



les 5 piliers de l'ikigai

#5 LES CINQ PILIERS

#5 LES 5 PILIERS DE L'IKIGAI

1er Pilier : Commencer petit

2e Pilier : Se libérer soi-même

3e Pilier : Harmonie et durabilité

4e Pilier : La joie des petites choses

5e Pilier : Etre ici et maintenant

BY Ken Moji auteur de "la methode japonaise pour trouver un sens à sa vie"



**Prenons la cérémonie
japonaise du thé, les
cinq piliers y sont incarnés:**

Le maître prépare minutieusement les ornements de la pièce, donnant une attention extrême aux accessoires, comme le type de fleurs à accrocher au mur en guise de décoration (**commencer petit**).

L'esprit d'humilité est la caractéristique principale du maître du thé et des invités, même s'ils ont déjà de longues années d'expérience dans le domaine (**se libérer de soi-même**).

De nombreuses pièces de porcelaine utilisées lors de la cérémonie sont vieilles de plusieurs dizaines, voire centaines d'années, et sont choisis afin de faire écho les unes aux autres et laisser une impression inoubliable (**harmonie et durabilité**).

Malgré ses préparatifs méticuleux le but ultime de la cérémonie du thé est d'être détendu, de prendre plaisir au détail sensoriel à l'intérieur de la pièce (**la joie des petites choses**), et d'être dans un bon état de pleine conscience dans lequel chacun absorbe l'univers intérieur de la pièce en son propre esprit (**être ici et maintenant**).

©Cécile Lemerrier - www.ikigai-consulting.fr

