



## Les cinq principes du Reiki

Le Reiki possède cinq principes sur lesquels il se base quel que soit le type de Reiki pratiqué. Ces cinq principes sont connus sous le nom de **Gokai** ou **les préceptes principaux du Reiki**. Les cinq principes sont des notions servant de piliers sur lesquels les praticiens se basent pour vivre leur vie en accord avec la force de Vie Universelle. La raison est qu'afin de favoriser la paix et l'harmonie et de traiter définitivement la planète, nous devons appliquer ces principes au quotidien pour nous ouvrir à la Force de Vie Universelle qui réside aussi en nous. Compte tenu du nombre de variantes du Reiki, la formulation de ces cinq principes peut changer, n'en demeure pas moins que le sens reste le même. Ces principes ont les clés qui permettent de bâtir les piliers d'une pratique spirituelle du Reiki.

Bien que cela ait l'air assez simple, vivre avec ces cinq principes s'avère difficile parfois. C'est en majeure partie dû au fait que le monde dans lequel nous vivons aujourd'hui ne renforce pas ces principes, et beaucoup d'activités les annulent dans la réalité. Il a été cependant établi par les gens qui tentent d'introduire ces cinq principes dans leur vie quotidienne que plus ils se basent dessus, plus leur vie devient harmonieuse et se reflète sur le monde. Ces cinq principes constituent l'état d'esprit de la personne pratiquant le Reiki.

Chacun de ces principes commence ou contient le mot « aujourd'hui ». C'est parce que l'une des notions du Reiki dit qu'une personne doit se concentrer sur le présent et que le moment actuel dicte le futur.

Vivre le principe dans le présent permet aussi de se pardonner soi-même et à ceux que l'on n'a pas pardonnés dans le passé. Cela permet aussi de rectifier ce comportement et de passer au moment suivant.

Voici les mots originaux obtenus après avoir traduit les cinq principes. Ce sont les mots originaux d'Usui (l'homme qui a répandu le Reiki et ses cinq principes à travers le monde) qui sont la base des cinq principes du Reiki :

*L'art secret d'inviter le bonheur  
Le remède miraculeux de toutes les maladies  
Juste aujourd'hui, ne te mets pas en colère  
Ne te fais pas de soucis et montre de la gratitude*

*Accomplis ton devoir avec diligence. Sois bienveillant avec les autres*

Aujourd'hui, il est possible de trouver ces cinq principes dans la formulation suivante :

Juste pour aujourd'hui, je ne me mettrai pas en colère

Juste pour aujourd'hui, je ne me ferai pas de soucis

Juste pour aujourd'hui, je montrerai ma gratitude

Juste pour aujourd'hui, je ferai mon travail honnêtement

Juste pour aujourd'hui, je serai bienveillant avec toute forme de vie

Il existe, bien sûr, beaucoup de variantes dans la formulation de ces cinq notions de base mais vous trouverez dans la majorité des formes les mots 'juste' et 'aujourd'hui', car l'idée de vivre au jour le jour est le pilier de la philosophie sur laquelle le Reiki se base.

[Suivez ce lien pour vous procurer ce livre.](#)