

# Les Cinq Idéaux du Reiki en Japonais

L'art secret d'inviter le bonheur

**Shofuku no hiho**

Le remède spirituel pour toutes les maladies

**Manbyo no reiyaku**

Juste aujourd'hui

**Kyo dake wa**

Ne te mets pas en colère

**Ikaru na**

Ne te fais pas de souci

**Shinpaï suna**

Avec gratitude

**Kansha shite**

Accomplis ton devoir avec diligence

**Gyoo hage me**

Sois bienveillant avec les autres

**Hito ni shinsetsu ni**

Chaque matin et chaque soir, joins tes mains

Visualise ces mots dans ton coeur et psalmodie ces paroles

**Asa yuu gassho shite, kokoro ni nenji, kuchi ni tonaeyo**

La méthode de Reiki Usui pour l'amélioration de l'esprit et du corps

**Shin shin kaizen Usui Reiki Ryoho**

Le fondateur, Mikao Usui

**Chosso Usui Mikao**