

LES RACINES DES CINQ PRECEPTES :

Le Kenzen no Genri de Suzuki Bizan

Nombreux sont ceux qui étudient le Reiki et qui ont entendu dire que les Cinq Préceptes de Mikao Usui pourraient avoir un lien important avec le Kenzen no Genri de Suzuki Bizan, généralement traduit par « Principe de Santé » ou « Principe de Saillance ».

Mais qui était Suzuki Bizan ?

Qu'enseignait-il précisément ?

Et pourquoi sa pensée a-t-elle été si importante pour le monde de la guérison spirituelle, la thérapie mentale, le développement personnel et, plus largement, la culture spirituelle japonaise des ères Meiji et Taisho ?

Je vais brièvement l'expliquer, en m'appuyant principalement sur les documents conservés à la Bibliothèque nationale de la Diète du Japon et sur des sources historiques connexes.

Suzuki Bizan était un penseur et praticien japonais actif à la fin des ères Meiji et Taisho.

Il prônait ce qu'il appelait le Kenzen Tetsugaku, ou « Philosophie de la santé », et enseignait également le Tetsuri Chiryoho, que l'on peut traduire par « Thérapie Philosophique » ou « Traitement Philosophique ». Une mise en garde importante s'impose :

Dans cet article, les termes « thérapie », « traitement » et « guérison » sont employés uniquement dans leur acception historique, tels qu'on les trouve dans d'anciennes sources japonaises.

Ils ne désignent en aucun cas les traitements médicaux modernes.

Cet article ne prétend pas que les méthodes de Suzuki Bizan guérissent les maladies et ne constitue pas un avis médical.

Au sens juridique et médical actuel, le diagnostic et le traitement des maladies doivent être assurés par des professionnels de santé agréés.

En cas de maladie, de symptôme, de blessure ou de problème de santé, il est impératif de consulter un médecin et de suivre les soins appropriés.

L'étude historique ne saurait se substituer à la médecine moderne.

Cette précision étant apportée, nous pouvons examiner la portée historique de l'œuvre de Suzuki Bizan.

L'un des ouvrages les plus importants de Bizan est le Kenzen no Genri, publié en 1914.

Il ne s'agissait pas d'un simple manuel de santé.

C'était un vaste système de pensée qui alliait discipline mentale, morale, conduite quotidienne, conception du corps et de l'esprit, et une philosophie de vie. Pour Bizan, la « santé » ou le « bien-être » ne se résumaient pas à l'absence de maladie.

Il s'agissait d'un état où l'esprit est serein, la conduite intègre, le respect des devoirs et une vie en harmonie avec les lois de la nature et de la société

En 1916, Bizan publia également le Kan'i Tetsuri Jiryoho, ou Simple thérapie philosophique personnelle.

Les titres des chapitres eux-mêmes révèlent l'orientation de sa pensée : le besoin de thérapie philosophique à son époque, l'idée que les préjugés et l'ignorance sont sources de souffrance, et l'importance accordée à la force de l'esprit.

Autrement dit, le système de Bizan n'était pas une simple technique de guérison physique. C'était une méthode de transformation de l'individu par la pensée, la discipline, la morale et la pratique quotidienne.

Autre point remarquable : le système de Suzuki Bizan intégrait également la notion de traitement philosophique **à distance**. Les sources historiques connexes incluent des rubriques telles que « Thérapie philosophique à distance », « **le pouvoir pénétrant de la pensée** », « exemples de traitement à distance », et même l'idée que le traitement philosophique pourrait être appliqué à l'insu du patient. L'acceptation ou non de ces idées est une autre question.

Le point historique important est le suivant :

Des concepts similaires à la guérison à distance existaient déjà dans la culture corps-esprit japonaise et est-asiatique avant, et à peu près à la même époque que, la formation du Reiki.

La guérison à distance n'est pas une idée apparue soudainement.

Elle s'inscrivait dans un univers plus vaste de thérapie spirituelle, d'influence mentale, de développement personnel et de pratiques corps-esprit, déjà actif à la fin des ères Meiji et Taisho.

C'est là que le lien avec les Cinq Préceptes de Mikao Usui prend toute son importance.

Le Kenzen no Genri de Suzuki Bizan contient une courte formule morale souvent appelée Kenzen no Michi ou Kenzen Doka. On le formule généralement ainsi :

Rien que pour aujourd'hui,
Ne te mets pas en colère,
N'aie pas peur,
Sois honnête,
Consacre-toi à tes devoirs,
Sois bienveillant envers autrui.

Comparons maintenant cela aux Cinq Préceptes de Mikao Usui :

Rien que pour aujourd'hui,
Ne te mets pas en colère,
Ne t'inquiète pas,
Sois reconnaissant,
Pratique avec diligence,
Sois bienveillant envers autrui.
La similitude est frappante.

Les deux commencent par « Rien que pour aujourd'hui ».

Il ne s'agit pas d'un commandement abstrait valable pour toute une vie.

C'est une instruction pratique pour une journée.

Nul besoin de porter le fardeau du passé et de l'avenir.

On commence par aujourd'hui.

« Ne te mets pas en colère » et « Ne te mets pas en colère » sont presque synonymes.

Les deux soulignent la nécessité de libérer l'esprit du tumulte de la colère.

« N'aie pas peur » et « Ne t'inquiète pas » sont également étroitement liés.
La peur et l'inquiétude naissent toutes deux de l'anxiété face à l'inconnu.
Bizan nous invite à ne pas avoir peur. Usui nous invite à ne pas nous inquiéter.
La formulation diffère, mais l'intention est similaire.
« Soyez honnête » et « Soyez reconnaissant » ne sont pas synonymes.
Pourtant, les deux concernent la juste orientation du cœur.
L'honnêteté signifie ne pas se tromper soi-même ni tromper autrui.
La gratitude signifie ne pas vivre comme si l'on était seul au monde.
Ce sont deux formes fondamentales de discipline morale et spirituelle.
« Consacrez-vous à vos devoirs » et « Exercez-vous avec diligence »
sont également très proches.

Bizan parle de l'accomplissement de ses devoirs.
Usui parle de la réalisation assidue de son travail ou de sa pratique.
Dans les deux cas, la vie quotidienne elle-même devient le champ de la discipline.
Enfin, les deux se terminent par : « Soyez bienveillant envers les autres. »
Cette dernière phrase est particulièrement importante.
La voie ne se limite pas à soi-même.
Il ne s'agit pas simplement d'une technique privée pour la paix ou le pouvoir personnel.
Elle mène vers l'extérieur, vers la bienveillance envers autrui.
Pour cette raison, il est raisonnable de dire que le Kenzen no Genri de Suzuki Bizan est l'un des
antécédents importants pour comprendre le contexte historique des Cinq Préceptes d'Usui.
Cependant, il faut rester prudent.

Il serait trop catégorique d'affirmer qu'Usui a simplement copié Bizan.
Les preuves disponibles montrent une forte similitude, mais elles ne prouvent pas de manière
concluante un emprunt direct. Les Cinq Préceptes doivent être compris dans un contexte
culturel plus large : éducation morale, développement personnel, discipline mentale, thérapie
spirituelle, bouddhisme, éthique influencée par le shintoïsme et pratiques corps-esprit
populaires au Japon moderne.
Ce qui importe, ce n'est pas simplement de savoir qui a écrit une phrase en premier.
Le plus important est que le Reiki Usui Ryoho n'est pas né du néant.
Il a émergé au sein d'une culture spirituelle japonaise vivante, où la guérison, la moralité, la
conduite quotidienne, la discipline mentale et le développement du caractère étaient souvent
abordés conjointement.
Dans cette perspective, les Cinq Préceptes ne sont pas qu'un slogan moral bien-pensant.
Ils constituent une méthode concise de développement personnel au quotidien.

Juste pour aujourd'hui.
Ne te mets pas en colère.
Ne t'inquiète pas.
Sois reconnaissant.
Pratique avec assiduité.
Sois bienveillant envers les autres.

Ces mots sont simples.
Mais leur ancrage historique est profond.

En étudiant le Suzuki Bizan et le Kenzen no Genri, nous pouvons mieux comprendre l'atmosphère dans laquelle le Reiki a vu le jour. On constate également que les Cinq Préceptes s'inscrivent dans une tradition japonaise beaucoup plus vaste de développement personnel et de culture corps-esprit.

Cela ne diminue en rien la valeur du Reiki Usui Ryoho.

Au contraire, cela lui confère une plus grande profondeur historique.

Cela démontre que l'enseignement d'Usui n'était pas une invention isolée, mais l'expression aboutie et pratique d'un courant de pensée bien plus important qui traverse le Japon moderne.

Rappelons que cet article relève uniquement d'une perspective historique.

Les termes « thérapie », « traitement » et « guérison » sont employés ici uniquement parce qu'ils apparaissent dans des sources historiques.

Ils ne doivent en aucun cas être interprétés comme des allégations médicales modernes.

Toute maladie, blessures ou symptômes doivent toujours faire l'objet d'un examen médical approprié et d'un traitement par des médecins agréés ou d'autres professionnels de santé qualifiés.

Traduction Edith GAUTHIER

タイトル 怒らず "Do not get angry"

出版者 健全教団

出版年月日 大正 15(1926)

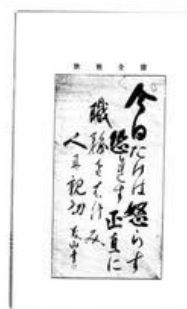
<https://dl.ndl.go.jp/pid/910917>



A healthy spirit eradicates disease, resolves worldly desires, and drives out poverty.

"Do not get angry"

This is the very first step of self-cultivation, and it is also the ultimate pinnacle of self-cultivation.



The Way of Health (The Hymn of Health)

Just for today, do not get angry, do not fear, be honest, diligently fulfill your duties, and be kind to people.