

## Niveau 1 – 2<sup>ème</sup> cours

### — Le Noble Sentier Quadruple (Autoréflexion – Progrès) —

1. Apprendre la Vérité chez Happy Science
2. Exploration du Cœur Juste
3. Le Principe de l’Autoréflexion
  - 1) Découvrez le moi resplendissant, par l’auto-réflexion
  - 2) Le Noble Sentier Octuple est une méthode répandue d’auto-réflexion
4. Contemplation (1) (Pratique d’auto-réflexion) – Eliminez les attachements
  - 1) Respiration
  - 2) Contemplation
    - Avez-vous des attachements ? Parmi vos pensées qui reviennent constamment à l’esprit dans une journée, certaines ne vous causent-elles pas de souffrances ?
    - Essayez de vous délivrer des attachements en méditant de la sorte : « Toute chose est impermanente. Même ce monde n’est qu’éphémère et tout ce qui y existe changera. Ce qui compte à la fin de cette vie, c’est la victoire de mon âme.»
5. Le Principe du Progrès
  - 1) Atteindre le bonheur valable dans ce monde comme dans l’au-delà
  - 2) Réalisation de l’Utopie sur terre
    - Conférence sur « Les 4 principes du Bonheur humain »
    - Conférence sur ‘Introduction à Happy Science’
    - Conférence sur “Croire à l’Avènement de l’Age du Soleil”
6. Contemplation (2) - Réaliser l’Utopie sur terre
  - Visualisez de façon vivante que votre bonheur mène au bonheur de toute l’humanité, et que ce monde se transforme en Utopie.
7. L’esprit de s’aider soi-même