

# Niveau II – 2<sup>ème</sup> cours

– Le Karma –

## 1. Les objectifs de la « Leçon du Cœur Juste »

**【Note】**

## 2. Qu'est-ce que le Karma ?

**【Extrait】 « Comment arrêter d'être malheureux »**

En tant que religieux expérimenté, si on me demandait s'il existe réellement un destin dans la vie, je répondrais : « oui, dans une certaine mesure ». Cette réponse ne signifie pas pour autant que nous soyons confrontés à un scénario fixe. J'entends par là que chacun possède une certaine tendance au niveau de son âme et qu'il est possible d'anticiper la direction que prendra une vie, par l'examen de cette tendance. C'est dans ce sens que j'affirme l'existence d'un destin.

En observant les tendances d'une âme, il est possible de prédire jusqu'à un certain point où une personne réussira et où elle échouera. On peut prévoir ce qui est susceptible d'arriver à quelqu'un dans cinq, dix, voire vingt ans ou dans les dernières années de la vie. En ce sens, le destin existe bien.

Mais il est aussi possible d'en triompher. Lorsque vous observez vous-même et les autres et analysez minutieusement leurs penchants, les tendances, les points forts et faibles de votre âme, avec la résolution de vous transformer en renonçant à ce que vous êtes actuellement, votre destin changera.

Si vous pensez que votre vie est vouée au malheur ou que votre destin est si funeste que vous voulez vous enfuir, votre seule issue est de saisir clairement les tendances de votre âme. Alors, vous lirez ce qui vous arrive et ce que vous avez à faire à la lumière de votre destin. Il suffit de rectifier au fond de vous les éléments susceptibles de provoquer vos malheurs à l'avenir.

En vous gardant de ces dangers, vous devrez aussi développer les aptitudes qui vous manquent. Cultivez les forces qui sommeillent au sein de vos faiblesses et découvrez les prémices d'échec qui se dissimulent derrière vos forces apparentes. Vous pourrez ainsi parvenir à une réussite durable.

Ainsi le destin existe bien, mais il nous est possible d'en prendre conscience et de le corriger.

**【Note】**

### 3. Expérience : le cas de M. Masatoshi Iwamoto

【Note】

### 4. Découvrez les défis de votre vie

#### 【Extrait】 «Inversion positive des perspectives»

Quand vous réexaminez votre situation actuelle à partir de cette dimension où les êtres humains se réincarnent sur terre à maintes et maintes reprises, afin de progresser dans l'apprentissage de leur âme éternelle, vous comprenez ce que cela implique pour ce que vous considérez jusqu'ici comme autant de revers ou de difficultés. Essayez de raisonner en vous appuyant sur l'idée de la réincarnation et de la vie éternelle : vous y puiserez une perspective totalement nouvelle.

Vous prendrez conscience que les problèmes auxquels vous vous trouvez confronté reflètent le contenu du cahier d'exercices de votre vie. Cet enseignement est d'une importance cruciale. Ce qui vous tracasse le plus dans votre existence constitue les questions posées dans votre cahier d'exercices.

Alors si vous vous sentez emporté dans un tourbillon de souffrances, cela signifie que vous affrontez justement l'une des questions les plus essentielles de votre vie et que vous vivez là un moment crucial pour votre évolution spirituelle. C'est là un temps particulièrement riche.

Vous voilà enfin sur le ring, prêt pour le match. Jusque-là, vous avez peut-être passé beaucoup de temps à vous entraîner, à boxer avec un adversaire imaginaire, mais tout cela est fini. Le match va commencer. Lorsque l'arbitre appelle le boxeur dans son coin rouge, il est temps d'enlever votre peignoir pour pénétrer sur le ring. Même si vous voulez vous rendre aux toilettes, il est déjà trop tard. Vous devez prendre place sur le ring et combattre.

Si vous vous trouvez justement au cœur d'un problème, cela signifie qu'après vous être entraîné pour ce match décisif pendant un, deux voire six mois, vous êtes enfin sur le ring. Voilà le moment pour lequel vous êtes né. C'est au terme de décennies voire de siècles où vous vous êtes préparé pour ce moment dans l'autre monde, que vous avez pris décision de revenir sur terre avec une ferme résolution de triompher cette fois. Peut-être avez-vous passé des siècles, voire beaucoup plus, à vous préparer pour cette grande rencontre.

Alors une fois sur le ring, il est trop tard pour trouver une excuse. Une fois que vous êtes là, vous savez ce qu'il vous reste à faire. Votre adversaire est là en face de vous, alors ne vous préoccupez de rien d'autre. Il ne vous reste pas d'autre choix que de le battre.

Si c'est une personne, vous pouvez recevoir des coups de poing et cela vous fera mal. Mais ce que vous affrontez n'est pas une personne mais un simple mirage. Ce n'est que votre propre karma qui apparaît comme votre situation problématique. Ce que vous affrontez sur le ring n'est pas une autre personne ; c'est une bataille entre vous et votre karma qu'il vous faut gagner à tout prix. Voilà le but de votre incarnation présente.

J'essaie d'expliquer ici sous un autre angle "le renversement positif des perspectives". Je développe cette théorie du point de vue du courage ou de l'enthousiasme.

Imaginez-vous au beau milieu du ring. Comment vous sentiriez-vous ? Vous ne pouvez qu'être excité et enflammé. Car, c'est bien pour ce combat que vous vous êtes entraîné pendant toutes ces années.

Alors comment est-il possible que vous dressiez toujours une telle liste d'excuses : « je n'ai jamais été intelligent », « c'est l'environnement », « accusez plutôt mes parents ou mes frères », « je suis pauvre » ?

Vous voilà sur le ring, vous avez quitté le coin rouge, touché les gants de votre adversaire dans le coin bleu et maintenant vous vous jaugez du regard. Et vous vous diriez dans cette situation : « Bon, je ne me suis pas vraiment entraîné ces derniers temps. J'ai les jambes un peu raides et le dos endolori depuis hier. Mon épaule est complètement enflée et j'ai du mal à marcher. D'ailleurs je n'ai pas de plaisir à me muscler et je manque de courage. C'est de la faute de mon entraîneur aussi. Vous savez, gagner ou perdre ce match, ça m'est bien égal. Tout le monde pense que je vais perdre... » Vous recevriez vite un bon coup de poing et le match serait vite fini.

Ce genre d'attitude n'a aucun sens. Une fois sur le ring, il vous faut dissimuler vos faiblesses et décocher vos meilleurs coups. Face à votre karma, vous devez être déterminé à faire preuve de courage et à attaquer.

Même si vous êtes désavantagé, ne le montrez pas. Ne laissez pas votre adversaire percevoir qu'il a une chance.

Même si vous ne pesez que soixante-dix kilos, il faut bomber le torse et vous comporter comme si vous pesiez davantage, de manière à ce que votre adversaire ait peur que vous le battiez. Il faut toujours penser de manière positive.

**【Note】**

## 5. Développez votre capacité de résoudre des problèmes

【Note】

## 6. Méditation sur la Compassion

【Extrait】 « Cours sur “Cinq méditations pour l’ajustement de votre cœur” »

Vient ensuite la méditation sur la compassion. Cette formation spirituelle est destinée aux personnes irascibles. Si vous vous emportez facilement, vous devez d'abord contrôler ce sentiment. Tant que votre colère et que votre esprit ne seront pas de nouveau apaisés, vous ne parviendrez pas à entretenir de pensée rationnelle.

Lorsque vous vous dites : « Je n'aime pas cette personne » ou « il est mauvais », vous avez besoin de tenter de calmer votre esprit en vous souvenant que "Tous les hommes naissent égaux en qualité d'enfants de Bouddha." Votre colère est ravalée à la pensée que cet individu est aussi doté de la nature de Bouddha. Cette méditation neutralisera votre colère et calmera votre esprit.

Je crois que tout le monde ici a rencontré quelqu'un qu'il n'aimait pas. Je vous prie donc d'imaginer une personne en particulier que vous n'aimez pas aujourd'hui, ou d'autres que vous haïssiez, ou avec qui vous vous fâchiez souvent.

Ensuite, essayez de vous convaincre qu'il ou elle est aussi un enfant de Bouddha et que tous les gens sont égaux parce qu'ils sont dotés de la nature de bouddha.

Concentrez-vous à présent sur votre pensée, qui manque de compassion pour embrasser et chérir cette personne. Un tel cœur miséricordieux peut dissoudre toutes les rancœurs que vous aviez entretenues jusqu'ici.

Par exemple, si votre enfant n'écoute pas ce que vous dites, vous avez le devoir en tant que parent de lui apprendre comment se comporter. Mais essayez d'imaginer comment vous étiez à l'âge de trois ans. Vous aussi avez probablement, fait beaucoup de bêtises, comme de semer le désordre dans le salon, de lancer des objets, ou de crier après votre maman. Peut-être vous êtes-vous battu avec d'autres enfants, salissant vos vêtements. Oubliant tout cela, vous en voulez à votre enfant de ne pas vous obéir.

Cette méditation vous permet de voir les autres sur un pied d'égalité, et d'entretenir la chaleur de la compassion pour tout le monde.

Lorsque vous ressentez de la colère, demandez-vous ce que vous feriez si vous étiez dans la situation de votre adversaire. Peut-être auriez-vous pu agir de la même façon que lui. Vous vous êtes emporté, mais vous pouvez modérer votre colère en vous mettant dans la peau de l'autre personne, pour comprendre sa perspective. Il s'agit d'une pratique qui se focalise sur une idée d'égalité.

*Mettons à présent tout cela en pratique.*  
*Et bien, commencez par respirer profondément.*  
*Joignez vos mains en position de prière.*  
*Et fermez doucement les yeux.*  
*Imaginez quelqu'un que vous n'aimez pas, ou contre qui vous vous sentez énervé actuellement.*  
*Si vous n'y parvenez pas, prenez quelqu'un avec qui vous vous êtes fâché dans le passé.*  
*Puis rappelez-vous ce détail particulier qui vous a mis en colère contre lui.*  
*Ensuite, essayez de vous convaincre que vous n'avez pas été assez miséricordieux, pour comprendre la nature de bouddha de cette personne Et réfléchissez à l'étroitesse de votre cœur.*

**【Note】**

**Les conditions pour recevoir le Certificat du Niveau II**

- ① Le Certificat du Niveau I
  - ② Assister à tous les cours du Niveau II
  - ③ Passer l'examen QCM du Niveau II
  - ④ Participer aux activités missionnaires  
(Distribuer des brochures, proposer des livres de Vérité aux amis, inviter les gens aux séminaires, etc.)
- ※ La validité du certificat du Niveau II est un an. Les détails concernant le renouvellement seront communiqués en d'autres occasions.