

# LES GOKAI REIKI, UNE SAGESSE JAPONAISE ANCESTRALE

PAR ANGÉLIQUE REIFF, AUTRICE DU BEST SELLER LES 5 PRINCIPES DU REIKI



À travers les siècles et les continents, nos ancêtres ont mené une quête commune : celle de l'Harmonie intérieure, cet état d'équilibre parfait avec tout ce qui nous compose tel que notre corps, notre esprit, nos émotions, nos énergies dans leur globalité, mais aussi dans nos interactions avec le monde qui nous entoure et les autres formes de vie. Ils ont alors élaboré différents principes philosophiques dans l'espoir d'atteindre cet état d'harmonie absolue.

Au début du XX<sup>e</sup> siècle, une sagesse nouvelle vit le jour au Japon, portée par l'élan de son souverain, l'empereur Meiji. Lorsqu'en 1922 Mikao Usui créa la méthode de guérison naturelle « Reiki Usui » en connexion avec l'énergie Universelle, composée d'appositions de mains, de méditations, de techniques de respirations, de symboles et de sons sacrés, c'est tout naturellement qu'il y ajouta 5 principes les gokai (go « cinq » et kai « principes ») pour obtenir une discipline des plus complètes. ●

## LES 5 PRINCIPES REIKI SONT

- Juste pour aujourd'hui, je ne me fais pas de souci
- Juste pour aujourd'hui, je ne me mets pas en colère
- Juste pour aujourd'hui, j'exprime de la gratitude
- Juste pour aujourd'hui, je vis ma vie honnêtement
- Juste pour aujourd'hui, je suis bon.ne envers chaque être vivant

Chacune de ces règles de vie commence par ces 3 mots : « Juste pour aujourd'hui » afin de nous amener continuellement à la seule réalité qui soit : le moment présent, en nous libérant de notre passé, mais aussi de l'irréalité du futur. Ils nous permettent de prendre le temps de cheminer, en nous fixant des objectifs quotidiens et atteignables.

### **Juste pour aujourd'hui, je ne me fais pas de souci**

Ce principe nous invite à cesser de nous auto saboter en émettant des pensées et des émotions négatives. La pensée attire l'énergie, être dans un état d'inquiétude permanente ne saurait avoir d'effet bénéfique, bien au contraire, le souci attire l'objet de nos inquiétudes à nous. Nous sommes invités à lâcher prise sur notre besoin de contrôle et tout simplement avoir confiance en l'Univers et ses expériences, mais aussi à agir lorsque cela nous est offert.

### **Juste pour aujourd'hui, je ne me mets pas en colère**

La colère est un poison qui nous ronge de l'intérieur et qui colore nos relations. Elle a des répercussions sur notre corps énergétique et donne naissance à des troubles physiques. L'enjeu est de réussir à se libérer des fondements de notre colère qui prennent leur source dans notre passé et les blessures accumulées au fil de notre vie, auprès desquelles les événements du présent viennent trouver écho.

### **Juste pour aujourd'hui, j'exprime de la gratitude**

Nul ne peut nier le pouvoir incroyable de la gratitude qui agit comme un aimant à ondes positives. Il est donc nécessaire de créer de nouvelles habitudes de vie et de langage au quotidien où la gratitude est exprimée et vécue en pleine conscience. Il s'agit également d'appliquer ce principe aux événements de

notre passé, même douloureux et de prime abord « négatifs ». Il est possible de tirer une essence positive de toute chose en ajustant son point de vue.

### **Juste pour aujourd'hui, je vis ma vie honnêtement**

Ce principe nous invite à nous rapprocher de notre essence, de qui nous sommes profondément et de cesser de nous adapter, nous bafouer pour satisfaire les attentes de ceux qui nous entourent dans le but de satisfaire notre besoin d'amour et de reconnaissance. Il prône l'authenticité et nous apprend que nous avons le pouvoir de nous offrir cet amour vital en respectant nos propres besoins.

### **Juste pour aujourd'hui, je suis bon.ne envers chaque être vivant**

Nous sommes connectés aux autres formes de vie et tous nous partageons la même énergie vitale. Il est donc important de prendre soin de soi pour prendre soin des autres et vice-versa. Le secret de ce principe réside dans notre capacité à éprouver de l'amour inconditionnellement pour nous-même et pour les autres.

L'application des 5 principes Reiki demande des efforts et un réajustement quotidien. Le cheminement peut être long avant qu'ils ne supplantent les croyances ancrées depuis plusieurs décennies. La quête de l'harmonie se fait jour après jour et pas à pas.