar a aura.

Comece então a enviar Karuna para a cabeça posicionando as suas mãos como nos tratamentos de Reiki. Siga a sua intuição. Utilize depois o Método de Análise do Karuna (com o mantra). Primeiro no tantien e depois na terceira visão, para activar mais a sua intuição e dirija as suas mãos para o local do corpo que intuiu necessitar



de cura. Deixe o Karuna fluir durante o tempo que for necessário. Dê total liberdade às suas mãos.

Depois espalhe Karuna lentamente por todo o corpo do receptor. Primeiro no corpo etérico, a cerca de três a quatro dedos do corpo físico. Depois tente sentir a camada emocional, cerca de um palmo a seguir ao etérico e espalhe Karuna nessa zona. Faça o mesmo com a camada mental, cerca de um a dois palmos acima da emocional. E o mesmo com a camada espiritual, cerca de dois a três palmos a seguir à camada mental.

Enquanto espalha Karuna nas camadas energéticas fique atento às sensações das suas mãos. Dê-lhes total liberdade e abra-se completamente à sua intuição. Se se conseguir colocar na posição de observador, sem querer fazer algo, as suas mãos vão mover-se de uma forma espantosa. Observe.

É possível que inicialmente não consiga sentir as camadas energética, não se preocupe e espalhe a Karuna com a sua intenção bem presente, tentando aperceber-se da diferença das distâncias e densidades das diferentes camadas energéticas, uma intenção que pode colocar em palavras, por exemplo: *agora vou espalhar a Karuna na camada emocional*. A sua intenção é importante. Com a prática vai aperceber-se das diferentes densidades das camadas energéticas.

No início se intuir que o tratamento deve começar de costas, peça ao receptor para se colocar nessa posição. Este é um tratamento muito intuitivo se você permitir que assim seja, desapegando-se dos resultados e permitindo que a Karuna guie as suas mãos. Enquanto serve de *fio condutor* da Energia, usufrua também da Karuna que passa por si.

### **Aplicação dos símbolos**

Durante uma sessão de cura Karuna pode desenhar energeticamente todos os símbolos com que está sintonizado. Se o intuir deve desenhar determinado símbolo em determinada posição, confie sempre na sua intuição. Desenhe esse símbolo e visualize-o a integrar-se com a Energia que está a enviar para essa posição. Lembre-se sempre de entoar, ainda que mentalmente, os seus mantras.

A sinergia dos símbolos Karuna proporciona uma Energia de cura muito forte. Há uma ordem para os desenhar no início de um tratamento:

### **ZONAR – HALU – HARTH – RAMA**

No Karuna usam-se dois métodos para tratamentos locais: o passivo e o activo. Independentemente daquele que escolher, tente sempre deixar-se guiar pela sua intuição não impondo a si próprio posições fixas.

### **Tratamentos à distância**

O sistema Karuna apresenta-nos dois novos processos de envio de Energia à distância: o *Método Simples* e os *Pacotes de Energia*.

#### Método Simples

Este é o método mais simples de cura à distância e consiste simplesmente em levantar os braços à altura dos ombros, de modo a ficarem paralelos ao chão .

Ligue-se à Energia Karuna e desenhe em ambas as palmas das mãos o símbolo da cura à distância de Mikao Usui: **Hon-Sha-Ze-Sho-Nen** mais os quatro símbolos do Nível I do Karuna: **Zonar, Halu, Harth e Rama**. Permita uma integração lenta.



Imagine a pessoa à sua frente e direcione as palmas das suas mãos para ela e deixe a Energia fluir durante cerca de dez minutos.

### Pacotes de Energia Karuna

Este método inclui uma técnica de visualização para o envio da Energia Karuna à distância, trata-se de um processo com elevada eficácia em casos específicos como, por exemplo: quando alguém o contacta relatando uma situação que a deixou emocionalmente alterada; para um familiar ou amigo que vai realizar um exame ou algo semelhante; para pessoas com alguma fobia; para pessoas que vão a uma entrevista para um emprego ou para qualquer outra situação onde sintam que é conveniente um pouco de Karuna, incluindo para você, para qualquer situação de emergência, tenha sempre um pacote de Energia disponível no Universo. Lembre-se que essa energia *estará à distância apenas de uma afirmação*.

O método é muito simples: ligue-se à Energia Karuna. Comece por visualizar na sua tela mental um pacote (ou vários), pode ser uma caixa de qualquer cor, imagine-a bem bonita, do tamanho que quiser. Imagine a caixa a encher-se de Energia Karuna, a encher-se de Luz, Amor e Compaixão. Permita que a sua intuição o ajude na cor da Energia e na espessura, na velocidade a que a caixa se vai enchendo. Permita que durante cerca de dois minutos a caixa se encha completamente. Verbalize então a sua intenção com as seguintes palavras, ou outras semelhantes:

*Encho esta caixa com Energia Karuna para que (nome da pessoa) a receba quando quiser ou quando mais precisar.*

Diga à pessoa que enviou esse pacote de Karuna para o Universo, para que ela possa usufruir dele quando precisar. Diga-lhe também que só tem de se imaginar a abrir a sua caixa de Energia afirmando:

*Quero usufruir agora do meu pacote de Energia Karuna enviado por (nome da pessoa).*

### **Ser o Amor e a Compaixão**

Quando se está a facilitar um tratamento de Karuna existe uma Comunhão total com o Universo e a benção de Ser o Amor e a Compaixão difícil de descrever por palavras. Esta é a finalidade do Karuna: **Ser o Amor e a Compaixão** Agora e Sempre.

As meditações *Karuna Metta* permitem-nos desenvolver esta ligação e trabalhar o nosso despertar espiritual. Quando fizer uma sessão pode ainda usar a Meditação do *Tonglen Preliminar* ou a da *Cascata Karuna* para se focalizar numa atitude compassiva e para enviar essa Compaixão para a pessoa que está a receber o tratamento.

### **O que é o Karuna Metta?**

O *Karuna Metta* é um conjunto de meditações cujo objectivo é fortalecer a ligação à Energia da Compaixão (*Karuna*) e expandir essa Energia por todos os Seres através do Amor Universal (*Metta*).

Confie na sua intuição. Experimente cada uma das meditações e verifique se as mesmas ressoam consigo. A chave para a sua integração e compreensão reside na prática das mesmas. Sente-se numa posição confortável, de preferência numa cadeira que possibilite à sua coluna ficar direita. Coloque as mãos no colo e os pés confortavelmente no chão. Se preferir adopte outra posição, desde que se sintam confortáveis. Relaxe o corpo respirando lenta e profundamente.



### Tonglen Preliminar

*Esta meditação trabalha a atitude do nosso coração, preparando-o, abrindo-o e inspirando-o. Permite curar o ambiente mental do praticante como o seu próprio sofrimento, familiarizando-o com o processo de dar e receber (Tonglen). É também uma preparação para a meditação Tonglen Principal do Nivel III de Karuna.*

Comece por se sentar confortavelmente, queime o seu incenso preferido e ponha uma música muito baixinho, por exemplo, o mantra *Om Mani Padme Hum*. Feche os olhos.

Ligue-se à Fonte da Karuna e permita que a Energia flua para o seu chacra cardíaco. Entoe mentalmente o mantra e permita que este entre em si e que você entre nele. Funda-se com o mantra.

Começa-se então por purificar o ambiente mental.

Quando **inspirar** faça-o com a intenção de que o ar que entra vá absorver à sua mente tudo o que seja doentio, insalubre, nocivo e desarmonizador. Quando **expirar** deixe que o ar leve toda essa desarmonia e permita que no seu ambiente mental fique só a calma, a claridade, a alegria, a compaixão e o amor. Faça-o o tempo que achar necessário.

Depois imagine que você se divide em dois aspectos: **A** e **B**. O aspecto **A** é o seu lado compassivo, caloroso, feliz, generoso, cheio de amor, tal como um verdadeiro amigo que aceita todas as suas falhas e defeitos. O aspecto **B** é o seu lado magoado, incompreendido e frustrado, amargo, irado, preocupado, aquele que foi mal tratado na infância, o sofredor com as relações sociais, o injustiçado pela sociedade.

Então quando **inspirar** imagine que **A** abre o seu coração completamente e que aceita **B** com calor e compaixão, com todo o seu sofrimento, com toda a sua mágoa e ira, quando **expirar** imagine **A** a enviar a **B** todo o seu amor, conforto, confiança, felicidade e alegria. Tocado por essa abertura, imagine que **B** abre o seu coração e abraça **A**, nesse instante toda a dor e sofrimento se dissolvem nesse abraço compassivo.

Depois imagine-se numa situação da sua vida em que tenha agido de forma incorrecta, a qual lhe tenha provocado uma sensação de mágoa e da qual não goste de se lembrar. Quando **inspirar** aceite a responsabilidade pelos actos que cometeu nessa situação, sem tentar justificar o seu comportamento. Reconheça o que fez de errado do fundo do seu coração. Quando **expirar** emita sentimentos de reconciliação, cura e compreensão. Mantenha-se algum tempo a inspirar a sua responsabilização e a expirar o desejo de desfazer o mal que fez, a expirar reconciliação e compreensão.

Depois imagine alguém que lhe é querido e que esteja em sofrimento e dor. Quando **inspirar** imagine que traz para dentro de si todo o sofrimento dessa pessoa, quando **expirar** imagine que preenche essa pessoa de amor, cura, alegria e felicidade.

Pode fazer o mesmo com outras pessoas com as quais sinta uma relação de proximidade, depois alargue o círculo da sua compaixão a pessoas menos próximas de si. Inspire o sofrimento dessas pessoas e expire amor e cura para elas.

Expanda ainda mais o seu círculo de compaixão às pessoas que lhe são **indiferentes** e depois àquelas que **não gosta**. Por fim, inclua no seu círculo as pessoas que considera **cruéis** ou mesmo **monstruosas**. Inspire o sofrimento dessas pessoas e expire todo o seu amor, todo o seu poder de cura e toda a sua felicidade para elas.

Permita que a sua Compaixão se torne Universal e inclua num grande abraço todos os Seres vivos que sofrem... incondicionalmente.



### **Cascata Karuna**

Respire de uma forma pausada, pelo nariz e pela boca. Enquanto inspira e expira sinta todo o percurso do ar a entrar dentro do seu corpo, a chegar aos pulmões, a passar pela corrente sanguínea, ajudando a que o sangue chegue a todas as suas artérias, a todas as suas células, de todos os seus órgãos e tecidos, recolhendo o dióxido de carbono eliminado por essas células, voltando aos pulmões e libertando essa substância química do seu corpo, numa interação constante com o Universo.

Sinta uma profunda gratidão por poder usufruir desse milagre: o milagre da respiração. Tente aperceber-se do que se passa no seu misterioso mundo interior cada vez que inspira, cada vez que expira, quantos milagres acontecem a cada segundo dentro de si? Conhece o seu templo interior completamente? O que tem feito ultimamente para o conforto e bem estar desse templo interior: o seu corpo? O que é que pode fazer mais por ele? Ama o seu templo completamente? Continue a respirar lenta e pausadamente e ouça o que o seu templo interior tem para lhe dizer.

Se quiser, pode dar um presente ao seu templo interior. Simplesmente, permita que a sua consciência seja transportada para um local da Natureza onde existe uma bela cascata.

Imagine que essa cascata está diante de si, imagine-se a dar alguns passos em frente e a entrar dentro dessa cascata. É uma cascata de Luz. Imagine essa cascata a cair sobre a sua cabeça e a banhar todo o seu corpo, todo o seu templo interior, levando todo o stress que ele possa conter, todas as emoções desarmonizadoras, todos os pensamentos impertinentes, toda a sua agitação mental, deixando a sua mente tranquila, vazia.

Continue a sentir essa cascata de Luz cristalina a percorrer todo o seu corpo, inundando-o de Paz, de tranquilidade, de carinho. Essa é uma cascata de Energia amorosa e compassiva, é a *Cascata Karuna*. Sinta essa Energia a preenchê-lo completamente, a preenchê-lo com Amor, a preenchê-lo com Alegria, com Compaixão, com Paz profunda.

Sinta agora que essa cascata de Luz incide mais directamente nalguma parte do seu corpo que precise de cura. Sinta a Energia compassiva a curar essa zona do seu corpo, sinta a Compaixão e o Amor dessa cascata de Luz alinhando, regenerando e revigorando todas as células dessa zona, sinta-as a curarem-se. Sinta essa zona perfeitamente curada, sinta a benção que é estar a ser banhado pela *Cascata Karuna*.

Depois dessa cura física sinta a cascata de Luz a incidir mais directamente na sua mente a fortalecê-la, a purificá-la, a dar-lhe claridade, a curar as suas emoções, a preenchê-lo com Amor Universal, com Compaixão, com felicidade e sinta também a sua alma a ser curada, sinta a felicidade da sua alma.

Agora que se sente em perfeito estado de Paz e beatitude, completamente preenchido com Amor, felicidade e Compaixão, centre-se na sua expiração, sinta que você expira também pelo seu chacra do coração, formando uma esfera de Energia branca à frente do seu peito, que se vai tornando maior a cada expiração, mais branca, mais intensa e mais brilhante a cada expiração, cada vez maior, até parecer que quer explodir.

Quando isso acontecer sinta que isso ocorre **fortemente**, como se fosse um fogo de artifício, e cada fagulha, cada pedaço desse fogo vai levar Amor Universal, Compaixão e Alegria a todas as pessoas que você conhece, pelas quais nutre, ou não, simpatia, pelas quais nutre indiferença, essa Energia chega a todos incondicionalmente, queimando as barreiras físicas, emocionais, mentais e espirituais, elevando as vibrações de todos os que a recebem para o nível do Amor Incondicional e da



Compaixão. Sinta esse Amor Incondicional e essa Compaixão profundamente enraizados no seu coração e no de todos aqueles que estão a receber essa *Karuna*.

Sinta que há raios de Amor, felicidade e *Karuna* que caem sobre si também e juntamente com a Luz da *Cascata Karuna* você deixa que eles se dirijam para a Terra através de si, levando também Amor, felicidade e *Karuna* para a Terra. Sinta a alegria da Terra, sinta o Amor da Terra, partilhe essa alegria e esse Amor com a Terra.

Imagine agora que dá um passo em frente e sai debaixo da *Cascata Karuna*, conforme o faz abra os seus olhos muito, muito devagar, respire fundo e agradeça à *Fonte de toda a Karuna* a experiência que acabou de ter.

Lembre-se que sempre que necessitar de ser preenchido com a Energia *Karuna* e quiser usar esta meditação feche simplesmente os seus olhos e pense em *Cascata Karuna* e ela começará a percorrer todo o seu corpo, preenchendo-o de Paz, como se fosse um interruptor que se liga quando você acende essas palavras na sua mente.

### **Princípios Éticos e Deontológicos**

1. Respeitar as normas básicas de higiene.
2. Nunca fazer terapias a crianças menores sem o consentimento prévio dos pais ou encarregados de educação.
3. Explicar o modo de actuação da Energia antes dos tratamentos.
4. Esclarecer que os Sistemas de Cura Energética são terapias complementares, não substituem o acompanhamento médico convencional.
5. Nunca prometer a cura. O que acontece durante uma terapia energética transcende o seu poder pessoal. O terapeuta é apenas um canal para a compreensão e o contacto com a Energia primordial. O cliente é que é responsável pela sua cura.
6. Explicar os vários níveis de tratamento que os diferentes Sistemas de Cura Energética podem proporcionar.
7. Nunca fazer diagnósticos sobre o estado de saúde do cliente, quanto muito recomendar um *check up* com um médico de clínica geral.
8. Nunca prescrever medicamentos, ou interferir na medicação recomendada por um profissional de saúde credenciado.
9. Salvaguardar a confidencialidade de cada cliente.
10. Deixar explícito que nenhuma sessão de cura energética implica uma continuidade, o cliente é livre de escolher quando e com quem quer continuar os tratamentos.



Estou disponível para tentar esclarecer qualquer dúvida sobre *Karuna*.  
Sempre que precisar de uma voz amiga não hesite em contactar-me...

Ana Eugénio ☎ 91 899 08 29  
<http://lugardapaz.no.sapo.pt>