



— Ouverture —

1er Cycle d'apprentissage de la présence

L'art de s'ouvrir à la présence

Ce *Cursus* est conçu pour vous initier à la présence, et à apprendre à l'intégrer dans votre vie.

Le programme s'articule autour de 3 axes principaux :

- Reconnaître la présence, et voir ce qui la facilite ou ce qui ne la facilite pas
- Apprendre à se percevoir, et à percevoir le monde à partir de la présence en nous
- Déconstruire les blocages et autres fixations qui nous maintiennent dans la souffrance...

Le 1er Cycle se déploie comme un mouvement, orienté par une pédagogie qui intègre principes et explorations pratiques. Les expériences sont en partie guidées, le vécu partagé et la direction toujours rappelée. Sur un moyen terme (8 mois), vous êtes orientés, coachés et supervisés dans l'intégration de votre expérience, et ce, aussi individuellement.

Un programme structuré, mais également souple, afin de privilégier le *vécu* par rapport aux principes théoriques.

Bien accompagné, ce processus va vous *ouvrir* et vous permettre de vous familiariser avec la dimension sans structure de la conscience que nous sommes, et vous introduire à une vie progressivement dépourvue de préoccupations historiques, mondaines et égotiques.

Il ne s'agit donc pas ici de réussir un exercice afin de “devenir quelqu'un”, mais plutôt d'abandonner, de lâcher prise à toutes formes de prétentions et d'ambitions superflues.

Toutefois, notre dynamique psychologique et comportementale change rarement *du jour au lendemain*. S'éveiller à la présence ne nous prendra jamais plus qu'un instant, mais en revanche, l'intégrer dans

notre vie peut prendre plusieurs décades... Nous ne pouvons donc que respecter ce rythme naturel d'assimilation de la présence, qui se propose comme un chemin, bien qu'à "l'arrivée" il n'y ait plus personne (en nous) pour se prévaloir d'une quelconque réussite personnelle. (cf. 3ème Cycle). Mais ne soyons pas trop avides ni trop pressés, à ce jeu-là les choses avancent d'elles-mêmes ; commençons donc par le début !

1er Module - Initiation :

Jour 1 - Reconnaître la présence

- La présence à soi, le fondement
- Posture de la "conscience témoin"
- Espace, silence, perception pure : Voir, écouter, sentir
- Accueil, non-jugement
- Contenant et contenus
- Faire et laisser-faire
- Pratiques : formelle, informelle, oubli, non-pratique
- Parfums de la présence : paix, amour, félicité, non-séparation, etc.
- Spontanéité et causalité
- Vide, patience et confiance

Jour 2 – Le point de vue de la présence

- Qu'est-ce que ça change ?
- Qui perçoit ? Qui accueille ?
- Où sommes-nous ?
- "Revenir à la maison" : présence à soi et à l'environnement
- Pas de manque
- Coopérer avec la Vie
- Émergence de l'intuition et du ressenti
- Émergence du corps énergétique
- Qu'est-ce que la Vie attend de moi ? Qu'est-ce que la présence *pense* de moi ?

Jour 3 – La Contemplation dé-constructrice : "Être avec"

- Voir les discours et croyances intérieurs ; relativiser/ transformer/ dissoudre/laisser passer
- Sentir/écouter les émotions – sentir la force de l'attachement (attraction/répulsion)
- Être avec la souffrance psychologique
- Créer de l'espace autour d'une douleur
- Revenir dans le corps / "descendre du train de la pensée"
- Repérer les fixations, exigences et autres "caprices"...
- Observer le "terrain" (circonstances/fréquences/intensités)
- Laisser l'espace intérieur se déployer
- Gérer le silence, depuis le "manque" jusqu'à la complétude ressentie

Les 6 sessions en visio :

— 3h chacune (avec une pause de 20 minutes au milieu), ces rencontres seront l'occasion de :

- Pratiquer en groupe, dans une version “distanciel”
- Développer à chaque fois un thème de vie au regard de la présence
- Superviser votre pratique de présence
- Partager des expériences significatives
- Poser des questions
- *Communier* ensemble dans la présence

— Thèmes des 6 rencontres :

- Présence et influences des contextes, des intentions et des personnes
- Présence et cycles des ouvertures et fermetures, “progrès et régressions”
- Présence et relations, les enjeux psycho-affectifs et existentiels
- Présence et souffrances, prendre soin sans s'attacher
- Présence et solitude, seul-ensemble, un seul ensemble
- Présence et “éveil”, mythes, illusions et réalités autour de *l'éveil spirituel*

Les sessions individuelles en visio ou présentiel :

— 6 séances privées sur rendez-vous, une fois par mois entre les deux modules.

- Un coaching “sur-mesure” de votre pratique de la présence
- Une pratique de la présence à soi et dans la relation
- Aborder plus en détails des fixations et/ou mémoires chroniques
- Prendre conscience des éventuelles croyances limitantes
- Voir les tentatives de fuite et autres excuses
- Préciser des principes non intégrés
- Prendre soin de ses blessures, et “faire ses deuils”
- Partager la complétude

2ème Module - Intégration :

1er jour - Travailler avec l'ombre

- L'emprise des conditionnements
- La part qui se transforme ou disparaît
- Le travail de “purification”, nécessaire ?
- Mais à qui appartient donc cette souffrance ?
- La part dont on ne se débarrassera pas
- Le corps de souffrance
- L'accueil de l'inacceptable – pas un travail pour “moi”
- Questionner les croyances

2ème jour - Travailler avec la lumière

- L'emprise de l'agréable conditionné
- La fin d'une jouissance, deuil de la jeunesse et du bonheur temporaire
- L'illusion de l'enfant de la lumière, du héros ou l'ego spirituel
- Mais à qui appartient donc cette jouissance ?
- Ce n'est pas moi qui suis la lumière, c'est la lumière qui est moi, car ce qui est *réel* c'est la lumière et pas "moi"
- Le rayonnement naturel et l'illusion du maître
- Laisser la présence s'exprimer en tant que *moi*
- La Grâce

3ème jour - De la présence à la présence non-duelle

- La Conscience paradoxale, une porte de la non-dualité
- La dialectique évolutive de l'ombre et de la lumière
- Les conséquences de la non-séparation : « Qu'est-ce qui m'appartient vraiment ? »
- Au-delà de l'entendement humain
- Perdre les repères en dehors du présent
- Assumer les conditionnements et la liberté naturelle
- Un voyage sans début ni fin ; une transition constante
- Où et quand existe l'Univers ?

Dates :

- **1er module**, du samedi 9 au lundi 11 novembre 2024 (lundi férié - Armistice)
- **2ème module**, du samedi 7 au lundi 9 juin 2025 (lundi férié – Pentecôte)
- **6 sessions en visio**, les dimanches de 9h30 à 12h30 : 8 décembre / 12 janvier / 9 février / 9 mars / 6 avril / 18 mai (prévues les dimanches matins, elles pourront aussi être envisagées les vendredis après-midi).
- **6 séances individuelles** sur rendez-vous à fixer ensemble tous les deux mois.

Tarif :

- 1290 €, tout compris, sauf hébergement et repas
- paiement échelonné possible sur 3 à 10 mois
- tarif réduit envisageable au cas par cas sur demande

Inscription :

- par courriel, suivi d'un entretien préalable
- 30% d'arrhes versées à l'inscription, non remboursable si désistement 1 mois avant le 1er module
- validée par la signature de l'accord de fonctionnement
- uniquement sur : contact@sebastienfargue.com



Un peu de littérature...

En pratiquant la présence, et sans lutter, nous réalisons qu'en nous il n'y a pas de moi, mais juste un espace-silence sans jugement. En réalisant qu'il n'y pas de moi fondamental en nous, les souffrances psychologiques et affectives disparaissent, peu à peu, au rythme de chacun.

La présence nous enseigne la sagesse sans contenu, et la bienveillance gratuite, à chaque instant et dans chaque situation. Il n'y a pas à aller plus loin qu'ici et maintenant pour nous émanciper du poids de nos illusions. En relativisant nos croyances et nos opinions, en cessant de nous y attacher, nous dévoilons la tranquillité naturelle en nous. Il faut juste être un peu patient...

La qualité d'écoute à ce qui est, amène une profonde qualité de relation à la vie, et cette qualité de relation est liberté, car nous n'avons plus à devenir autre chose que ce que nous sommes, ni à reproduire les schémas du passé.

La présence nous propose de mettre l'accent sur la qualité, la profondeur du vécu, plutôt que sur le contenu du vécu. Le "contenu" du vécu est toujours temporaire, changeant, relatif. La qualité de présence, elle, est toujours disponible, et peut rendre une vie ordinaire, absolument merveilleuse.

C'est votre qualité de présence qui transforme votre vie, qui vous amène à vous reconnecter à l'essentiel, au-delà du superficiel. Il y a en nous une paix, une sérénité, une confiance, une absence de peur et de manque, qui n'attend que nous la redécouvrons, même si en fait elle n'attend rien. En tout cas elle est toujours disponible, quoi qu'il arrive, au cas où, on ne sait jamais ?

La présence nous guide toujours au pas suivant de notre chemin, notre intuition et nos ressentis nous orientent dans le dédale de nos actions et de nos inconscients. Nous ne sommes pas séparés, ce qui veut dire que la vie, malgré les apparences parfois, ne nous veut pas vraiment de mal, mais cherche peut-être à nous apprendre quelque chose ; quelque chose de plus précieux encore que de voir ses rêves personnels se réaliser, ou d'être aimé inconditionnellement par les personnes que nous voulons. Tout cela a sa place bien sûr, mais ne représente peut-être pas le plus important finalement.

À nous de commencer à imaginer qu'il existe autre chose que ce que nous connaissons déjà ; une ouverture...