

# Table des matières

## Préface

## Chapitre I Mieux gérer son stress

Copyright © Ryuho Okawa 2012

French Translation © Happy Science 2018

Original Title : «Kokoro wo Iyasu Stress Free no Kofukuron»

© Ryuho Okawa 2012

© Happy Science 2018 pour la traduction française

Titre originel en japonais : «Kokoro wo Iyasu Stress Free no Kofukuron»

Science du Bonheur est une marque éditoriale de :

IRH Press Co., Ltd.

Tokyo, Japon

ISBN : xxxxxxxxx

Tous droits réservés.

Aucun élément de cet ouvrage ne pourra être reproduit ou utilisé sous aucune forme ou de quelque manière que ce soit : électronique ou mécanique, y compris au moyen de photocopies ou d'autres formes d'enregistrement, ou par tout autre procédé de stockage d'information ou de récupération de données, sans l'accord préalable explicite de son éditeur.

### 1. Le stress des relations humaines

Le stress, fléau majeur de l'homme moderne  
Le conflit relationnel que j'ai vécu en entreprise  
Le conflit relationnel que j'ai vécu en entreprise  
Ne pas trop souffrir, même sous  
« la flèche des critiques »  
Développez votre force intérieure pour pouvoir  
oublier après une bonne nuit de sommeil  
Les soucis prennent de l'ampleur avec la montée  
en responsabilité

### 2. Le stress dû aux problèmes financiers

Manquer d'argent, un souci spécifique aux humains  
L'attitude autonome et responsable que ma pauvreté m'a fait adopter  
Faites un travail « utile aux autres »,  
et votre situation financière s'améliorera



### **3. Comment chasser les soucis de la vieillesse**

#### **4. Les points pour libérer le cœur du stress**

Découvrez la valeur inestimable de votre existence

Ne pas songer qu'à soi, mais également au bonheur des autres

Travailler intensément et efficacement

## **Chapitre II Méthodes pour Améliorer les Relations Humaines**

#### **1. La perception des choses est propre à chaque individu**

La différence de perception, à la source des problèmes relationnels

Développer tolérance et ouverture d'esprit pour accepter des points de vue différents

#### **2. S'efforcer de voir les qualités des autres**

Les méchants n'existent pas si les relations se fondent uniquement sur les qualités

Mon expérience personnelle des relations humaines

Exprimer clairement les défauts des autres est

source d'échecs relationnels

Les points à respecter pour dire du bien d'autrui

#### **3. Savoir garder une certaine distance dans ses relations**

Ne pas être franc avec les égocentriques

La nécessité de se protéger de ceux qui imposent leur façon de penser

Savoir jusqu'où aller

#### **4. Les trois points de vue qui améliorent les relations humaines**

Savoir que la perception des choses varie en fonction de la personne

S'efforcer de voir les qualités des autres

Respecter l'autonomie de chacun et garder une certaine distance

#### **5. Cultiver un cœur qui se réjouit de la réussite des autres**

L'image des japonais : « un panier de crabes »

Se réjouir de la réussite des autres nous ouvre les voies de la réussite



## Chapitre III

### Un cœur apte à féliciter

#### 1. Ceux qui passent leur temps à médire n'accèdent pas au bonheur

Le lien étroit entre Éveil et «un cœur apte à féliciter autrui »

Ce qu'apporte une société concurrentielle à l'ensemble de la communauté et à chaque individu

Le « principe de médisance », grandement influencé par la télévision

Proférer des médisances prouve que l'on n'est pas heureux

Les individus « subjectifs et égocentriques » ont la médisance facile

Pourquoi, en plus de la liberté et de l'égalité, l'amour est nécessaire

La façon de penser a le pouvoir de nous changer

#### 2. Se comparer avec les autres, à la racine de la sensation de malheur

La jalousie ne demande pas d'efforts, au contraire du fait de féliciter

Affirmer son idéal est la technique pour accéder au bonheur

La sincérité avant tout

#### 3. « Un cœur apte à féliciter », nécessaire même au sein du couple, ou entre parents et enfants

Féliciter son partenaire pour aplanir la discorde conjugale

Distinguer les médisances des critiques légitimes, et corriger les premières

Parents, traitez vos enfants équitablement, qu'ils soient brillants ou pas

Enfants, efforcez-vous de gagner la confiance de vos parents

#### 4. Résoudre son « cahier d'exercices de la vie », armé d'un cœur apte à féliciter

« Prière » et « Lutte », nécessaires face à un mal manifeste

Féliciter celui pour lequel on ressent de la jalousie nous sauvera

## Chapitre IV

### Survivre aux déferlantes du destin

#### 1. Les principes qui « VOUS » protègent des déferlantes du destin

On se fait du souci quand des solutions semblent encore possibles

Les critères pour choisir la direction à prendre

Examiner son « penchant pour le malheur »

Cessons d'implorer la compassion des autres

#### 2. « L'attitude du cœur » qui détermine le bonheur ou le malheur d'une vie

Croire, non pas en « l'égalité des résultats », mais en « l'égalité des chances »

Solliciter la compassion prive de l'aide de nombreuses personnes

Une pensée altruiste, plutôt qu'égoцентриque

#### 3. Le pouvoir de décision ouvre la voie

Au final, il faut prendre des décisions

« Ma décision » quand j'ai fondé Happy Science

Prendre des décisions pour accroître la « quantité totale de bonheur »

Accepter d'abandonner ce qui doit l'être mène à la réussite

## Chapitre V

### Ressentez le Miracle

#### 1. Le vrai aspect de ce qui vous tourmente

Le désir de protection vous rendra plus malheureux

Exemple 1 d'auto-protection : se justifier

Exemple 2 d'auto-protection : attaquer les autres

#### 2. Acceptez sereinement votre « cahier d'exercices de la vie »

Les défis qui vous tourmentent se produisent car ils « doivent » se produire

Déceler ce que ce problème essaie de vous apprendre

Ouvrons nos cœurs aux problèmes apparus et acceptons-les sereinement

#### 3. Rien n'existe par hasard dans ce monde

Plus de jugements ni d'étiquettes

Ressentir la « Volonté du Grand Univers »

La vie vous réserve toujours des épreuves

Au moment où vous abandonnez l'envie d'auto-protection, le « chemin du salut » apparaîtra

Arrêtez de lutter, accueillez à cœur ouvert votre « cahier d'exercices de vie »

#### **4. Le moment du miracle**

Remettez le tout entre les mains du Seigneur  
Vos souffrances sont une manifestation d'une  
miséricorde sans borne cherchant à fortifier  
votre âme

L'union totale avec les puissances du Grand  
Univers appellera le moment de miracle

### **Postface**

#### **Sur l'auteur**

#### **Concernant Happy Science France**

#### **Le Group Happy Science**

#### **Happy Science à travers le monde**



## Préface

Il est évident qu'il existe autant de problèmes spécifiques que d'habitants sur cette planète. C'est mon devoir en tant que maître spirituel d'en discerner les points communs et de prescrire les remèdes efficaces.

Ce livre, qui retranscrit mes conférences devant les membres de Happy Science de temples locaux de province, exprime ma philosophie de base dans un style informel et décontracté.

Je me sentrais heureux si les passages de cet ouvrage pouvaient vous servir de repères quotidiens pour réfléchir sur le sens de votre vie.

Le 3 juillet 2012

Ryuhō OKAWA

Fondateur-président du Groupe Happy Science



## CHAPITRE I

# Mieux gérer son stress



Le 31 janvier 2010  
Au temple de la branche Matsudo, à Chiba (Japon)

## 1

## Le stress des relations humaines

### Le stress, fléau majeur de l'homme moderne

Le thème de ce chapitre dépasse le simple cadre de la religion et touche tous nos contemporains. C'est un sujet très important, non seulement pour les Japonais, mais également pour les habitants du reste du monde.

Les formulations pour décrire les problèmes affectant l'homme moderne sont légion, mais en un sens, c'est toujours le stress qui en constitue la source. Certains d'entre vous espèrent qu'en leur donnant les moyens de gérer leur stress, ils atteindront largement le niveau d'Éveil nécessaire à leur vie actuelle et pourront ainsi se dispenser de mes enseignements et d'Happy Science, ce qui est illusoire. En effet, ce discours ne constitue qu'une porte d'entrée, loin de l'Éveil véritable ! Car derrière la porte se trouve un contenu bien plus profond.

En prévision de ma communication sur ce sujet, j'ai distribué un questionnaire à l'avance aux membres du temple local de Chiba, afin de savoir ce qui les préoccupait prioritairement, c'est-à-dire le genre de stress qu'ils ressentaient en particulier.

Parmi les réponses, les problèmes les plus courants étaient d'ordre relationnel, matériel et financier ainsi que ceux concernant la vieillesse, ce qui, à mon avis, est représentatif de l'opinion publique en général.



Bien que basiques, ces problèmes semblent partagés par beaucoup et je vais m'efforcer d'y répondre ici. Les réponses les plus nombreuses concernent les relations humaines, et en particulier le stress des relations professionnelles avec la hiérarchie et les collègues.

Dans la plupart des entreprises, les employés sont évalués et placés en fonctions de l'ancienneté, du sexe, de la spécialité, des diplômes et de l'expérience etc., autant de disparités qui constituent les racines des problèmes relationnels.

### Le conflit relationnel que j'ai vécu en entreprise

Moi aussi, avant de m'engager sur cette voie, j'ai travaillé six années en entreprise, où j'ai ressenti beaucoup de stress. Mais en y repensant, le stress de cette période, vers la vingtaine, n'existe plus. Tous mes motifs de stress et de préoccupations ont disparu. Aucune de ces angoisses ne subsiste en moi, ce qui signifie que j'ai progressé. En relevant le défi de nouvelles expériences les unes après les autres, l'ensemble des sources de mon stress s'est écoulé comme une rivière.

À l'époque, certains de mes collègues étaient également diplômés de l'université de Tokyo, et l'un d'entre eux me stressait. Mais en y repensant, c'est grâce à lui et à l'« entraînement » qu'il m'a infligé que j'existe maintenant en tant que tel, et je lui en suis reconnaissant. Comme c'était un ancien de mon université, il se montrait particulièrement sévère à mon égard. Il ne manquait jamais de relever, à bon escient, tous mes défauts, en termes plutôt blessants.