

# Sacred Flames Reiki

\* As Chamas Sagradas \*



### **Advertência**

O sistema de cura energética e desenvolvimento humano Sacred Flames Reiki não substitui 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 deste sistema de cura energética e desenvolvimento humano Sacred Flames Reiki 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 Sacred Flames Reiki apresentado neste manual é um sistema de cura energética e desenvolvimento humano intuído por Allison Dahlhaus.

Se não é iniciado no sistema de cura Sacred Flames Reiki e pretende usar a informação apresentada neste manual saiba que estará a perder o seu tempo. É necessária a sintonização com as Chamas Sagradas para as poder trabalhar energeticamente.

O Sacred Flames Reiki é um sistema intuído pela norte-americana Allison Dahlhaus, que une a força purificadora do Reiki à Energia das cores e ao poder de cura e transmutação do Fogo com o intuito de aprofundarmos o auto-conhecimento e a auto-cura. Esta união permite ligarmo-nos de um modo diferente à Energia Vital do Universo e, à semelhança do Reiki ensinado por Mikao Usui, é uma potente terapia para a *cura da alma*. Todo o sistema é composto por técnicas muito simples e eficazes. Se quiser e se sentir preparado, este sistema pode ajudá-lo a ligar-se mais aos Mestres Ascensos, Arcanjos e outros Seres divinos.

Alli Dahlhaus é uma apaixonada pela medicina holística e é a fundadora e Presidente da *Reiki Blessings Academy*. Estudou diversas formas de Reiki (japonesas e ocidentais) tendo uma larga experiência em sintonizações à distância, preside um grupo de voluntários na *Distance Healing Network*. Alli está registada como Mestra e Professora de Reiki (RMT) na IARP (*International Association of Reiki Professionals*) e é a directora-executiva da INHA (*International Natural Healers Association*). É certificada em inúmeras terapias, entre elas a reflexologia, terapia com cristais, hipnoterapia, radiestesia e aromaterapia, e tem um doutoramento em Metafísica e um bacharelato em Ciência Parapsíquica pelo *American Institute of Holistic Theology*.

Allison recebeu orientações divinas para criar o SFR, sendo as Sete Chamas Sagradas apoiadas pelos Sete Chohans: os Mestres Ascensos El Morya, Lanto, Serapis Bey, Paulo o Veneziano, Hilarion, Senhora Nada, e Saint Germain. Alli Dahlhaus intuiu ainda que cada Chama Sagrada conta também com a presença de outros Seres divinos: os Arcanjos Miguel, Fê, Rafael, Chamuel, Caridade, Gabriel, Esperança, Jofiel, Cristina, Uriel, Aurora, Zadkiel e Ametista, a Mãe Maria, o Mestre da Ascensão Maitreya, o Mestre Ascenso Buddha, as Deusas Ísis, Quan Yin e da Prosperidade.

Se quisermos e nos sentirmos preparados, todos temos acesso a estes aspectos do divino. Ao recebermos a sintonização em Sacred Flames Reiki, e ao praticarmos as diversas técnicas e meditações do sistema, estamos a expandir os quocientes de luz para que estes Mestres e Arcanjos trabalhem mais estreitamente connosco. Os Mestres e Arcanjos esperam ansiosamente por oportunidades para elevar os níveis vibracionais da Humanidade, mas os Seres humanos têm que o permitir com o seu livre-arbítrio. Nas diversas práticas do SFR, se estiver preparado, pode pedir o apoio destes Mestres para que os objectivos do seu trabalho sejam alcançados, para o bem supremo da(s) pessoa(s) que está a tratar.

### Os Sete Chacras Principais

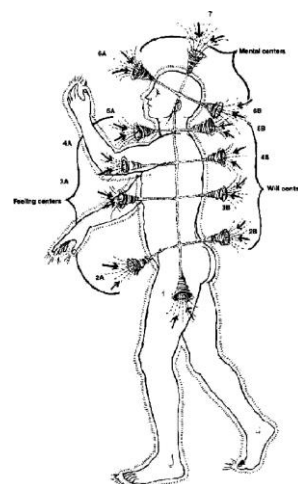


Os tratamentos de SFR são direccionados para os sete chacras principais, mas cada terapeuta é livre de seguir a sua intuição. Na prática mais comum do Reiki no Ocidente o terapeuta direcciona, por intermédio das suas mãos, a energia **Rei** para os principais centros energéticos do corpo humano. A esses centros dá-se o nome de *chacras*, uma palavra oriunda de uma antiga língua sagrada: o sânscrito, a mãe das línguas indo-europeias.

*Chakra* significa, literalmente, *roda* ou *círculo* e designa os *centros energéticos do nosso corpo*. É através dos chacras que se efectuam as trocas de energia vital entre o nosso organismo e o Universo. No Ocidente o terapeuta de Reiki direcciona a Energia para os *sete chacras principais*.

O funcionamento dos *chacras* condiciona e regula a nossa forma de estar na vida. O seu equilíbrio e bom funcionamento são essenciais para um corpo e mente saudáveis. Os *chacras* são centros de energia subtil dos Seres vivos e o corpo do Ser humano é constituído por chacras principais, secundários e menores.

Os *chacras* principais são **sete** (e a sua frequência harmônica tem as sete cores do arco-íris). Do segundo ao sexto os chacras têm vórtices à frente e atrás, enquanto o primeiro (raiz) e sétimo (coroa) são unitários. Os chacras secundários são dez e estão nas mãos, solas dos pés, nos ombros, cotovelos e joelhos. Há ainda milhares de chacras menores por todo o corpo e as suas funções são múltiplas.



Os três chacras na parte inferior do nosso corpo, que gerem as energias que recebemos da Terra, são considerados de polaridade feminina (yin, ou negativa), enquanto os três chacras na parte superior do nosso corpo, que gerem as energias que recebemos do Universo, são considerados de polaridade masculina (yang, ou positiva). O quarto chacra (o do coração) tem uma polaridade neutra.

O primeiro, segundo e terceiro chacras são complementares, respectivamente do sétimo, sexto e quinto chacra. As energias que circulam entre cada par encontram-se no chacra do coração.

O primeiro chacra ou *chacra da raiz* situa-se na base da espinha, o segundo ou *chacra sexual* abaixo do umbigo, o terceiro ou *plexo solar* sobre o estômago, o quarto ou *chacra cardíaco* abaixo das clavículas, o quinto ou *chacra da garganta* na base do pescoço, o sexto ou *chacra da terceira visão* entre as sobrancelhas e o sétimo ou *chacra da coroa* localiza-se no topo da cabeça.

#### Aspectos mais relevantes dos Chacras Principais

CHACRA	COR	ASPECTOS RELEVANTES
Raiz ou Base	Vermelho	Sobrevivência/ Necessidades
Sexual	Laranja	Sexualidade/ Criatividade
Plexo Solar	Amarelo	Relacionamentos/ Poder Pessoal
Coração	Verde ou Rosa	Compaixão/ Amor Próprio
Garganta	Azul Claro	Comunicação
Terceiro Olho	Azul Índigo	Intuição/ Sabedoria/ Iluminação
Coroa	Branco ou Violeta	Espiritualidade/Orientação Divina

Para a harmonização destes centros energéticos vamos unir a força purificadora do Reiki à Energia das cores e ao poder de cura e transmutação do Fogo. Desta união surge o Sacred Flames Reiki ou, em português, as Chamas Sagradas do Reiki.

#### O sentido metafísico do Fogo

O Fogo é um dos elementos do triângulo básico do SFR. Podemos situá-lo num vértice inferior, as Cores no vértice oposto e as Chamas Sagradas no topo, estando o Reiki presente na totalidade do triângulo. Num sentido metafísico o Fogo queima toda a negatividade e também toda a dualidade que existe dentro e fora de nós. O Fogo nutre a nossa fome espiritual – o desejo de crescer – e providencia ilumina o caminho da nossa alma, queimando e libertando bloqueios e resistências em todos os níveis do nosso Ser (físico, etérico, emocional, mental e espiritual).

Há muito, muito tempo, quando o Homem vivia nas savanas, assustado perante a grandeza da Criação, ele dominou o Fogo e as sombras começaram a desaparecer e o seu inconsciente começou a iluminar-se. As primeiras tribos que aprenderam a acender o Fogo tornaram poderosas. O Fogo tornou-se indispensável para suportar o frio, cozinhar e proteger a tribo dos perigos da noite.

O Fogo é o calor da vida. Está presente nas estrelas, no Sol, no centro da mãe Terra, e em nós no nosso “fogo interior”. O Fogo da Criação existe em todas as formas de vida e é o que nos mantém vivos. Todos nós somos centelhas desse Fogo.

### **O Fogo no Xamanismo**

O Fogo é usado como uma protecção da energia negativa. Segundo o xamanismo o elemento Fogo encontra-se a Sul e tem (entre outras) as propriedades de protecção, fé, força e purificação. Entre os *Huicholes* do México, o Fogo é chamado de *Tatewari* (que significa: *o Espírito do Fogo*). *Tatewari* é filho de *Taiupa* (que significa: *o avô Sol*). Por intermédio de *Tatewari* pode-se comunicar com o Criador e os Espíritos ou enviar Energia, Luz, Cura e Amor sem limitações de Espaço ou Tempo. *Tatewari* comunica connosco através do movimento e das formas das chamas, pelo tremeluzir, pelo modo como transforma a madeira, pelas formas do fumo, pela maneira como queima, pelo seu calor. *Tatewari* são imagens, sons e sensações em movimento, sempre a ensinar-nos que tudo pode ser transformado. Os Xamãs pedem ajuda ao Fogo sempre que é necessário trabalhar as mudanças. E o Fogo também auxilia nos processos de limpeza, quando o velho deve ceder lugar ao novo.

### **Despertar o Fogo Interior**

Do mesmo modo que o Homem aprendeu a cuidar e a acender o Fogo à sua volta, também é necessário aprender a acendê-lo dentro de cada um de nós. É necessário sintonizarmo-nos com essa centelha que habita em nós e sentir sempre o nosso espírito aquecido e vivo, com saúde e alegria para viver. Uma pequena brasa pode fazer um Fogo muito poderoso, se soubermos como cultivá-lo e acendê-lo.

O Fogo protege e purifica, mas também pode queimar se não se tiver respeito por ele. Com o Fogo aprende-se que tudo deve ser respeitado, que tudo tem poder, e quando esse poder não é respeitado pode voltar-se contra nós. *Milarepa*, o grande poeta Tibetano, tão forte era o seu fogo interior que se vestia apenas com roupa de algodão nas estações geladas dos Himalaias. Para você entender melhor o fogo interior, proponho uma meditação com a energia da salamandra, o espírito elemental do Fogo.

### **Meditação da Salamandra**

Sente-se confortavelmente e respire profundamente libertando toda a sua tensão, cada vez que expira. Observe o seu corpo. Ainda está tenso? Solte toda a tensão desnecessária. E permita que a chama da sua curiosidade brilhe, brilhe intensamente. Observe-a. Sinta-se como se fosse uma criança que está a descobrir algo de novo. Sem medo. Curiosa.

Permita que a sua curiosidade percorra os caminhos do Espaço e do Tempo, para encontrar aquele que tem o Fogo por Aliado, o Mestre do Fogo, de um Fogo azul, quase branco, intenso, belo. Andando, caminhando, você ultrapassa as barreiras do Espaço e do Tempo, sabe que está a explorar dimensões desconhecidas do seu mundo interior e descobre que o Mestre do Fogo estava escondido dentro de si. Fica surpreso como uma criança.

Ele está aqui, com os seus cabelos ruivos, a sua barba ruiva, o seu olhar penetrante. O Mestre do Fogo é um aspecto de si. Sinta-o. Agora está em frente a si. Sinta-o. Sinta o calor do Mestre do Fogo. O Mestre do Fogo dirige a sua mão astral na sua direcção. Você sabe que pode confiar nele. E você dirige a sua mão na direcção da mão astral do Mestre do Fogo. Os vossos dedos tocam-se, lentamente, e um Fogo etérico acende-se. É um Fogo intenso, belo. É um Fogo de Energia primordial. Os vossos dedos separam-se e esse Fogo etérico sustenta-se por si próprio, fica suspenso no ar a arder. Sinta o seu calor. E você sente que esse Fogo

ganha uma forma. Sinta-o a transformar-se numa serpente de Fogo etérico, a transformar-se numa bela Salamandra.

A Salamandra olha para si e você sente o olhar da Salamandra. Sente que é um olhar amigo. É o olhar duma poderosa inteligência que vai ser sua aliada e amiga. E você deve olhar também para a Salamandra de uma forma amigável, sem medo. Dê um nome a essa Salamandra. O primeiro nome que lhe surgir na mente é o nome pelo qual essa Salamandra quer ser chamada. Você vai recordá-la para sempre. É uma amiga que vai estar sempre presente. Sempre que precisar dela.

Sinta a presença dessa Salamandra a ficar cada vez mais forte. E convide-a a unir-se a si. Sinta esse desejo, sinta esse Fogo, o desejo de se unir com essa Salamandra, conhecer esse Fogo, conhecer o Fogo do seu interior. Você tem de o desejar ardentemente, senão a Salamandra não entrará dentro de si. A Salamandra não o irá envolver se você tiver medo. Deseje ardentemente que a Salamandra se una a si. E sinta, sinta a Salamandra a envolvê-lo. Sinta-o em toda a sua pele. Da cabeça aos pés. Como se ficasse com uma nova pele.

Sinta essa nova pele. E com essa nova pele, você sente o Fogo. O seu corpo é agora composto por Fogo. A sua alma é Fogo. O seu espírito é Fogo. Você é Fogo. Você é Fogo divino. Com o seu corpo de Fogo você entra no Fogo de uma estrela. E sente essa estrela. O Fogo interior dessa estrela. Com o seu corpo de Fogo você entra no Fogo do início do mundo. E sente-o. Você entra nas profundezas da Terra. E sente o Fogo do núcleo. Com o seu corpo de Fogo você entra numa pedra. E sente-a. Percebe o Fogo secreto da pedra. Consigo, essa pedra recorda-se também do Fogo primordial, do Fogo das origens. E você entra no Fogo da paixão, a paixão de procurar a verdade. Sim, você entra no Fogo da consciência.

A sua alma dança, dança a dança das chamas, protegido pela Salamandra você dança. Enquanto dança vai queimando, queimando a sua raiva, queimando a sua fúria, dançando e queimando a sua inveja, a sua intolerância, o seu orgulho, queimando a ilusão da sua separação do Todo. Você entra em Alquimia. Em transformação profunda. Você torna-se um Sol. Você transforma-se em Sol. Um Sol eterno. Que já lá estava. Mas que você desconhecia. Agora sente esse Fogo a arder. Sente-o em todo o seu corpo. São as suas Chamas Sagradas e eternas.

Agradeça ao Mestre do Fogo. Agradeça à Salamandra. E brilhe.

### **A Energia das Cores**

As cores são estados vibratórios da luz e podem ser usadas para curar desequilíbrios físicos e ampliar a consciência espiritual. Na Antiga Grécia e no Antigo Egito já se utilizava a cromoterapia. O renascimento da cura através da energia das cores deu-se graças a um cientista indiano, com descendência persa, nascido em Bombaim, chamado Dinshah P. Ghadiali (1873-1966) criador da *Spectro-Chrome Therapy*. Ghadiali foi o primeiro a apresentar constatações científicas que trouxeram ao Mundo moderno o uso da cromoterapia. As conclusões dos seus estudos revelaram que as cores são frequências vibratórias da luz do Sol, que afectam o organismo humano e podem ser usadas para curar. Segundo a cromoterapia, os chacras vibram em cores diferentes e quando um chacra está desarmonizado afecta o corpo físico. O uso adequado das cores restabelece o seu bom funcionamento e também a saúde física. Nas práticas do SFR utiliza-se a vibração das cores juntamente com a energia do Fogo, através das Chamas Sagradas...

### **Os atributos das Chamas Sagradas**

O Sacred Flames Reiki une a força purificadora do Reiki à Energia das cores e ao poder de cura e transmutação do Fogo através das Chamas Sagradas. Estas são um

dos principais pilares do sistema. Vejamos os atributos de cada Chama para compreender a sua actuação nos tratamentos e nas sintonizações...

<b>CHAMA SAGRADA</b>	<b>ATRIBUTOS</b>
Vermelho	Protecção e Fé
Laranja	Criatividade e Paixão
Amarelo	Poder Pessoal e Autoconfiança
Verde	Amor e Compaixão
Azul Claro	Comunicação e Auto-Expressão
Azul Índigo	Iluminação e Inspiração Divina
Branco ou Violeta	Espiritualidade e Encaminhamento Divino

### **A Chama Dourada da Iluminação**

Sobre o coração físico podemos trabalhar com outra chama: a Chama Sagrada Dourada da Iluminação. Esta chama arde mais brilhantemente naqueles que passam o Conhecimento e a Sabedoria aos outros. Quanto mais Iluminação se espalha pelo Mundo, tanto mais recebemos enquanto indivíduos. Da próxima vez que estiver com alguém que lhe pareça “faminto” por crescimento espiritual, visualize a Chama Sagrada Dourada da Iluminação a estender-se desde o seu coração até ao coração dessa pessoa. Se quiser, imagine-se a segurar essa chama e a colocá-la no coração dessa pessoa, para que ela a possa transportar para outras.

### **Antes de Iniciar uma Sessão de Sacred Flames Reiki**

Há três factores de crescimento pessoal essenciais no seu trabalho com o SFR: a sua intenção, o desapego dos resultados e libertar-se do medo de ficar com a energia negativa das pessoas que trata.

Antes de realizar uma sessão de Sacred Flames Reiki estabeleça a sua intenção. É como ligar um “interruptor” que põe a Energia a funcionar e lhe permite relaxar e concentrar-se. Comece por colocar as suas mãos em posição de oração sobre o chacra do coração e, por exemplo, diga mentalmente: “*que o Reiki flua através de mim para o Bem Supremo de X*” ou “*que esta sessão de Sacred Flames Reiki decorra na perfeição para o Bem Supremo de X*” ou pode dizer apenas “*Sacred Flames Reiki*”. Diga simplesmente o que intuir, o que lhe vier à mente e depois esqueça. Deixe o ego dormir para o Sacred Flames Reiki fluir. E, no final do tratamento, sinta-se profundamente grato.

Como praticante de Reiki deve aprender a desligar-se dos resultados. O Reiki é uma Energia inteligente que se dirige para onde é necessária. Só funciona para o Bem Supremo. Por vezes, o bem supremo pode não ser o que nós ou a outra pessoa deseja. É necessário confiar que aquilo que acontece, ou não acontece, é para o Bem Supremo. Lembre-se que o Reiki é puro, amoroso e totalmente incondicional. Nunca deixe que o convençam que o Reiki não deve ser usado a determinadas horas, essas pessoas estão confundidas acerca do verdadeiro significado do Reiki ou podem estar a usar uma forma diferente de cura energética. Podem, de uma forma muito profunda, achar que não merecem o amor do Reiki, devido a sentimentos de culpa muito enraizados, e as barreiras que impõem são causadas pelas suas próprias limitações, medos e sentimentos de culpa. É muito importante não nos limitarmos com as limitações dos outros. Respeite e siga o seu coração. Confie.

Uma das limitações mais frequentes nos tratamentos de Reiki é o medo de ficar com a energia negativa das outras pessoas. Se você ainda não ultrapassou este medo, pense nisto: os terapeutas que trabalham profissionalmente com Reiki decerto não viveriam muito tempo com tanta energia negativa! Na realidade, os terapeutas de Reiki sentem-se vitalizados e em harmonia depois de um dia de trabalho. Contudo, se você sentir que depois de um tratamento fica com os sintomas da pessoa, ou fica desgastado, é sinal que esteve a tentar direccionar a Energia, esteve demasiado

preocupado com o resultado, usando a sua própria energia para fazer a cura. Não se preocupe, é um erro muito comum e pode corrigi-lo facilmente. Antes de um tratamento feche os seus olhos e imagine uma luz branca a envolvê-lo. A luz penetra em todo o seu corpo, em todos os seus poros. Enquanto inspira, imagine-se a absorver luz branca e a preencher todo o seu corpo com ela, sintá-la a deslocar-se até aos dedos das suas mãos e pés. E quando expirar, imagine tudo o que não seja luz branca a ser queimado e a ser expulso do seu corpo.

Lembre-se que o Reiki é uma Energia divina que sabe o que é melhor para todos. Você não é o responsável pela cura das outras pessoas, você é simplesmente um canal para a actuação da Energia. Sempre que realizar uma secção de Reiki deve sentir-se tão bem como quando você é o receptor, porque a Energia flui por si para a pessoa que recebe. Quanto mais Reiki der, mais recebe. Confie.

### **O Auto-Tratamento com Sacred Flames Reiki**

Sendo o Fogo alimentado pelo oxigénio, o auto-tratamento com Sacred Flames Reiki foi intuído para acender as Chamas Sagradas dentro de si através da respiração. Comece por declarar a sua intenção de trabalhar com as Chamas Sagradas e, se quiser, convide os Mestres e os Arcanjos a estarem presentes e tornarem a sessão eficaz, para o Bem supremo de todos.

Coloque as suas mãos sobre o seu chacra da raiz, inspire profundamente e visualize essa respiração a fluir para baixo até ao chacra, acendendo a Chama Sagrada Vermelha da Protecção e Fé. Cada vez que expira, sintá essa chama a acender-se mais.

Respire lenta e gentilmente e mova as suas mãos para o seu chacra sexual. Inspire profundamente e visualize essa respiração a fluir para baixo até ao chacra sexual, acendendo a Chama Sagrada Laranja da Criatividade e Paixão. Cada vez que expira, sintá essa chama a acender-se mais.

Respire lenta e gentilmente e mova as suas mãos para o seu chacra do plexo solar. Inspire profundamente e visualize o ar a fluir para baixo até ao chacra do plexo solar, acendendo a Chama Sagrada Amarela do Poder Pessoal e Autoconfiança. Cada vez que expira, sintá essa chama a acender-se mais.

Respire lenta e gentilmente e mova as suas mãos para o seu chacra do coração. Inspire profundamente e visualize o ar a expandir-se no peito e no chacra do coração. Imagine a Chama Sagrada Verde do Amor e Compaixão a acender-se. Cada vez que expira, sintá essa chama a acender-se mais.

Respire lenta e gentilmente e mova as suas mãos para o seu chacra da garganta. Inspire profundamente e imagine que a sua respiração acende a Chama Sagrada Azul da Comunicação e Auto-Expressão. Cada vez que expira, sintá essa chama a acender-se mais.

Respire lenta e gentilmente e mova as suas mãos a repousarem ou sobre o seu chacra do terceiro olho. Inspire profundamente e imagine o ar a acender a Chama Sagrada Índigo da Iluminação e Inspiração Divina. Cada vez que expira, sintá essa chama a acender-se mais.

Respire lenta e gentilmente e mova as suas mãos a repousarem levemente sobre o topo da sua cabeça. Inspire profundamente e imagine uma bola de ar a flutuar para o seu chacra coronário, acendendo a Chama Sagrada Violeta da Espiritualidade e Encaminhamento Divino. Cada vez que expira, sintá essa chama a acender-se mais. Agradeça e relaxe profundamente.

### **Meditar com Sacred Flames Reiki**

Outro método de auto-cura com Sacred Flames Reiki são as três meditações propostas por Allison Dahlhaus.

### **Meditação *Gassho***



Sente-se confortavelmente com as suas mãos em posição de oração sobre o chacra do coração (*gassho* é uma palavra japonesa que significa “*duas mãos que se juntam*”). Respire profundamente algumas vezes. Feche os olhos e convide os Mestres das Chamas Sagradas a estarem presentes durante esse período de meditação. Concentre-se no ponto onde as extremidades dos seus dedos médios se tocam e visualize a Chama Sagrada Branca em remoinho, à volta das suas mãos, como se fosse um tornado invertido. Sinta a ponta da Chama do “tornado” a ligar-se à Fonte do Reiki e a preencher as suas mãos. Sinta o Reiki a fluir desde as suas mãos para o seu chacra do coração e a partir daí para o resto do seu corpo, preenchendo-o.

### **Meditação *Tratak***

A *tratak* (que significa *lágrima* em sânscrito) é uma meditação em que se concentra a visão e a mente na chama de uma vela. Esta meditação equilibra os hemisférios do cérebro e, se praticada diariamente durante um longo período de tempo, activa a terceira visão.

Coloque uma pequena vela à sua frente, a cerca de um metro, ao nível dos olhos. Feche os olhos, coloque as mãos em *gassho*, concentre-se na respiração durante alguns momentos e peça aos Mestres das Chamas Sagradas para estarem presentes durante a meditação. Respire lentamente e relaxe todo o corpo. Então abra os olhos e olhe fixamente para a chama da vela durante alguns minutos. Mantenha a visão focada. Peça que a chama da vela seja carregada com a Luz e o Amor das Chamas Sagradas. Mantenha-se concentrado e olhe fixamente para a chama, permitindo que a sua imagem se imprima na sua mente. Pestaneje as vezes que forem necessárias e feche os olhos, caso comecem a doer ou a ficar molhados.

Sinta a energia da chama a dirigir-se para a sua terceira visão. Sinta-a a entrar fisicamente na sua cabeça e a dirigir-se à sua glândula pineal. A despertar a sua glândula pineal de modo a que ela produza a quantidade de melatonina necessária para que o seu corpo volte a funcionar como quando você era jovem. Para que o seu sistema imunitário funcione na perfeição. Observe e liberte-se de todos os seus pensamentos. Após dois a três minutos, volte a fechar os seus olhos devagar para descansar um pouco. Se os seus pensamentos o desconcentrarem da meditação, observe-os simplesmente e volte a focalizar-se na chama da vela. No fluir da energia da chama até à sua terceira visão. Até à sua glândula pineal. A despertar a sua glândula pineal para que produza as quantidades de hormonas que o seu corpo necessita. Repita esta sequência durante o tempo que achar necessário. Consoante a sua concentração melhorar, aumente o tempo de prática. Por fim, feche os olhos devagar sentindo a chama da vela na sua terceira visão. A cada expiração sinta-a a preencher a sua cabeça, pescoço, peito, braços e mãos, barriga, quadris, pernas e pés. A cada expiração sinta-a a preencher as suas camadas etérica, emocional, mental e espiritual. Sinta-se totalmente preenchido com a Harmonia e o Amor das Chamas Sagradas. E quando estiver preparado para regressar à consciência do seu corpo físico, agradeça aos Mestres das Chamas Sagradas e abra os olhos devagar.

### **Purificação com as Chamas Sagradas**

Esta é uma meditação muito simples para restaurar e revitalizar a sua energia vital. Faça-a quando se sentir esgotado ou demasiado tenso. Precisar-se-á de uma vela (de preferência branca) que deverá estar a um metro, ao nível do seu chacra do coração ou dos seus olhos. Comece por preparar o seu espaço sagrado, sem distrações. Feche os olhos e convide os Mestres das Chamas Sagradas a estarem presentes.

Declare a intenção de “*que a chama da vela seja preenchida com Cura e Energia Purificadora e Restauradora para o Bem Supremo do Todo*”. Abra os olhos e concentre-se na chama da vela. Mova ligeiramente o olhar acima ou abaixo da chama até conseguir ver raios de luz. Aproxime as mãos da vela, em concha, e visualize os raios da chama a fluírem para as suas mãos enchendo-as com a Energia das Chamas Sagradas. Mantenha esta visualização o que tempo que desejar. Quando sentir as suas mãos purificadas, pode retirá-las. Então visualize os raios a fluírem para o seu chacra da terceira visão, sem se aproximar demasiado. Mantenha esta visualização o que tempo que desejar, até sentir a sua terceira visão purificada. Visualize então os raios a fluírem para o seu chacra do coração e mantenha esta visualização o que tempo que desejar até sentir o seu chacra cardíaco purificado. Por fim, volte à posição inicial, feche os olhos (ou mantenha-os abertos, se preferir) e sinta a Energia das Chamas Sagradas a fluírem para todo o seu corpo, purificando-o e restaurando a sua energia vital com Amor Incondicional e Harmonia, o tempo que sentir necessário.

### **Sessão de Cura Sacred Flames Reiki**

O Sacred Flames Reiki pode ser usado como terapia por si só ou em sinergia com qualquer outro sistema de cura energético. Em qualquer sessão de Reiki deve deixar-se guiar sempre pela sua intuição. O cliente deve estar sentado ou deitado confortavelmente, durante pelo menos dez a vinte minutos. Acenda uma vela e concentre-se na chama por alguns instantes, enquanto declara a sua intenção e convida os Mestres Ascensos e os Arcanjos das Chamas Sagradas a estarem presentes para o apoiarem durante a sessão de cura.

Olhe fixamente para a vela à sua frente e carregue as suas mãos com a energia do Fogo. Pode fazê-lo colocando as mãos alinhadas com os raios de luz que emanam da chama, durante o tempo que se sentir guiado a fazê-lo. Esfregue as mãos vivamente durante alguns segundos mais ou menos ao nível da cintura. Depois abra-as e visualize a Chama Sagrada Violeta a acender-se nas palmas das suas mãos. Coloque as mãos (com as palmas para baixo) sobre a cabeça do cliente e visualize a Chama Sagrada Violeta a fluir das suas mãos para o corpo da pessoa. Imagine a cor violeta a preencher todo o corpo físico e o campo áureo do cliente. Deixe a Energia fluir o tempo que quiser.

De seguida, dê um passo atrás e esfregue as mãos novamente. Abra-as e visualize a Chama Sagrada Índigo a acender-se nas palmas das suas mãos. Coloque as mãos sobre o chacra do terceiro olho e visualize a Chama Sagrada Índigo a fluir das suas mãos para a terceira visão do cliente. Imagine a cor índigo a preencher todo o corpo físico e o campo áureo da pessoa. Deixe essa Energia fluir o tempo que se sentir guiado a fazê-lo.

Dê novamente um passo atrás, esfregando de novo as mãos e abrindo-as. Desta vez visualize a Chama Sagrada Azul a acender-se nas suas palmas. Coloque as mãos sobre o chacra da garganta do cliente e visualize a Chama Sagrada a fluir para ele, preenchendo completamente o corpo e a aura.

Continue com as restantes Chamas Sagradas (Verde sobre o chacra do coração, Amarela sobre o plexo solar, Laranja sobre o sexual e Vermelha sobre o chacra da raiz).

Por fim, imagine a Chama Sagrada Branca (que contém todas as Chamas Sagradas) a envolver o corpo e a aura do cliente. Esta Chama Sagrada Branca regula e equilibra todos os chacras, queimando qualquer energia negativa no seu caminho e substitui-a com o Amor e a Cura das chamas individuais.

### **Respirar as Chamas Sagradas**

Esta técnica é uma extensão da técnica japonesa de Reiki chamada *Koki Ho* e pode ser usada durante qualquer sessão de cura. Visualize a Chama Sagrada Branca a envolvê-lo. Inspire profundamente pelo nariz e imagine a chama a ser aspirada para a parte de trás da sua garganta. Segure a chama aí por uns momentos e sinta-a a concentrar-se e a condensar-se. Então, expire-a pela boca para onde quer que a

cura seja necessária. Visualize a chama a mudar para a cor mais apropriada a cada situação em particular, envolvendo e preenchendo toda a área por completo. Faça isto tantas vezes quantas sentir necessário.

### **Enviar as Chamas Sagradas com o Olhar**

Esta técnica é uma extensão da técnica japonesa de Reiki chamada *Gyoshi Ho*, pela qual se envia cura com o olhar fixo e gentil ou se dá Reiki com os olhos. Comece por estabelecer a intenção de que a Energia das Chamas Sagradas do Reiki flua pelos seus olhos para o que estiver a olhar fixamente. Imagine que as suas pupilas possuem pequenos fogos e a Energia flui deles em forma de feixe de luz, como um laser, para a pessoa que necessita de cura.

### **Tratamentos à Distância**

#### A Rosa do Sacred Flames Reiki

Feche os olhos e traga à sua mente a pessoa para a qual está a enviar cura (não tem de ser uma imagem clara, um nome é suficiente). Dissolva a imagem dessa pessoa e visualize uma bela rosa branca. Envie as Chamas Sagradas para a rosa e imagine a Energia amorosa e pura a fluir para a rosa percorrendo a sua haste e subindo até à flor, fazendo-a florescer e brilhar. Faça então regressar a imagem da pessoa para a qual está a enviar Energia de cura e envie-lhe a rosa. Imagine que a pessoa aceita a rosa e a coloca no chacra do coração. Visualize a rosa a unir-se com a pessoa e todo o seu Ser a ser preenchido com Sacred Flames Reiki. Visualize a pessoa a irradiar Luz e Amor. Se desejar enviar cura para mais do que uma pessoa, imagine o grupo de pessoas e faça o envio uma única vez.

#### A Visão das Chamas Sagradas

Esta é uma visão recorrente que Allison Dahlhaus tem nas suas meditações e que intuiu para ser praticada no SFR. É uma visualização criativa para a cura. Visualize tudo como se estivesse a sobrevoar os acontecimentos. Comece por visualizar uma enorme chama branca, semelhante a uma fogueira. A chama reflecte no chão, à sua volta, todas as cores do arco-íris, como um prisma. Coloque no centro da chama branca a pessoa para quem quer enviar energia (pode ser você) sentada de pernas cruzadas “estilo indiano”. Visualize-a a ser limpa e purificada pela chama. Toda a negatividade flui para fora dela através da chama, onde é transformada em pura luz branca. A energia negativa sai pelo topo da chama como uma névoa branca. À volta da chama branca, em círculo, estão sete chamas mais pequenas, que correspondem aos chacras: vermelha, laranja, amarela, verde, azul, índigo e violeta. Elas parecem estar a observar a pessoa dentro da chama branca, enquanto enviam raios da sua energia para ajudar na cura. Esta visualização pode ser praticada por qualquer pessoa, com a intenção de se limpar e purificar, ou limpar e purificar outras pessoas ou qualquer coisa que necessite de energia de cura. Se não sabe como é que a pessoa (animal, coisa, etc.) se parece, pode simplesmente imaginar o seu nome na chama e o efeito será igualmente poderoso.

### **Sintonização Sacred Flames Reiki (em presença e à distância)**

Comece por **preparar o seu espaço sagrado**. Pode, por exemplo, acender velas (precisará de ter pelo menos uma à sua frente), pôr música, convidar os seus guias espirituais para estarem presentes e participarem, etc. Pode pedir, especificamente, a ajuda do Arcanjo Miguel durante a sintonização. Estabeleça a intenção de que “*a sintonização em Sacred Flames Reiki se realize para o Bem Supremo de todos*”. Imagine **cordões de energia Violeta ou Dourada a ligarem a essência da sua Alma à essência da Alma da pessoa que vai ser iniciada**. Esta união pode ser

realizada através da sua coroa, terceira visão ou chacra cardíaco, a partir daquele que você sente ser o seu centro de poder.

Peça para a pessoa fechar os olhos e relaxar pela respiração. Olhe para a vela à sua frente e **carregue as suas mãos com a energia do Fogo**. Pode fazê-lo alinhando as suas mãos com os raios de luz que emanam da chama da vela. Quando sentir as Chamas Sagradas nas suas mãos, pode convidar os Mestres e Arcanjos do Sacred Flames Reiki a estarem presentes. Pode dizer, por exemplo: *“peço aos membros do Reino Angélico e aos Mestres Ascensos das Chamas Sagradas para participarem na sintonização de X em Sacred Flames Reiki”* E pode convidar outras entidades divinas com quem você possua uma ligação especial. Chegou o momento de acender as Chamas Sagradas no aluno.

Alli Dahlhaus recomenda a prática da seguinte **meditação durante a sintonização**. Concentre-se em cada chacra o tempo que sentir necessário e sinta-se livre para usar as palavras que ressoem melhor consigo.

Posicione as mãos (com as palmas para baixo) um pouco acima do chacra da raiz do receptor (caso seja uma sintonização à distância, faça-o com a intenção), visualize e diga o seguinte (audível ou silenciosamente): *“que a Chama Sagrada Vermelha da Fé e Protecção arda brilhantemente no (nome do receptor), limpando e equilibrando o seu Chacra da Raiz.”*

Mova as suas mãos para cima até que se posicionarem sobre o chacra sexual, visualize e diga o seguinte: *“que a Chama Sagrada Laranja da Criatividade e Paixão arda brilhantemente no (nome do receptor), limpando e equilibrando o seu Chacra Sexual.”*

Mova as suas mãos para cima até ao plexo solar, visualize e diga o seguinte: *“que a Chama Sagrada Amarela do Poder Pessoal e Autoconfiança arda brilhantemente no (nome do receptor), limpando e equilibrando o seu Chacra do Plexo Solar.”*

Mova as suas mãos para cima até ao chacra do coração, visualize e diga o seguinte: *“que a Chama Sagrada Verde do Amor e Compaixão arda brilhantemente no (nome do receptor), limpando e equilibrando o seu Chacra do Coração.”*

Mova as suas mãos para cima até ao chacra da garganta, visualize e diga o seguinte: *“que a Chama Sagrada Azul da Comunicação e Auto-Expressão arda brilhantemente no (nome do receptor), limpando e equilibrando o seu Chacra da Garganta.”*

Mova as suas mãos para cima até ao chacra da terceira visão, visualize e diga o seguinte: *“que a Chama Sagrada Índigo da Iluminação e Inspiração Divina arda brilhantemente no (nome do receptor), limpando e equilibrando o seu Chacra da Terceira Visão.”*

Posicione agora as suas mãos (com as palmas ainda para baixo) sobre o chacra coronário, visualize e diga o seguinte: *“que a Chama Sagrada Violeta da Espiritualidade e Orientação Divina arda brilhantemente no (nome do receptor), limpando e equilibrando o seu Chacra Coronário.”*

Agora visualize a Chama Sagrada Violeta a arder lentamente desde o chacra da coroa do iniciado até à planta dos pés. Imagine a Energia a entrar no chão e a curar também a Mãe Terra. Visualize a Terra envolvida por uma aura de luz violeta.

**Agradeça a todos os envolvidos na sintonização** e imagine as linhas Douradas ou Violetas que ligaram a essência da sua Alma à essência da Alma da pessoa iniciada, a dissolverem-se lentamente.

### **Sintonizações à Distância**

Sugere-se que, quando realizar sintonizações à distância, combine uma data e uma hora. Peça ao receptor para acender uma vela uns minutos antes da hora combinada para a sintonização e para se concentrar nela durante alguns instantes. Este deve estabelecer a sua intenção em receber a sintonização em Sacred Flames Reiki, fechar os olhos e relaxar durante os vinte minutos seguintes. O receptor também pode convidar os seus guias espirituais a estarem presentes. À hora marcada o Mestre de Sacred Flames Reiki sintoniza-se com o receptor, como numa

sintonização presencial, e realiza todo o ritual como se a pessoa estivesse sentada numa cadeira à sua frente

### **O Período de Purificação**

Após a sintonização em Sacred Flames Reiki pode haver um período de limpeza física, emocional, mental ou espiritual. O iniciado pode sentir-se aéreo, ter sonhos muito vívidos, ou apresentar sintomas de desintoxicação como, por exemplo: descargas intestinais, erupções cutâneas, suores, ou mesmo, libertações emocionais, sendo estes alguns dos mecanismos naturais de purificação. Ser praticante de Sacred Flames Reiki requer disciplina, por isso sugere-se que se faça auto-tratamentos diários, com gosto e não por obrigação. É claramente benéfico para um praticante de SFR ganhar disciplina nos seus auto-tratamentos. Se o processo de purificação lhe parecer ser superior às suas forças, peça simplesmente à Energia para fluir mais subtilmente.

Depois de receber a sua sintonização em Sacred Flames Reiki, estudar este manual e criar a sua disciplina diária, se quiser pode registar-se na directoria de praticantes de SFR de Allison Dahlhaus. A directoria de *Mestres de Sacred Flames Reiki* está listada no sítio web do SFR: <http://www.sacredflamesreiki.com>. Só tem que enviar a seguinte informação para o E-mail: [reikiblessings@earthlink.net](mailto:reikiblessings@earthlink.net) - com o seu nome tal como deve aparecer na directoria, a data da sua sintonização em SFR, o nome do Mestre de SFR que o sintonizou, a sua morada (opcional), número de telefone (opcional), endereço de E-mail (opcional) e endereço do seu sítio web (opcional).

### **A sua linhagem em Sacred Flames Reiki:**

Allison Dahlhaus – Sandra Ramos – Ana Shanti Eugénio – Francisco Migue Kessler – você.