

KIMOCHI

N°18 1er trimestre 2012



CONCEPTION

Ce numéro a été réalisé par :

- ♥ Claudine VIÉ
pour la rédaction
- ♥ Sandrine DUBANT BOSSUT
pour la mise en page
- ♥ Bruno ROCHAS
pour la mise en ligne
et l'envoi par téléchargement.

EDITO

Soyons le changement que nous désirons voir apparaître dans la société.

La transformation de notre monde, celui dans lequel nous vivons, naîtra forcément de notre attitude intérieure.

Pour moi, l'essentiel consiste à ouvrir notre cœur.

Laisser l'humain, qui vit trop souvent étouffé par les conditionnements et la souffrance, retrouver sa vraie nature.

En parallèle, de nouvelles graines porteuses d'espoir se sèment depuis plusieurs années.

Le Printemps sera plus humain si nous le sommes nous-mêmes.

De tout mon ♥ je vous souhaite cette transformation.

Claudine

SOMMAIRE

Thème à réfléchir	2
Simplement	18
Optez pour	20
Infos enseignement	21
Articles divers et supports d'enseignement	24
Dates des stages et WE	24
Bulletin d'inscription	26
Bon de commande	27

Pour donner une impulsion nouvelle au journal, nous vous proposons une nouvelle composition dans les articles, histoire d'aller dans le sens de cette transformation.... Nous partirons d'un thème général, qui en sera le tronc commun, et nous irons vers les branches, qui elles représenteront les diverses rubriques.

Le thème de réflexion de ce numéro : changer, se transformer, ou pas !

Ce thème est en lien avec l'année 2012, qui est une année 5 en Numérologie. Donc, cette année, nous aborderons les différentes facettes du 5, afin d'avoir des

outils simples et concrets pour à la fois vivre chaque instant, le mieux possible et également profiter de cette opportunité pour avancer plus sereinement.

Nous espérons que cette nouvelle approche plaira à chacun et qu'ainsi nous avancerons ensemble vers cette transformation qui est une véritable « mutation » à mes yeux.

Il me semble logique d'imaginer que très lentement, peut-être en deux ou trois milles ans, l'humanité puisse assumer, individu par individu, un certain degré de ce que nous appelons liberté. Nous assistons aujourd'hui à une véritable mutation, dans les consciences et donc dans les valeurs essentielles.

Croire ou ne pas croire que l'on peut changer, telle serait la question.

Pourquoi me direz-vous, faudrait-il à tout prix changer ? N'est-ce pas devenu obsessionnel ? Une certaine manie du changement n'a aucun sens : celle qui n'affecte que le décor, alibi pour fuir la confrontation avec le présent. Mais si la vie est d'abord mouvement, celui-ci

doit bien se comprendre à toutes les échelles : on peut évoluer dans l'heure, tel un patineur sur la glace, ou dans la vie, au fil des âges.

D'une manière ou d'une autre, on évolue forcément.

De nombreuses personnes croient qu'il est impossible de changer. Écrasé par trop de millénaires de stagnation, l'humain que nous sommes a souvent du mal à y croire.

Et vous ?

Croyez-vous réellement que votre être essentiel puisse, avant votre mort (que je vous souhaite belle et vieille), se transformer, se métamorphoser ?

♥ **Qu'est-ce qui peut pousser quelqu'un à se transformer ?**

Un intérêt avant tout. Je me transforme, ok, mais qu'est-ce que ça va m'apporter en bienfaits ?

Commencer un processus de transformation, c'est d'abord distinguer le superficiel et l'inutile de ce qui est vraiment essentiel.

L'essentiel n'est pas intellectuel ou philosophique, mais c'est d'atteindre cette manière d'être qui fait que chaque instant est heureux et nous semble doté d'une qualité telle que la vie vaut la peine d'être vécue à chacun de ces instants.

C'est donc au cœur du sens de la responsabilité universelle à l'égard des êtres vivants et de l'environnement qu'est cette transformation personnelle.

Pour qu'une société soit harmonieuse, ouverte, il est indispensable que chacun des esprits de ceux qui la constituent fasse naître en lui cette nouvelle façon de voir les choses.

Comment procéder ?

Tout simplement en mettant en œuvre notre attention par rapport à nos pensées, nos paroles, nos gestes, nos actions....

Être constamment vigilant à chaque pensée, chaque émotion qui surgit, afin de transformer le flot de notre conscience.

Il s'agit de développer les facteurs mentaux fondamentaux qui font la qualité de notre existence : l'amour altruiste, l'écoute, l'attention, la patience, la tolérance, l'équilibre émotionnel, le calme, la lenteur. C'est un entraînement.

Méditer

La méditation est d'une grande aide pour celui qui est vraiment prêt à changer.

Bien sûr il y a de nombreuses façons de méditer ; et il ne faut pas confondre méditer et se relaxer ; même si méditer relaxe beaucoup, la vigilance n'est pas la même ; l'objectif non plus.

L'objectif de la méditation est d'avoir un esprit plus calme et plus clair ; elle permet vraiment de lâcher le mental et de développer petit à petit, un état de paix et d'unité intérieures stables.

Travailler moins pour vivre mieux

Aujourd'hui, une partie importante de la population n'a pas de travail, l'autre en a trop... et perd sa vie à la gagner.

Aujourd'hui, les vieilles croyances erronées sont en train de s'effondrer, au profit d'une autre vision de la vie.

Autrefois, il n'y avait que le mot « travail » qui était considéré. Les vacances appartenaient aux « riches » et quelqu'un qui ne travaillait

pas était sévèrement jugé ; c'était un paresseux, un bon à rien, un artiste, un poète...

Quelques croyances :

« il faut travailler, travailler dur pour gagner sa vie, quitte à s'épuiser. »

« Il faut avoir un métier qui rapporte le plus d'argent possible, même s'il ne nous plaît pas. »

« Il faut avoir un diplôme, car l'image du diplômé est la seule image fiable. »

« Il faut d'abord se marier, ensuite on peut avoir des enfants. »

« Il faut avoir les moyens d'élever son enfant, sinon on n'en fait pas. »

Et bien d'autres du même style, qui aboutissent toutes, bien sûr, au même état d'être, si on ne suit pas ces « lois » : la culpabilité.

Aujourd'hui, d'autres croyances en rajoutent une couche : il faut être productif, être consommateur, être rentable, aller vite, faire mieux, être efficace...

Certains en sont victimes, car peu conscients de leur valeur, de leur nature profonde et sûrement noyés par leurs peurs.

La simplicité volontaire

D'autres prônent de vivre qualitativement. Au Québec, s'est formé depuis plus de vingt ans un mouvement qui s'appelle « la simplicité volontaire ».

C'est un mode de vie consistant à réduire sa consommation de biens en vue de mener une vie davantage centrées sur des valeurs essentielles.

Les promoteurs de ce mode de vie sont des personnes qui, en évitant la surconsommation, peuvent travailler moins et ainsi profiter davantage de la vie.