

Claudia Rizet

Sur le chemin de Bénédicte

Du même auteur :

**Une vie pour destin – Un autre regard sur
l'enfant**

L'auteure

Claudia Rizet est enseignante, auteure, journaliste.

Elle est la fondatrice et rédactrice en chef du blog « Les Carnets de Claudia », pistes de réflexions sur la santé, l'environnement, l'éducation.

Co-fondatrice de l'Association Présence Kanak, elle a charge la plateforme numérique de l'association sur laquelle la société Kanak traditionnelle et moderne est présentée à travers sa culture, ses fondamentaux et ses personnalités et le pôle édition. Elle a par ailleurs fondé en 2016 l'association L'écolerie©.

Son premier essai, Une vie pour destin, a été publié en 2020.

Retrouvez toute l'actualité de l'auteure sur son site :

<https://claudiarizet.org/>

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que les « analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information », toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur et de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (article L.122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

© 2021, Claudia Rizet-Blancher
ISBN 979-10-359-4098-0
EAN 97910359040980

Dépôt légal : Août 2021

TABLE DES MATIÈRES

PREFACE.....	10
NOTE DE L'AUTEURE.....	13
INTRODUCTION.....	15
A LA RENCONTRE DE BENEDICTE.....	19
LA VIE.....	31
21 JOURS.....	33
EMBELLIR NOTRE VIE.....	38
REGLES DE SANTE.....	41
VIVRE AUTREMENT.....	44
LA REGLE DES 5.....	59
IL FAUT ETRE HONNETE AVEC SOI-MEME.....	70
C'EST QUOI LA PLEINE CONSCIENCE ?.....	71
NOURRIR L'EGO.....	74

COURAGE ! VIVONS !.....	78
RIEN QUE NOUS NE SACHIONS DEJA.....	83
VIVRE ICI.....	86
CEUX QUI PREDISSENT L'AVENIR.....	89
LE PLUS DOUX DES REGARDS.....	91
BUSINESS CLASS.....	93
PROJET DE VIE.....	101
LA PRIERE, UN MOYEN EFFICACE.....	103
LA CHARITE.....	105
HASARD OU COINCIDENCE.....	109
DEVELOPPER SA REFLEXION.....	111
LE MYSTERE DE LA REINCARNATION.....	113
NOUS SOMMES DES ETRES SPIRITUELS VIVANT UNE EXPERIENCE HUMAINE.....	118
PROCESSUS DE VIE.....	124
DEJA VU.....	126

EXERCICES D'ANCRAGE.....	128
LACHER PRISE.....	134
LA DEPRESSION.....	136
COMMENT DEVELOPPER SON INTUITION.....	141
FATALITE.....	145
RELIGION.....	148
PROPRETE VS RICHESSE.....	151
TURBULENCES ET DISCIPLINE.....	154
SE SOIGNER AUTREMENT.....	158
LE POUVOIR DES TENEBRES.....	163
LES 3 PORTES DE LA SAGESSE.....	171
BENEDICTE.....	184
Remerciements.....	188

A ma famille

*Écoutez la chanson bien douce
Qui ne pleure que pour vous plaire.
Elle est discrète, elle est légère :
Un frisson d'eau sur de la mousse !*

*La voix vous fut connue (et chère ?)
Mais à présent elle est voilée
Comme une veuve désolée,
Pourtant comme elle encore fière,*

*Et dans les longs plis de son voile
Qui palpite aux brises d'automne,
Cache et montre au cœur qui s'étonne
La vérité comme une étoile.*

*Elle dit, la voix reconnue,
Que la bonté c'est notre vie,
Que de la haine et de l'envie
Rien ne reste, la mort venue.*

*Elle parle aussi de la gloire
D'être simple sans plus attendre,
Et de noces d'or et du tendre
Bonheur d'une paix sans victoire.*

*Accueillez la voix qui persiste
Dans son naïf épithalame
Allez, rien n'est meilleur à l'âme
Que de faire une âme moins triste !*

*Elle est en peine et de passage
L'âme qui souffre sans colère,
Et comme sa morale est claire !
Écoutez la chanson bien sage.*

*Écoutez la chanson bien douce – Paul
Verlaine*

PREFACE

Vers la meilleure version de soi

Après avoir dévoré en quelques jours le premier ouvrage de Claudia, "Une vie pour destin", je me sens privilégiée au moment de la lecture de celui-ci. J'aime cette idée de chemin qui guide nos vies vers le meilleur.

Comme une réponse de l'univers à des questionnements intérieurs, des besoins de vivre mieux, Le chemin de Bénédicte me fait penser au chemin de briques jaunes, qui pour moi sont des pavés d'or et qui mène au magicien d'Oz capable de tout.

A la lecture du chemin de Bénédicte me voilà de nouveau autour d'un thé dans le salon de l'auteure, Claudia, au milieu de nos conversations avec pour fond musical des notes de jazz au piano.

Conversations, échanges qui m'apaisaient, me confortaient, me rassuraient parfois et

toujours me faisaient grandir et devenir la version améliorée de moi-même.

Comme un recueil de pensées, le chemin de Bénédicte se lit de manière linéaire et se relit comme un répertoire d'idées, d'outils pour une vie accomplie, une vie en accord avec la nature, une vie remplie de respect, de bienveillance envers les autres, le monde et soi-même. Une vie en accord avec la Vie.

Claudia est une femme pleine d'amour, de courage et de résilience face à un parcours de début de vie difficile. Elle a su faire une force de cette vie qui en décidait autrement.

Claudia que j'ai rencontrée lors d'un séjour, d'un voyage, d'un "chemin" est devenue mon amie. Nous avons partagé et échangé autour des règles de vie qui lui ont permises de s'élever et de vivre heureuse. Et à la lecture de ce chemin, je continue à m'enrichir de son expérience.

Je souhaite à chacun de puiser sur Le chemin de Bénédicte ses briques d'or pour tracer son

propre chemin vers la meilleure version, la
version 2.0 de nous-même.

Stéphanie Thomas-Mansuy

NOTE DE L'AUTEURE

A l'heure où les réseaux sociaux, internet sont devenus un moyen de communication incroyable, peu ont conscience qu'un jour leurs descendants feront des recherches (peut-être archéologiques) sur ce que nous appelons la « toile ». J'ai toujours eu conscience de cela et ai donc toujours choisi de faire attention, autant se faire que peut, à ce que je publiais, diffusais en mon nom (celui qui serait le leur). C'est une grande responsabilité.

J'ai donc écrit des blogs qui parlaient de nos voyages, de l'accompagnement de Sam, de philosophie voire même de théosophie, de la

culture Kanak qui fait tellement partie de ma vie et que j'aime profondément, j'ai publié des articles aussi et ce livre est mon 2^{ème}. Certains diront que je marche sur les pas de mon père. Je préfère dire que nous ouvrons le chemin à l'un de nos descendants qui se sentira alors légitime de devenir un grand écrivain.

C'est cela aussi l'héritage familial : ouvrir le chemin et cela va au-delà de la transmission.

INTRODUCTION

« J'ai appris qu'il faut laisser du temps au temps, qu'il faut savoir s'adapter à toute situation avec dignité et gratitude ».

Changer, aller vers le nouveau paradigme, vivre autrement, ...

Une utopie pour certains, un rêve à portée de mains pour d'autres, une nécessité pour beaucoup.

Nos modes de vie changent, c'est clair. Les prises de conscience vis-à-vis de l'environnement, l'économie, la politique, la santé, l'école, la famille, l'accompagnement

des enfants, etc... sont nombreuses, c'est indéniable.

Avancer vers le changement peut paraître compliqué, sera semé d'embûches, de doutes. Le chemin à parcourir peut sembler long mais il ne nous a jamais été dit que les choses seraient faciles.

Et pourtant rien que nous ne sachions déjà. Nous connaissons désormais tous les outils qui peuvent nous permettre d'avancer vers ce changement. Savons-nous nous en servir correctement ? Savons-nous les utiliser au quotidien, ici et maintenant ?

L'Univers a fait sa part en permettant la large diffusion de tous ces outils. Il est temps de faire la nôtre en nous en servant.

Tout l'art de vivre consiste à se soumettre au réel nous dit Maria Montessori. Alors allons-y, faisons-le avec élégance, ayons pour ambition d'embellir nos vies par des actions simples. Avançons sur ce nouveau chemin qui nous est proposé.

C'est un cheminement que certains d'entre nous choisissent tôt, d'autres un peu plus tard. Qu'importe ! Il nous suffit d'être bien outillé, bien organisé comme lorsqu'on décide de faire le Chemin de Compostelle. Et nous y arriverons en mettant en place des principes, des règles de vie qui nous

permettront de bien vivre notre expérience humaine.