

INTRODUCTION

AU

MINIMALISME

COPYRIGHT

Suivez l'actualité de l'auteur sur

www.introduction-minimalisme-lelivre.com

Rendez-vous sur le site. Vous pourrez lire des extraits gratuits de nos livres, recevoir nos lettres d'informations et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À tout de suite !

Titre original : Introduction au Minimalisme

Copyright Septembre 2019 Jonathan Gravier

ISBN : 978-2-9569552-0-7

Tous droits réservés.

DÉDICACE

Une profonde gratitude est exprimé envers tous les êtres - au sens large - qui ont contribué à ce que ce livre se concrétise.

Qu'ils soient la cause directe ou indirecte.

Que cela soit conscient ou inconscient.

Que cela soit volontaire ou involontaire.

Qu'ils aient été rencontrés ou pas.

Tous ces êtres ont permis la réalisation de ce bouquin.

Ces pensées, ce livre leur est dédié

Les bénéfices des droits d'auteur seront entièrement reversés à des causes d'éducatons bienveillantes.

INFORMATIONS PRÉREQUISES

En débutant la mise en écriture de cet ouvrage, une des intentions était d'en faire une méthode, dans l'idée d'un ensemble de démarches que suit l'esprit pour découvrir et démontrer.

Au fur et à mesure de son écriture, il est apparu qu'une méthode n'était pas adaptée.

Réduire un état d'esprit, un état de l'esprit à une méthode est illusoire.

Les lignes que vous allez lire sont hors du champ de la démonstration ou de la vérification méthodique, stricte et rigoureuse. [Et ici, la volonté de démontrer est absente]. Pourquoi ?

Tout d'abord, parce qu'on est tous différents. Tant est complexe l'être et ses aspirations, ses capacités, ses mentalités et son degré d'évolution.

Une seule méthode ne peut se déployer, s'imposer à autant d'êtres.

Chacun a son conditionnement spécifique.

Puis, parce qu'en voulant être, on n'est pas.

En désirant un idéal, une conduite à avoir, en souhaitant développer, en voulant devenir quelque chose ou quelqu'un, on n'atteint rien.

En désirant, on obtient une tension, une frustration cachée et générant de nombreuses conséquences et répercussions.

On ne devient pas minimaliste.

Surtout pas par sa simple et fragile volonté.

On a un état d'esprit minimaliste ou pas.

En voulant se changer, on ne fait que se modifier superficiellement sans altérer notre nature. La modification n'altère pas les qualités intrinsèques de soi-même.

Modifier n'est pas changer.

Et changer est un processus long et complexe que peu d'entre nous a investigué sérieusement.

Être minimaliste c'est comme vous le comprenez, un état de l'esprit qui éclot naturellement, sans effort, sans lutte, seul, à la lumière de ses connaissances. Telle une fleur qui éclot en s'appuyant sur elle-même, le faisant tout simplement, nécessairement.

Comprendre et prendre conscience.

Être conscient des enjeux, de la nécessité, de sa relativité, de ses relations interdépendantes.

Là, on goûte à la joie du minimalisme.

AVERTISSEMENT

Le livre que vous tenez entre les mains actuellement, n'est pas un guide.

En écrivant ces lignes, l'auteur vous invite à un voyage. C'est une invitation à douter, à remettre en question ce que vous lisez.

Interrogez-vous.

Soyez libre de souscrire ou pas, d'être perplexe, d'être dans le doute.... Libérez-vous de ce que vous connaissez déjà ; de ces vieilles idées ; de ce que vous avez bêtement appris, de votre éducation, de votre religion, de vos parents, de vos études, de vos traditions...

Peut-être que ce livre servira, tout au juste d'outil vous permettant de vous interroger ; comme une rampe de lancement, vous faire décoller vers votre voyage ou comme le premier jalon de vos pensées. C'est le début d'un débroussaillage vers la voie.

Peut-être vous aidera-t-il à voir les choses telles qu'elles sont.

Autre chose, **permettez-vous d'être contradictoire**. Il n'y a que les stupides qui se fixent une conclusion pour toute une existence.

Soyez serein à changer d'idée sur une chose ; à modifier, à améliorer, à jeter, à faire vivre une affirmation tant que vous êtes vivant.

Ne considérez rien de ce que vous connaissez comme conclusion définitive. Apprenez à chaque instant et pensez par vous-même.

MISE EN GARDE DE L'AUTEUR

Cet ouvrage recueille des opinions différentes sur des sujets relatifs à la santé et au bien-être, y compris des idées, des méthodes qui peuvent être dangereuses si elles ne sont pas réalisées sous surveillance médicale.

Ces opinions reflètent les expériences menées par l'auteur ainsi que des idées de tierces personnes. En aucun cas, elles remplacent les services d'un professionnel de santé agréé.

L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité pour tout effet indésirable occasionné directement ou indirectement par les informations lues dans cet ouvrage.

Bonne lecture.