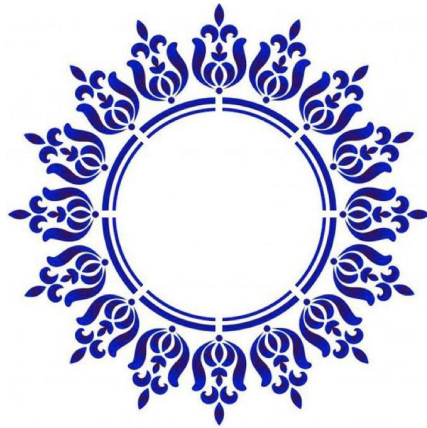




— Partage —

2ème Cycle d'apprentissage de la présence

L'art de la présence dans la relation

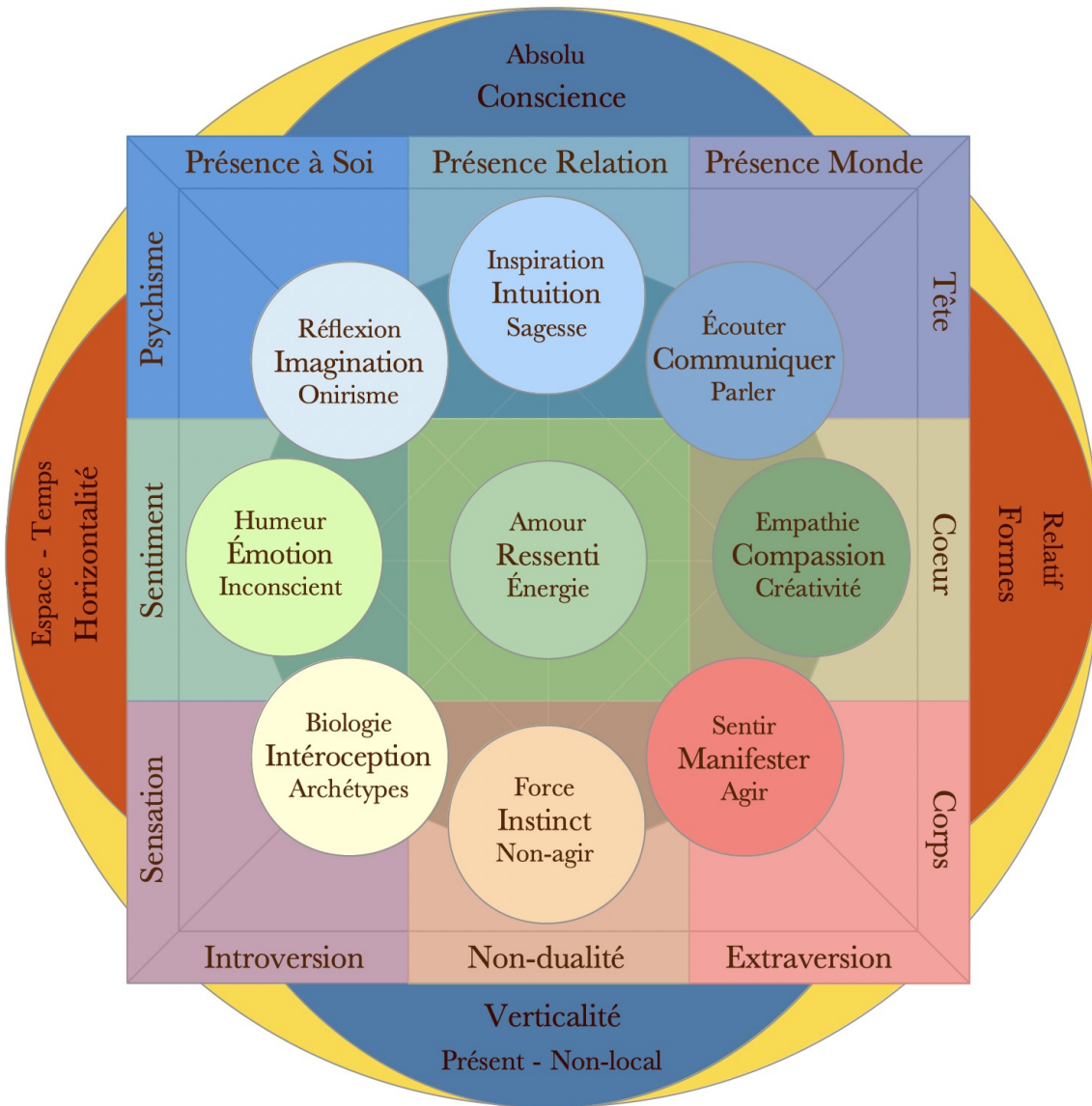
Ce *cursus* est conçu pour vous accompagner dans l'approfondissement de la présence et de la non-dualité dans votre vie. L'expérience de la présence nous a fait réaliser que nous ne sommes pas des entités séparées des autres manifestations de la Vie. Ce qui nous amène à envisager cette dernière, non pas comme un ensemble de parties distinctes les unes des autres, mais plutôt comme un tout, dont les sous-parties sont en constantes relations avec *tout ce qui est*. Ce qui nous amène à percevoir le réel comme un champ relationnel permanent et unifié.

La présence dans la relation nous invite à *vivre* cette réalité, et à la partager dans le monde.

Nous retrouvons dans ce cycle les axes principaux de notre pédagogie (présence à soi, à l'environnement, à l'autre), que nous développerons dans l'espace de la présence non-duelle, et donc relationnelle.

Le principe de cet apprentissage est d'intégrer la présence dans toutes nos dimensions conscientes, voire inconsciente. Ce qui veut dire aller rencontrer nos différentes dimensions (psychique, énergétique et physique), afin de développer une relation plus consciente avec elles, mais aussi de les (re)mettre en relation les unes avec les autres, dans une dynamique de coopération respectueuse et créative : une *synergie*. La présence dans la relation intègre le fait que toutes les formes sont plus ou moins mouvantes, et dans tous les cas *vivantes*. Ce qui fait que notre rencontre avec le réel est bien plus profonde et authentique, et bien moins biaisée par nos fixations (croyances, jugements de valeur, comportements trop figés, inconsciences, identifications excessives, etc.).

J'ai rassemblé tous les thèmes principaux abordés dans ce cursus, sous forme de *mandala*, afin de montrer symboliquement toutes ces dimensions et parties de nous qui composent notre terrain de vie et d'exploration/intégration. J'ai synthétisé cette pédagogie dans le tableau ci-dessous, qui montrera clairement le principe :



Ce qu'il faut retenir simplement de ce modèle, ou encore *Mandala de l'Âme* :

- La relation entre les dimensions verticales et horizontales (Consciences / Formes)
- La *Présence à la relation* est la relation entre les mondes intérieurs et extérieurs (Soi/Monde, ou encore Yin/Yang), et entre l'esprit et le corps ("Tête"/Corps, ou Ciel/Terre)
- Toutes ces relations nous amène à sentir et déterminer un Centre
- La présence non-duelle nous amène à intégrer toutes ces dimensions en nous comme un "Tout" ou une "Complétude"
- La coexistence des dimensions verticales et horizontales est ce que nous pouvons nommer : l'*Âme*
- La relation à l'autre et au monde avec la Présence, implique que nous sachions entrer en rapport à partir de notre *Âme* et jusqu'à l'*Âme* de l'autre et du monde.

Programme des 3 modules en présentiel

1er Axe / Module - La relation à soi-même, *le maître intérieur*

- 1er Jour
 - Introduction sur la Présence (l'Espace et le Centre)
 - Présence et psychisme : introspection (Le regard intérieur, la méditation)
 - Sentiments et émotions (Écouter son cœur)
 - La Conscience dans le Corps (Sensations, relaxation, exploration)
- 2ème jour
 - Onirisme (rêves et symboles, inconscient personnel)
 - Inconscient (Collectif et États modifiés de conscience)
 - Archétypes (l'architecture naturelle de la psyché/âme)
- 3ème jour
 - L'imagination (Illusion et Créativité)
 - Émotion (Entre Désir et Peur)
 - Intéroception (Corps Physique et Énergétique)

2ème Axe / Module - Relation au Monde, *un corps plus grand*

- 1er Jour
 - Introduction sur la Présence à l'environnement (inclure davantage en soi)
 - Écouter (Présence dans la Relation - Réceptivité)
 - L'Empathie (Ouverture à l'état intérieur de l'Autre)
 - Sentir (Mouvement-énergie du Corps)
- 2ème jour
 - Parler (Ce que je donne)
 - Créativité (Ce que je peux imaginer de nouveau dans le monde)
 - Agir (Ce que je fais pour l'Autre et moi maintenant)
- 3ème jour
 - Communiquer (La Danse : quelle danse ?)
 - Compassion (Être avec l'Autre)
 - Manifester (Ce que je deviens, ce que je vais faire)

3ème Axe / Module - Relation à l'autre, aux autres, *le Grand Jeu*

- 1er Jour
 - Introduction sur la Présence à la Relation (Paradoxes et Coexistence dynamique)
 - Inspiration (Suivre le vent des étoiles : Recevoir la suite) / Vide et confusion
 - Énergie (Surfer l'Océan de la Création : Suivre et être le Flux) / Fixation et excitation
 - La Force (Chevaucher le Dragon : Mutation constante) / Dépression et nihilisme
- 2ème jour
 - Sagesse (De l'image de la sagesse au non-savoir) / Ignorance et orgueil
 - Amour (De l'amour personnel, à la bienveillance inconditionnelle) / Rejet et abus
 - Non-agir (De l'intérêt à la gratuité) / Avidité et manipulation
- 3ème jour
 - Intuition (L'intelligence de la Vie en nous – *Le Grand Esprit*) / Hypnose et jugement
 - Ressenti (Le Cœur de la Vie en nous – *La Grande Interconnexion*) / Fermeture et isolement
 - Instinct (L'incarnation harmonieuse – *Le Grand Corps*) / Mécanicité et conformité

Autres thèmes importants abordés en parallèle :

- La Vacuité : l'esprit non conceptuel et l'interconnexion absolue
- Béatitudes et *nuits noires de l'âme* : le meilleur et le pire
- Intégration de l'Ombre (pour en finir avec le refoulement et la projection)
- La *Persona*, le « moi » adapté de surface
- Cycles, mouvements et intensités des énergies internes
- Les relations humaines... *théâtre des compensations existentielles* ou partages
- La *Coexistence*, clef de l'esprit non-duel (intégrer les énergies complémentaires en soi)
- Relativisation des repères spatio-temporels, sémantiques, historiques et identitaires
- La Présence non-duelle dans la Relation : Co-être (dans) le même espace : *l'intimité spacieuse*
- Intégrer les grandes énergies directrices de la Vie, de l'Univers, dans la Conscience

Tous ces thèmes seront partagés et pour certains agrémentés de pratiques formelles en individuel, à deux ou plus, et en groupe : (explorations en conscience, explorations en transe légère, en silences, paroles ou musiques, immobile ou en mouvement, en action créative...). D'autres thèmes et pratiques pourront être abordés en fonction de ce qui émergera de notre dynamique de groupe.

Les 3 sessions en visioconférence :

— 3h chacune (pause de 20 minutes médiane), ces rencontres seront l'occasion de :

- Pratiquer en groupe, dans une version “distanciel”
- Développer à chaque fois un thème de vie relationnel au regard de la présence
- Superviser votre pratique de présence

- Partager des expériences significatives
- Poser des questions
- *Communier* ensemble dans la présence

— Thèmes des 3 rencontres :

- ***Présence et famille***, présence et société : les différentes couches d'appartenance et d'identification au clan. De la matrice humaine à la matrice universelle.
- ***Présence et couple***, présence et célibat ou autres relations intimes et affectives extra-familiales : entre fusion et séparation, entre clarté et confusion, mon cœur balance. Les enjeux, les demandes, les emprises et les impossibilités... en quête d'amour !
- ***Présence et voie spirituelle***, mais où va-t-on et où en suis-je ?
De l'ego en général et de l'ego spirituel en particulier, notre palpitante boussole.
De l'illusion de l'éveil, jusqu'à la réalité. La non-dualité, une porte au-delà de la spiritualité. Être libre de soi-même ?

Les sessions individuelles en visio ou en présentiel :

— 3 séances privées sur rendez-vous, une séance dans le mois suivant chaque module en présentiel.

- 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
- Supervision de votre pratique/expérience privée et professionnelle
- Enseignement-miroir : à qui parles-tu ?
- Partager la complétude, raffiner le silence...

La Retraite estivale (optionnel)

Pendant ce présentiel, nous ne séparerons plus ces aspects ou axes, et explorerons l'unité de tout cela, sans attentes (présence intégrale / non-duelle). Nous nous orienterons vers ce que l'on ne peut saisir ni définir ; nous explorerons les paradoxes de la non-dualité ; par exemple :

- La présence n'est pas une expérience, mais elle est pourtant tout le temps là...
- Comment savoir si je suis en relation avec l'inconnu, puisque je ne le connais pas ?
- Ce que nous sommes, n'est jamais ce que nous croyons être...
- “La réalité n'est ni comme ceci, ni autrement” - *Lankavatara Sutra*
- La destination est le chemin...

Les 5 jours nous offrent la possibilité de “pratiquer et *relationner*” sur un plus long terme, et d'approfondir ainsi notre « familiarisation » avec la Présence.

Le thème général de cette retraite sera : ***L'Amour et la Mort***

- Qu'est-ce que l'Amour ? Qu'est-ce que la Mort ?
- L'évolution en spirale des profondeurs de conscience du monde que vous êtes, ou le rythme naturel et sans effort de l'incarnation de l'esprit d'éveil.
- Le déploiement naturel des formes – chaque chose arrive à point, ou pas, à qui n'attend plus rien...
- Sortir de l'espoir d'une réincarnation du moi... peut-on faire le deuil de soi-même ?
- L'Amour nous permet d'accepter le changement.
- Plénitude et manque, désir et peur : le jour et la nuit...
- Comment faire des deuils ou accompagner l'angoisse de la séparation...
- Pourquoi l'Amour et la Mort guérissent ?

Récapitulatif du programme général de l'apprentissage :

- 3 sessions de 3 jours en présentiel.
- 3 demi-journées (de 3 heures).
- 3 séances de coaching/supervision individuelles (accompagnement "sur mesure", en fonction de votre pratique privée/professionnelle).
- Retraite d'été de 5 jours (en option).

Dates :

- **1er module**, du vendredi 31 janvier au dimanche 2 février 2025
- **2ème module**, du vendredi 21 mars au dimanche 23 mars
- **3ème module**, du vendredi 23 mai au dimanche 25 mai
- **3 sessions en visio**, les dimanches de 9h30 à 12h30 : 2 mars / 27 avril / 15 juin (prévues les dimanches matins, elles pourront aussi être envisagées les vendredis après-midi).
- **3 séances individuelles** sur rendez-vous à fixer ensemble tous les deux mois.
- **Retraite estivale**, 10 - 14 juillet ou 15 - 19 juillet (dates confirmées avant fin 2024)

Tarif :

- 1390 €, tout compris, sauf hébergement et repas (+ 200 € avec la retraite d'été)
- 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

