

RUGGERO MORETTO
Maître Reiki
Via Roma, 5
22045 LAMBRUGO (Como) - Italie
Tél. +39 339 3884301
www.biolifestyle.org/fr - Email: rogermor@tin.it

REIKI

Méthode USUI

COUR DU SEMINAIRE

DE

PREMIER DEGRE

(Par RUGGERO MORETTO – Maître Reiki)

TABLES DES MATIERES

Sujets du premier jour

<i>Le Reiki.....</i>	Page 3
<i>Brève histoire du Reiki.....</i>	Page 5
<i>Reiki, pourquoi et comment.....</i>	Page 7
<i>L'Harmonisation.....</i>	Page 8
<i>Techniques de méditation Zen.....</i>	Page 10

Sujets du deuxième jour

<i>Comment le Reiki agit.....</i>	Page 11
<i>Les canaux énergétiques de l'homme (les Chakras).....</i>	Page 12
<i>Le Training et considérations différentes.....</i>	Page 13
<i>Les positions pour l'Autotraining.....</i>	Page 16
<i>Les positions pour effectuer le Training aux autres personnes.....</i>	Page 17
<i>Les expériences avec le Reiki de Premier Degré.....</i>	Page 20

LE REIKI

Le nom Reiki en japonais indique l'énergie vitale qui tout envahit et qui est partout, aussi dans nous-mêmes.

REI est l'aspect universel illimité, KI est l'aspect qui coule dans tout ce qui vit, qu'aujourd'hui nous pourrions même scientifiquement définir comme de l'Energie, des radiations, des champs magnétiques, etc....

Donc REI = Univers, KI = Energie; REIKI = Energie Universelle.

La science nous apprend aujourd'hui que tout l'Univers est énergie en équilibre parfait en mouvement continu, réglementé par des Lois Cosmiques Naturelles bien déterminées.

Le Reiki nous permet de relier consciemment notre énergie personnelle avec l'énergie en équilibre parfait de l'Univers en entrant en communication active avec elle, pour la recevoir, la canaliser et la transmettre, en tirant des bienfaits innombrables à tout niveau.

Cette discipline énergétique très puissante et très simple, reprend d'une façon moderne les anciennes méthodes de guérison de l'Extrême Orient, et aujourd'hui est à la portée de tout le monde.

Le Reiki, redécouvert en 1800 par un moine chrétien japonais, (Usui, dont la méthode apprise dans ce séminaire prend le nom), aujourd'hui se répand continuellement dans les pays industrialisés de l'occident, étant donné qu'il est réellement valide et simple, en tirant des consentements de plus en plus grands chez le grand public; donc, d'après ceci, d'autres méthodes similaires sont nées: Karuna, Tibétain, Universel.

Le séminaires de Reiki se subdivisent en trois degrés: le premier nous donne l'opportunité d'interagir énergétiquement au niveau physique; le deuxième nous permet de travailler au niveau

psychique et à distance ainsi que de rendre plus puissante l'énergie canalisée d'une façon plus directe par les symboles; le troisième nous permet d'apprendre tout le système Reiki aux autres.

BREVE HISTOIRE DU REIKI

A la fin du 1800 environ, un moine chrétien japonais dont le nom est Mikao Usui, eut l'idée de rechercher parmi les anciens textes sacrés orientaux et occidentaux, les enseignements de guérison transmis par le bouddhisme et le christianisme.

Pendant des années de recherches parmi les bibliothèques de la moitié du monde, Usui ne réussit pas à trouver des réponses convaincantes à sa question, ou au moins des réponses plus claires à ce sujet.

Pour cette raison, il a décidé de s'établir pour une brève période, exactement de 21 jours, dans un monastère Zen en Orient.

Ce bref retrait spirituel de méditation, lui a permis de compléter sa recherche, en recevant directement de l'Univers l'initiation à cette discipline qu'après il a appelé Reiki et toutes les directives pour pouvoir la canaliser, transmettre et apprendre.

Sûrement, des documents officiels démontrant tout cela n'existent pas et donc on peut parler presque d'une légende; nous sommes absolument sûrs que de lui est commencé toute une série de descendance de maîtres que depuis lors jusqu'aujourd'hui est en expansion continue, pour les résultats réels que le Reiki a offert et offre.

Le premier Maître connu aujourd'hui que Usui a formé en 1925, outre à environ d'autres 16 maîtres inconnus, est Chujiro Hayashi, qui après a fondé en occident aux îles Hawaï, la première Clinique Reiki.

Hayashi, outre à former à son tour environ 12 maîtres inconnus, en 1938 a annoncé son successeur, Hawayo Takata qui après a formé 22 maîtres jusqu'à sa mort dans les années '80.

Comment le Reiki est arrivé en Amérique et après en Europe a été perdu dans la nuit des temps.

REIKI, POURQUOI ET COMMENT

Le Reiki, comme on a déjà dit précédemment, est énergie Universelle en équilibre parfait, elle peut nous aider à résoudre n'importe quel problème dû à des déséquilibres que, pour des causes à nous plus ou moins inconnues, rendent notre vie inharmonieuse en compromettant la santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle.

En partant du principe scientifique que tout est énergie et même notre corps physique, les émotions, les pensées font partie de cette énergie; donc tout ce qui nous concerne peut être rééquilibré par le Reiki.

Le but principal que le Reiki se propose, est ce d'aider nous-mêmes et les autres toutes les fois que nous désirons, en nous maintenant de plus en plus en harmonie avec nous-mêmes et avec l'Univers entier en rendant notre vie intérieure de plus en plus satisfaisante outre à d'autres innombrables et subjectifs avantages que chacun peut en tirer.

Chaque personne vit cette expérience extraordinaire à sa manière et donc on doit la prouver à la première personne pour pouvoir la comprendre pleinement.

L'HARMONISATION

Le néophyte, pour pouvoir canaliser l'énergie Reiki, doit recevoir les harmonisations ou purifications des canaux énergétiques (Chakras) que le maître va effectuer pendant les séminaires, en permettant dès ce moment qu'il en devient une voie pour toute la vie, pour lui-même et pour les autres.

L'harmonisation est une procédé brève, délicate et intime, que le maître effectue en apposant ses mains sur la tête du récepteur, en se servant des symboles relatifs.

(Je déclare tout d'abord que le Reiki n'est pas une religion, un dogme ou une obscure pratique ésotérique en odeur de secte);

LE REIKI EST SEULEMENT REIKI

Quand une personne est rendue puissante et purifiée énergétiquement par la transmission des harmonisations Reiki, dès ce moment-là elle pourra puiser encore plus à l'énergie Universelle.

Initialement, pour 15 jours environ après les harmonisations, le récepteur (mais ça n'est pas une règle) pourra aller au-devant des brèves et parfois bizarres inoffensives crises de résolution, comme rire sans un sens, avoir des larmes libératoires, amour inconditionnel pour tout, une sensation de voler mentalement, des visions paradisiaques, indifférence, un vide mental, diarrhée, et dans des cas exceptionnels du vomissement, etc.....

Chaque personne a son moyen inconscient de s'ouvrir au Reiki et de se délivrer des vieilles blessures qu'elle a accumulé jusqu'à ce moment, mais cela ne devra pas nous intimider, au contraire.....

Pendant les deux jours du séminaire de premier degré on va effectuer 2 harmonisations par jour, qui sont quatre en tout, pour participant.

A la fin du séminaire de premier degré, il faut effectuer un bain chaud en faisant fondre 1 Kg. de sel gros de cuisine pour nettoyer l'Aura des impuretés énergétiques dues aux harmonisations.

TECHNIQUES DE MEDITATION ZEN

Asseyez vous dans un lieu tranquille bien droits sur le bord d'une chaise ou par terre dans la position du lotus ou à jambes croisées, a l'estomac vide sans appuyer le dos en faisant attention à ne pas pendre ni à droite ni a gauche, ni en avant ni en arrière.

Poussez la langue en avant contre le palais, la bouche est fermée, les dents se touchent et les yeux sont entrouverts; ne perdez pas le regard dans le vide; ne fixez pas aucun objet.

Appuyez les mains avec les paumes au dessus sur les cuisses en cherchant d'ouvrir et de relaxer les plus possible les épaules et le bassin en tendant légèrement la nuque avec le menton un peu rentré, en poussant le sommet de la tête vers l'haut.

Cherchez de rester parfaitement immobiles et tranquilles en arrêtant les plus subtils mouvements du corps et de l'esprit.

Une fois que vous avez fixé votre position parfaite sans une tension excessive ou relâchement, restez continuellement concentrés sur la verticalité de votre position.

Laissons continuellement la respiration et les pensées ainsi comme ils sont sans intervenir pour les modifier, sans les chasser ou nous attacher à eux en continuant à tourner l'attention à la position bien droite.

Si une chose quelconque dérange votre méditation et vous apercevez des pensées, des émotions, de la mauvaise volonté, des bruits, des douleurs, du torpeur, du sommeil ou d'un sentiment ou sensation bonne ou mauvaise, retournez continuellement à tourner l'attention à votre position.

Ceci est l'exercice de la méditation Zen, ou bien

L'ATTENTION CONSTANTE A SA PROPRE POSITION;

la durée de cet exercice peut être d'une demie-heure à une heure par jour.

COMMENT LE REIKI AGIT

Le Reiki apporte bien-être et équilibre à tout ce que nous canalisons en accélérant considérablement tous les procès évolutifs soient ils psychiques, spirituels, émotionnels et matériels; quand et partout il est canalisé par l'expert, après quelques simples procédés préliminaires, le Reiki s'active tout de suite spontanément et plus ou moins soit au niveau quantitatif que qualitatif selon ce ou qui il est nécessaire de rééquilibrer à ce moment-là.

Etant donné que l'énergie Reiki est intelligente, qui agit sans être dérangée soit par notre conscience qui la canalise et soit par (dans ce cas) de celle de la personne traitée par les trainings ou les harmonisations, elle s'adapte apparemment à l'état énergétique actuel de tout ce auquel elle est canalisée, en travaillant ainsi le plus naturellement et profondément possible en enlevant les causes premières de chaque déséquilibre ou bloc énergétique qui s'était créé, en rendant cette méthode de croissance intérieure très simple et en même temps plus que jamais très efficace et appropriée.

L'énergie Cosmique Universelle du Reiki qui est dans toutes les choses, apporte l'équilibre partout elle est canalisée en adaptant à elle tout ce qui est en désaccord avec la réelle Réalité Universelle, en résoudant et en éliminant tout empêchement et bloc.

LES CANAUX ENERGETIQUES DE L'HOMME

(LES CHAKRAS)

Les Chakras sont des tourbillons (ou centres psychophyysiques) énergétiques composant notre aura ou champ énergétique.

A l'intérieur de notre champ énergétique il y en a plus de mille, mais les principaux que nous allons traiter par le Reiki sont sept.

Ils sont placés en file le long de notre colonne vertébrale à partir du sommet de la tête jusqu'à le coccyx et sont en relation au principaux organes vitaux.

Les Chakras ont soit le pôle positif (dorsal) que négatif (postérieur) excepté pour le premier et pour le septième.

Chacun a des caractéristiques énergétiques physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles différentes qui sont reliées entre eux.

Je vais mentionner ci-dessous leur noms et leur position:

1^{er} Chakra de la racine (Muladhara) qui est en relation au coccyx

2^{ème} Charka de la procréation (Svadhista) qui est en relation aux organes sexuels

3^{ème} Chakra du plexus solaire (Manipura) qui est en relation à l'estomac

4^{ème} Chakra du cœur (Anahata) qui est en relation entre les deux tétins

5^{ème} Chakra de la gorge (Vishuddha) qui est en relation à la base du cou

6^{ème} Chakra du troisième œil (Ajna) qui est en relation à la front entre les deux sourcils

7^{ème} Chakra de la couronne (Sahasrara) qui est en relation au sommet de la tête

LE TRAINING ET CONSIDERATIONS DIFFERENTES

Le but du séminaire de Reiki de premier degré est celui de recevoir un instrument très puissant de training énergétique à effectuer dans n'importe quel lieu et moment tranquille de la journée.

L'énergie Reiki de la personne harmonisée par le maître dans le cours du séminaire, sort des mains et s'active spontanément, après de bref et simples préliminaires, chaque fois elle va les apposer partout il y a la nécessité (en émanant l'énergie avec une profondeur de 30 centimètres environ d'une façon concentrée) en donnant l'opportunité d'effectuer le training, outre que pour elle-même, pour les autres personnes aussi, en devenant ainsi une voie, un pont ou canal entre l'énergie Universelle et le récepteur outre à bénéficier en première personne.

Le training est effectué par l'apposition des mains, maintenues pour un certain temps variable de trois à cinq minutes (ou si vous voulez même pour plus de temps) pour position sur les Chakras (ou partout dans le corps nous croyons opportun) en obtenant ainsi une ouverture croissante des mêmes, en enlevant les blocs énergétiques qui s'étaient créés dans le temps, en accélérant et en entamant ainsi les procédés de rééquilibrage et de détoxification.

Cela permet des avantages innombrables comme la prévention des maladies, longévité, positivité et clarification ainsi que l'élimination de blocs inconscients émotionnels et mentaux accumulés qui sont la cause de chaque maladie et inharmonie.

Pour effectuer un training correct, comme premier chose il faut nous allonger ou faire coucher la personne que nous allons traiter commodément à l'estomac vide, dans un local le plus possible tranquille à la lumière douce, même avec de la musique qui détend en brûlant de l'encens, en nous assurant que personne puisse nous déranger pendant le training, en détachant les parlophones et les téléphones si nécessaire.

La première fois qu'on va effectuer un traitement sur une personne il est très important de conseiller 4 jours de training consécutifs qui représentent l'impact énergétique nécessaire à créer l'équilibre au niveau des Chakras; ensuite, il faudra programmer un traitement chaque fois que l'on désire ou quand il est nécessaire.

Rappelez vous que pendant l'auto-training, du début à la fin, pour aucune raison le contact entre vos mains et le corps de qui vous traitez, y compris vous-mêmes ne doit pas s'interrompre; soit avant qu'après chaque training lavez bien les mains avec de l'eau froide.

Faites enlever les souliers à la personne traitée et si vous pouvez, vous aussi; assurez vous que la personne et vous aussi n'êtes pas en contact avec des objets métalliques comme les montres, les boucles d'oreilles, les bagues, les ceintures, les colliers, etc..... (une survêtement comme habillement pour vous deux est toujours l'idéal); assurez vous que pendant le training la personne ne croise pas les jambes ou les bras, y compris vous-mêmes.

Il est conseillable de ne pas absolument parler pendant le training, au cas où la personne devait donner libre cours d'une façon éclatante à ses blocs inconscients comme pleurer, rire ou autre (mais ça n'est pas une règle), de toute façon laissez la faire et continuez votre traitement en silence jusqu'à la fin.

Avant de commencer un training quelconque de Reiki, la personne qui va l'effectuer devra faire pour un certain temps le centrage en tenant les mains sur son cœur (comme pour le traiter) et rester concentrée pour établir le contact avec l'énergie Universelle qui va s'activer immédiatement; après un minute environ ou quand vous êtes prêts vous pouvez procéder; si vous traitez une autre personne, avant de commencer avec la première position, caressez l'aura pour trois fois soit au début qu'à la fin, y compris le centrage.

Les mains de la personne qui va effectuer le traitement doivent être unies et se toucher entre eux, y compris tous les dix doigts, d'une façon telle pour mieux concentrer l'énergie canalisée sur le point à traiter (évidemment, excepté les positions où les deux mains sont séparées).

POSITIONS POUR L'AUTOTRAINING

Effectuer le centrage du Coeur

1) *SOMMET DE LA TETE (7^{ème} CHAKRA)*

2) *YEUX (6^{ème} CHAKRA)*

3) *GORGE (5^{ème} CHAKRA)*

4) *CŒUR (4^{ème} CHAKRA)*

5) *ESTOMAC (3^{ème} CHAKRA)*

6) *GENITAUX (2^{ème} CHAKRA)*

7) *COCCYX (1^{er} CHAKRA)*

Effectuer le centrage du Cœur

NOTE:

- Il est très important de suivre tous les schémas des Trainings décrits ci-dessous (y compris le précédent), sans sauter du début à la fin aucun passage;
- maintenez chaque position pour un minimum de 3 minutes environ (et si vous voulez même pour plus de temps);
- pendant chaque Training il est possible d'effectuer du même pas, des positions alternatives selon vos nécessités, mais rappelez vous d'exécuter toutes les positions dans l'ordre du haut vers le bas et sans les sauter.

POSITIONS POUR EFFECTUER LE TRAINING AUX AUTRES PERSONNES

TRAITEMENT RAPIDE

*Centrage du Cœur
Caressement de l'Aura (3 fois)*

- 1) YEUX (6^{ème} CHAKRA)
- 2) TEMPES
- 3) OREILLES
- 4) SOMMET DE LA TETE (7^{ème} CHAKRA)
- 5) GORGE (5^{ème} CHAKRA)
- 6) CŒUR (4^{ème} CHAKRA)
- 7) ESTOMAC (3^{ème} CHAKRA)
- 8) GENITAUX (2^{ème} CHAKRA)
- 9) INTERIEUR DES CUISSSES (1^{er} CHAKRA)
- 10) MAINS A "T" SUR LE CŒUR POUR FERMER

*Caressement de l'Aura (3 fois)
Centrage du Cœur*

TRAITEMENT COMPLET (Partie antérieure du corps)

Centrage du Cœur Caressement de l'Aura (3 fois)

- 1) YEUX (6^{ème} CHAKRA)
- 2) TEMPES
- 3) OREILLES
- 4) PARTIE POSTERIEURE DE LA TETE (les petits doigts au contact)
- 5) NUQUE / FRONT
- 6) SOMMET DE LA TETE (7^{ème} CHAKRA)
- 7) GORGE (5^{ème} CHAKRA)
- 8) EPAULES
- 9) CŒUR (4^{ème} CHAKRA)
- 10) ESTOMAC (3^{ème} CHAKRA)
- 11) INTESTIN
- 12) FOIE ET RATE
- 13) GENITAUX (2^{ème} CHAKRA)
- 14) INTERIEUR DES CUISSES (1^{er} CHAKRA)
- 15) GENOUX
- 16) MOLLETS
- 17) CHEVILLES

18) *DOIGTS DES PIEDS*

Remonter avec vos mains le long du corps jusqu'à l'épaule en maintenant le contact et faire tourner la personne en vérifiant qu'elle ne croise pas les jambes ou sous le corps les bras.

Partie postérieure du corps

19) *EPAULES*

20) *BASE DU COU*

21) *COEUR*

22) *ESTOMAC*

23) *REINS*

24) *COCCYX (MAINS A "T")*

25) *COCCYX / NUQUE (EN MAINTENANT LES MAINS A "T")*

26) *INTERIEUR DES CUISSES*

27) *GENOUX*

28) *MOLLETS*

29) *CHEVILLES*

30) *PLANTE DES PIEDS*

*En maintenant le contact avec le corps, remonter et faire la position de
FERMETURE*

31) *MAINS A "T" A L'HAUTEUR DU CŒUR*

***Caressement de l'Aura (3 fois)
Centrage du Coeur***

EXPERIENCES AVEC LE REIKI DE PREMIER DEGRE

Comme déjà précédemment indiqué (et je le répète), toutes les choses qui vivent et vibrent sont énergie en mouvement avec des caractéristiques variables et propres, et donc elles peuvent être traitées et purifiées par l'énergie de rééquilibrage Universelle du Reiki.

Par exemple:

- *les animaux peuvent être traités comme les hommes pour leur problématique quelconque en leur apposant nos mains sur la partie intéressée;*
- *les plantes, pour leur donner la juste nourriture et les voir, au fur et à mesure, croître florissantes en apposant nos mains pour un certain temps au contact avec le terrain à proximité des racines;*
- *l'eau, peut être traitée en tenant la bouteille en main pour une demie-heure environ et ensuite la boire, en obtenant ainsi l'élimination des impuretés à l'intérieur de l'organisme;*
- *les médicaments et les aliments pour enlever les propriétés nuisibles et chimiques sans altérer les propriétés actives en les tenant simplement entre nos mains pour un certain temps;*
- *en chargeant les cristaux, que comme vous savez, émanent des radiations bienfaisantes pour notre Aura (voir la Cristallothérapie) en les tenant simplement en main;*

..... et enfin tout ce que nous pouvons matériellement toucher.

De plus, le Reiki se lie très bien avec des autre thérapies qui comportent un contact manuel avec le patient comme le massage; ensuite, chacun pourra faire des expériences enthousiasmantes avec tout ce qu'il désire, en vérifiant personnellement la puissance de ce moyen comme le Reiki.

QUE LE REIKI PUISSE TOUJOURS ETRE UNE BENEDICTION POUR VOTRE VIE !! !

Vous voulez organiser un group de Reiki, Radionique et Radiesthésie dans votre ville??? Ruggero Moretto sera heureux de suivre personnellement et avec un grand enthousiasme des coursistes provenant de quelconque partie de la France, Belgique, Suisse, Canada, l'Europe, de l'étranger et partout vous veuillez organiser Vos groupes.

www.biolifestyle.org/fr

Roger Moretto Maître Reiki