

Les cinq préceptes ou Gokaï

Synthèse rédigée par Laurence ARNAUD 31 12 19

Introduction

Les cinq préceptes, sont appelés « Gokai » dans le Reiki japonais. Mikao Usui aurait établi les cinq préceptes du Reiki que nous connaissons aujourd'hui sur la base du livre « Kenzen no Genri » ou « le principe de l'état sain » écrit par le docteur Bizan Suzuki publié le 28 décembre 1914. Ce livre fait mention de préceptes semblables à ceux sur lesquels Usui aurait fondé tous les enseignements du Reiki. La récitation des cinq préceptes, matin et soir, a pour but d'élever spirituellement le pratiquant du Reiki.^{1; 2}

Lorsqu'un pratiquant de Reiki prononce les cinq préceptes, il se relie, au-delà des mots, à l'énergie de cet ordre, dont la fonction est de renouveler l'énergie de celui qui le prononce, instant après instant, et de l'aider à conserver son attention dans l'ici-maintenant.¹

Voici un passage de ce qui est écrit sur la stèle funéraire de Mikao Usui²:

« Le but final est de comprendre l'ancienne méthode secrète pour trouver le bonheur (Reiki) et découvrir un remède universel à toute maladie. Si vous suivez ces principes, vous atteindrez l'esprit tranquille des anciens sages. Asseyez-vous, dans le calme et le silence, chaque matin et chaque soir, vos mains placées en position « Gassho ». Appliquez les grands idéaux du Reiki et ressentez la pureté et la paix. Méditez sur votre cœur et créez des choses depuis cet espace intérieur paisible. Tout le monde peut accéder au Reiki car il commence à l'intérieur de soi ! Des paradigmes philosophiques sont en train de changer le monde. Si le Reiki pouvait s'étendre dans le monde entier, il toucherait le cœur humain et la moralité de la société. Il serait d'une grande aide pour beaucoup de personnes et ne guérirait pas seulement la maladie, mais la Terre entière... C'est une bénédiction universelle d'avoir reçu le Reiki de la part du Dr Usui et d'être capable de le transmettre à d'autres. »

Selon Hyakuten Inamoto, « les cinq préceptes sont un enseignement mais aussi un guide de vie offert par Usui Sensei à ses élèves. Ils sont un enseignement nous indiquant que pour vivre en bonne santé et dans le bonheur, il faut suivre chaque jour les cinq Préceptes ».¹

Les GOKAI (préceptes Reiki) sont lus à haute voix au moins trois fois. Usui Sensei pratiquait ainsi lors des Shuyokai (rassemblement) et au début de Hasurei hô (méditation) ; le Reiju (initiation) est donné par le Sensei à ce moment-là.

Dans les livres et sur internet, il existe un certains nombres de déclinaisons des préceptes (appelés aussi principes ou idéaux). Quel que soit leur dénomination, leurs traductions ou leurs formes, la finalité reste la même : l'intégration du Gokaï dans l'esprit du pratiquant Reiki a pour effet de purifier/alléger le mental ce qui entraînera la purification du corps. De cette manière, le pratiquant rayonnera l'harmonie et la santé.

¹ <http://reiki-quebec.com/en-savoir-plus/le-reiki/les-cinq-preceptes-du-reiki>

² <http://www.clefdubienetre.fr/wp-content/uploads/2017/11/Formation-Reiki-1.pdf>; Corinne LEFEBVRE

1- Les cinq préceptes selon l'empereur Meiji³

Kanji	Prononciation	Traduction
心身改善 臼井靈氣療法	Shinshin kaizen Usui Reiki Ryoho	Amélioration de l'esprit et du corps Art de guérison du Reiki Usui
教義	Kyogi	Enseignements, principes
招福の秘法	Shofuku no hiho	Art Mystique pour inviter au bonheur
萬病の靈薬	Manbyo no reiyaku	La médecine miraculeuse pour guérir toutes les maladies.
今日だけは	Kyo dake wa	Aujourd'hui seulement
怒るな	Ikaru na	Ne te mets pas en colère
心配すな	Shinpai suna	Ne t'inquiète pas
感謝して	Kansha shite	Avec gratitude
業をはげめ	Gyo o hage me	Travaille diligemment
人に親切に	Hito ni shinsetsu ni.	Sois bon envers autrui.
朝夕	Asa yu	Matin et soir
合掌して	Gassho shite	Fais gassho
心に念じ	Kokoro ni nenji	Porte ces mots dans ton esprit
口に唱へよ	Kuchi ni tonahe yo	Récite-les

Pour s'adapter à notre mentalité occidentale, certains enseignants (dont Nita Mocanu) les proposent de la façon suivante :

Juste pour aujourd'hui, je me libère de toute préoccupation,
 Juste pour aujourd'hui, je me libère de toute colère,
 Juste pour aujourd'hui, je rends grâce pour mes nombreuses bénédictions, j'honore mes parents, mes professeurs et mes aïeux,
 Juste pour aujourd'hui, je vis ma vie honnêtement,
 Juste pour aujourd'hui, je respecte la vie sous toute forme.

On peut remarquer que l'ordre des deux premiers préceptes est inversé. En effet, il arrive souvent qu'une préoccupation puisse entraîner de la colère.

³ Source : Inamoto Hyakuten « Komyo Reiki Kai »

2- Significations

Un travail en profondeur sur soi est à faire si on veut savoir d'où proviennent nos habitudes de comportements, nos jugements, nos colères, nos peurs ou inquiétudes. Apprendre à lâcher prise, à être dans l'ici et maintenant, à exprimer sa gratitude dans le respect de soi et des autres permet de trouver la paix intérieure et la liberté de penser et d'action (L. Arnaud).

Juste pour aujourd'hui

Kyo dake wa

L'importance du mot « aujourd'hui » est appliquée à l'ensemble des cinq préceptes. La manière dont vous vivez aujourd'hui détermine si vous allez ou non compléter les apprentissages nécessaires. Ceci nous enseigne à vivre pleinement chaque instant de la journée.

Aujourd'hui seulement : laissons hier de côté, le passé n'existe plus, il est uniquement dans notre mémoire et on ne peut pas changer les souvenirs...

Aujourd'hui seulement, ne nous préoccupons pas de demain, du futur. Demain n'est pas encore maintenant, c'est comme un rêve...

Aujourd'hui seulement, concentrons-nous sur le moment présent, c'est le seul moment où nous pouvons avoir un impact, agir...

Juste aujourd'hui, nous vivons un seul jour à la fois. Souvent nous vivons trop de jour dans une journée en se préoccupant du passé et du futur.

Juste aujourd'hui, nous nous occupons de ce qui se passe dans l'instant, **ici et maintenant**. Nous sommes censés pratiquer ces principes ce jour.⁴

Parmi le passé, le présent et le futur, ce qui existe actuellement, c'est le présent, c'est-à-dire, "c'est aujourd'hui qu'est toute la vie." Et aujourd'hui signifie maintenant, vivre à l'instant présent détermine la vie à partir de maintenant. C'est un enseignement qui montre comment nous vivons à l'instant présent, maintenant et pour une journée.⁵

Ne te mets pas en colère

Ikaru na (ou Okoru-na)

Au sein de la tradition bouddhiste, il est enseigné que la colère est la plus négative des émotions perturbatrices, avec le désir-attachement, d'une part, et l'ignorance ou l'opacité mentale, d'autre part. La colère se traduit par l'agression, l'aversion, la haine et l'arrogance. Toutes ces émotions sont une entrave et un obstacle à la réalisation de l'Éveil. La colère est particulièrement destructrice, tant pour soi-même que pour les autres. Elle traduit un inconfort : la personne qui l'exprime se trouve momentanément déstabilisée et déséquilibrée dans son énergie. Il est facile de répondre à la colère par de la colère. C'est pourquoi, face à un individu manifestant ce type d'émotion, l'antidote consiste à développer en nous la compréhension et le non-jugement.

Usui Sensei explique combien le sentiment de colère fait mal aux autres et blesse soi-même. Cela signifie qu'il ne faut pas se laisser troubler non seulement par la colère mais aussi ne pas se laisser guider par les émotions. L'utilisation du Reiki permet d'équilibrer l'émotion et l'esprit⁴.

⁴ <http://usui.e-monsite.com/pages/reiki/les-cinq-preceptes.html>; ZEN REIKI DO ; Eric Baret

⁵ <http://www.corps-esprit.net/article-les-cinq-preceptes-du-reiki-mikao-usui-92435938.html>

Quand nous vivons la colère, nous refusons souvent d'accepter que son origine est en nous, y préférant alors un "coupable" extérieur. Ainsi nous entretenons le rôle de "victime" avec tous les avantages que cela comporte. La colère entretenue, nourrie et "ruminée" est à l'origine de nombreuses maladies. La colère n'a de sens que si elle nous amène à rencontrer cette partie blessée en nous, pour ensuite la guérir, la libérer.⁶

Un sentiment de colère doit être nettoyé par le pouvoir spirituel. Un ego ne procure pas seulement du désagrément aux autres, il est aussi dangereux pour vous⁷.

Variantes occidentales :

Juste pour aujourd'hui, reste calme et serein²

Dans cette formulation, le mot « colère » a disparu. C'est tout à fait intentionnel, car nous savons qu'une affirmation positive a un impact positif sur notre cerveau et donc notre comportement. L'inverse est souvent vrai également, et le mot « colère » pourrait laisser une empreinte influente et désavantageuse si nous le répétons.

Il n'est pas question de refouler ou d'intérioriser une colère. Cela ne ferait que repousser une explosion beaucoup plus perturbante.

Je me libère de toute colère⁸.

Selon l'approche de la Communication Non Violente, la colère est le signe qu'on est coupé de ses besoins. Il est alors possible de raisonner en termes de besoins pour utiliser l'énergie de la colère de manière constructive et nourrissante pour la relation. Derrière la colère, il peut y avoir d'autres émotions comme la tristesse, la peur, le découragement, l'impuissance, la honte. (L. Arnaud).

Ne te fais pas de soucis

Shinpa suna

C'est un enseignement qui conseille de tout confier à l'univers et de garder l'esprit paisible sans trop s'inquiéter après avoir consacré tous ses efforts. La peur et le souci s'accordent avec l'onde de dissonance et ils ont le pouvoir de l'attirer⁵.

L'inquiétude et le souci sont liés à la peur. Ne laissons pas la peur mener et diriger notre vie. La peur est stérile, elle bloque et nous empêche d'avancer. Se soucier ne sert à rien et ne change rien. Cela ne fait que nourrir la négativité d'une situation. En prendre conscience est déjà une partie du chemin vers la libération⁶.

L'inquiétude brise le calme de l'esprit, néglige les pensées pertinentes et égare l'intelligence. L'inquiétude brise le calme, apporte le doute et trouble l'intelligence. Alors, on perdra courage dans l'action⁸.

Il est nécessaire pour nous d'éviter l'inquiétude en cultivant notre esprit. Un sentiment de colère doit être nettoyé par le pouvoir spirituel⁷.

Le Dalai-Lama explique que si une difficulté surgit dans notre vie, et que nous savons qu'il y aura de toute façon, tôt ou tard, une solution, il est donc complètement inutile de nous inquiéter. Et dans le cas où il n'y a aucune solution... et bien, il est également inutile de se faire du souci, puisqu'il n'y a pas de solutions !⁷

⁶ <https://reiki-formation.ch/principes.html>; REIKI-FORMATION; André Baechler

⁷ https://www.reikido-france.com/Fumio_Ogawa_book.pdf; REIKIDO ; Patrice Gros

⁸ Livret de degré 1 de Usui Shiki Reiki Ryoho ; Nita Mocanu ; Edition Niando

Variantes occidentales :

Juste pour aujourd'hui, garde confiance en la vie²

Une fois qu'un événement que nous pensions difficile à traverser est passé, nous nous apercevons que nous nous sommes inquiétés pour rien. Nous nous faisons du souci pour demain, après-demain, dans un mois et dans plusieurs années, mais si nous réfléchissons, la plupart du temps, nous voyons que toutes ces pensées sont inutiles. Le seul moment que nous pouvons avoir une action, c'est maintenant.

La pratique du Reiki et de la méditation nous aident à prendre du recul par rapport à nos pensées d'inquiétude.

Je me libère de toute préoccupation⁸.

Exprime de la gratitude

Kansha shite

Si nous comprenons ce précepte, nous n'éprouverons plus seulement de la gratitude envers les seuls êtres humains, mais pour toutes les manifestations de la vie dans l'univers y compris, si possible, le monde invisible. Le même Souffle de Vie, la même Énergie et le même Amour qui circulent en chaque créature. Chacun porte en lui-même cette étincelle d'éveil, cette conscience divine, et nous respectons toutes les formes de vie sans distinction.

Tous les niveaux de conscience sont en résonance les uns avec les autres, et tout doit être en parfaite harmonie pour pouvoir exister. Montrer de la gratitude est un état de conscience, une disponibilité et une présence continue. Nous porterons la même attention à chacun de nos gestes, à chacun de nos pas. Nous sommes conscients de chacune de nos paroles, et même de chacune de nos pensées. La vie est partout, parce que tout est énergie. Exprimer de la gratitude ne sera plus seulement une question de comportement ou une simple théorie ; cela ne nous demandera aucun effort, dès lors que nous commencerons à réaliser le sens de la non-séparation et de la non-dualité ultime entre soi et les autres. Il en sera de même pour chacune des cinq règles de vie du Reiki, car elles sont en fait issues fondamentalement de cette prise de conscience.⁵

Accueillir les bénédictions de la vie, sans jugement, juste dans l'ouverture du cœur, c'est cela la gratitude. Remercions chaque être, chaque situation, chaque chose pour ce qu'elle nous amène à rencontrer. Il y a toujours à apprendre de tout et de tous. C'est à nous de choisir le meilleur et d'en faire le ciment de notre vie⁶.

En recevant les bienfaits du soleil, de la lune, de l'eau, de la terre, de la société, des parents, des ancêtres, des professeurs, des amis et bien plus encore, l'humanité reçoit sans cesse la vie. C'est pour cela que nous devons toujours exprimer notre gratitude.

Exprimer de la gratitude permet l'ouverture de cœur et l'esprit paisible (L. Arnaud).

Variantes occidentales :

Juste pour aujourd'hui, sois reconnaissant²

Le sentiment de gratitude nous amène la paix et la joie en nous, il nous fait sourire à la vie. Devenons conscient de la chance que nous avons de respirer et de connaître une expérience de vie physique.

Parfois, la déprime est là et nous avons du mal à voir ce qui est positif dans notre vie, alors je vous invite à remarquer les aspects positifs de toutes les situations ou personnes que nous rencontrons.²

En séminaire de Communication Non Violente (CNV®) sur la gratitude, nous apprenons à tenir « un livre de gratitude et de célébration avec comme intention de noter les choses agréables dont nous avons bénéficiées dans la journée. Il y a en a au moins trois ! (L. Arnaud).

Remercier pour tout cela re-programme notre cerveau, jour après jour.

Soyez reconnaissant envers vos parents, proches, amis... Et même vous-même !

Je rends grâce pour mes nombreuses bénédictions ; J'honore mes parents, mes professeurs, mes aïeux ⁸

Soi reconnaissant, honore tes parents, tes aînés, tes professeurs et tes maîtres

Ce précepte a été ajouté par la voie de Reiki occidentale.

Ce précepte, qui était tout à fait adapté à la société Japonaise de l'époque, témoigne du respect porté à tous ceux à qui nous sommes redevables, comme nos parents, mais aussi à ceux qui nous dispensent un enseignement, un savoir ou encore possèdent la sagesse de l'âge. Ce type de respect n'est en fait pas réservé à une seule culture. Il permet de maintenir l'équilibre entre les différentes générations. En Orient notamment, le respect et la reconnaissance témoignés aux sages, aux guides et à ceux qui nous transmettent la connaissance, ou nous montrent la Voie, sont extrêmement habituels. Un maître spirituel, si nous en avons un, est celui qui éveille notre dimension divine alors que nous ne sommes pas en mesure de la reconnaître totalement pour l'instant. Les enseignants, quels qu'ils soient, partagent leurs expériences, apportent leurs compréhensions et font de nous des êtres meilleurs... Témoignons-leur du respect⁵.

Si nous nous apercevons que l'être ne vit pas tout seul et que son existence mérite d'être vécue, nous témoignons de la reconnaissance aux forces de la nature et à tout ce qui vit autour. Les sentiments de reconnaissance sont l'énergie qui s'émet de la conscience élevée de l'être humain. Quand nous oublions la satisfaction et les sentiments de reconnaissance à cause de l'égoïsme, nous perdons notre propre cœur. Par contre si nous nous familiarisons avec lui, les sentiments de reconnaissance jaillissent du cœur⁵.

Travaille et vis honnêtement (ou Accomplir sa tâche avec attention ; Travaille dur sur toi même)

Gyo o hage me ou Gyo wo hage me ou Gyowo hage me

Gagner sa vie honnêtement, honorablement, et ne pas exercer de métiers qui nuisent à autrui, pourraient être une règle de base pour une société idéale. Tachons de donner un sens noble à notre profession, par l'aide et le bénéfice qu'elle peut apporter sur un plan individuel ou collectif. Nous manifesterons, par son intermédiaire, la réalité de l'interdépendance, où chaque individu d'une même société apporte sa contribution à l'ensemble. C'est pourquoi nous devons trouver un mode d'existence juste et sans tromperie, qui aide, si possible, chacun à générer encore plus de paix dans sa vie et dans celles des autres. Nous développons, à travers notre travail, un certain sens de responsabilité et d'appréciation, et contribuons ainsi à l'Énergie de Vie.

Ce précepte semble apparenté à la cinquième Paramita du bouddhisme : la diligence (travailler dur). Cela signifie en réalité : trouver la joie dans ce qui est vertueux⁵.

Mener sa vie avec honnêteté, c'est être conscient que chacune de nos actions affecte les autres. Si nous créons l'harmonie en nous même, nous contribuons à créer l'harmonie dans le monde. Ainsi d'une certaine manière, l'honnêteté est contagieuse. Nous n'incitons, ni par les lois, les religions ou les partis politiques, mais bien par l'exemple.⁶

Vous serez toujours récompensé de l'attention que vous portez. Une récompense provenant des Dieux, de Bouddha et de la Vérité. Dans un proverbe japonais, il est dit qu' « une eau boueuse s'infeste de larves de moustiques ». Nous devons toujours utiliser notre corps et notre esprit pour être régénéré. Être attentif dans notre tâche, voilà notre mission⁶.

Variantes

Juste pour aujourd'hui, travaille sur toi pour ta croissance spirituelle²

Cela implique la méditation (notamment la méditation gassho, mains jointes devant le chakra du cœur), également l'application des autres idéaux. La méditation est l'un des moyens de travailler sur soi. Cependant de nos jours, on peut expérimenter de nombreux autres exercices de développement personnel nous permettant d'être plus conscient et de croître.

Je vis ma vie honnêtement⁸.

Sois bon envers tout ce qui vit

Hito ni shinsetsu ni

C'est un enseignement nous conseillant "de respecter les autres comme soi-même." N'importe quelle personne ne peut pas déployer toute seule sa capacité ni vivre seul. Grâce à l'entraide, une société saine est formée. Dans la dimension universelle, il n'y a pas de distinction entre soi-même et les autres. C'est seulement la même âme qui existe, c'est-à-dire qu'exprimer de la gentillesse envers les autres, revient à se respecter soi-même. Au fur et à mesure que nous pratiquons le Reiki comme une leçon de "l'amour et de l'harmonie", nous formons naturellement notre esprit au respect envers les autres.⁵

Toutes les formes de vies sont interconnectées dans l'univers. Respecter et honorer tout ce qui vit, revient tout d'abord à se respecter soi-même, à reconnaître cette unité.⁶

La bienveillance relève de la croissance spirituelle. Beaucoup de gens disent être trop pauvres pour donner aux autres. C'est faux. Il est plus important de donner un conseil et d'aider que de donner de l'argent ou des biens. Nous avons l'obligation d'être bienveillants envers nos semblables.

Accomplir ce 5e principe, tous les jours, demande des efforts toujours plus grands. On peut générer le Reiki en essayant de faire un effort et en cultivant notre esprit.⁷

Variantes

Juste pour aujourd'hui, sois aimable et respectueux avec les autres²

Nos proches, les voisins, tous ceux que nous rencontrons, mais aussi tous les êtres vivants et tout ce qui existe sur la planète, sont concernés. Il va de soi, que la première personne à

respecter et à aimer, c'est soi-même. Le respect et l'amour de soi (bien sûr au sens noble du terme), permettent de mieux respecter et d'aimer autrui, sans égoïsme et sans attachement excessif.

Cela implique également d'être attentif à notre dialogue intérieur et l'on peut par exemple, se répéter certaines affirmations positives, d'être aimable avec soi-même. Cela renvoie aussi notamment au premier accord tolteque : « Que votre parole soit impeccable ».

Je respecte la vie autour de moi sous toutes ses formes⁸.

Conclusion

Vivre selon les préceptes est une voie pour atteindre la paix de l'esprit et le cœur « pur ». Les réciter les préceptes ne suffit pas.

Un travail en profondeur sur soi est à faire si on veut savoir d'où proviennent nos habitudes de comportements, nos jugements, nos colères. Il existe un certain nombre de stages de développement personnel qui vont permettre d'aller rencontrer des anciennes blessures, apprendre à lâcher prise, trouver la paix intérieure et la liberté de pensée et d'action.

« La clef du secret de l'éveil spirituel est dans *l'ici et maintenant*. C'est la clef de la porte fermée qui sépare le royaume de l'amour et de la lumière, du monde matériel...

Sois dans le *ici et maintenant* en toute conscience. C'est la seule façon d'atteindre la Grande Lumière Divine. C'est le seul chemin qui te permettra d'améliorer ta vie et de lui donner un sens spirituel. » WALTER, Lübeck. ARJAVA PETTER, Franck. LEE RAND William. *LA QUINTESSANCE DU REIKI*. Ed Niando. 2002. p229

Quel que soit la traduction des préceptes (principes ou idéaux),
la finalité reste la même :

Rayonner l'harmonie dans la Paix du cœur.

Références

Sites internet

¹ REIKI-QUEBEC <http://reiki-quebec.com/en-savoir-plus/le-reiki/les-cinq-preceptes-du-reiki>

² LEFEBVRE Corinne; <http://www.clefdubienetre.fr/wp-content/uploads/2017/11/Formation-Reiki-1.pdf>

³ HYAKUTEN Inamoto « Komyo Reiki Kai »

⁴ BARET Eric; *ZEN REIKI DO* <http://usui.e-monsite.com/pages/reiki/les-cinq-preceptes.html>

⁵ <http://www.corps-esprit.net/article-les-cinq-preceptes-du-reiki-mikao-usui-92435938.html>

⁶ BAECHLER André ; *REIKI-FORMATION* <https://reiki-formation.ch/principes.html>

⁷ GROS Patrice; *REIKIDO* https://www.reikido-france.com/Fumio_Ogawa_book.pdf

Livres

⁸ MOCANU Nita ; Livret de degré 1 de Usui Shiki Reiki Ryoho ; Edition Niando

WALTER, Lübeck; ARJAVA PETTER F.; LEE RAND W.; *LA QUINTESSANCE DU REIKI* ; Ed Niando. 2002; p225-236

STIENE Bronwen et Frans ; *REIKI LE LIVRE SOURCE* ; Ed. Exclusif. 2007 ; p70-72