



# L'éveil naturel

Présence et partage dans une perspective non-duelle, avec Sébastien Fargue

Les 13-14 février, à Paris (Montreuil)

La pratique de la Présence et du partage en conscience, nous amène à retrouver un chemin de vie et de conscience de plus en plus apaisés et inspirés. Sans efforts, nous nous libérons des emprises de nos conditionnements délétères, ainsi que de notre propension à créer et entretenir nos souffrances psychologiques.

Les tentatives de contrôle, les jugements à propos de ce qui se passe et les fixations sur nos conceptions, nous maintiennent dans un état de séparation et de lutte, dans lequel nous nous efforçons de saisir la Vie, nous attachant aux expériences agréables et désagréables qui surviennent...

Pourtant, une simple intention de nous libérer peut transformer ce mouvement en apprentissage, nous amener à défaire nos croyances, à révéler notre créativité et notre tranquillité intérieures naturelles.

Au fur et à mesure de cette voie de libération, nous prenons conscience qu'il n'y a rien à forcer, à rejeter ou à maintenir de force dans ce que nous sommes, car nous sommes déjà l'expression légitime, évolutive et authentique du Vivant.

Nous reconnaissons alors « l'état naturel », spontané et non-séparé de la Conscience, du mouvement et de l'intelligence de l'Univers. Il n'y a plus alors de quête à poursuivre ou d'éveil à atteindre.

Dans cette réalisation de l'ineffable non-dualité, il y a simplement une liberté d'être ce que nous sommes d'instant en instant, libérés des exigences d'un moi illusoire imposant ses ambitions idéologiques...

Nous alternerons les moments d'enseignement avec des silences, des partages en groupe, et si cela se propose, pourquoi pas une ou deux chansons de ma part !

**Horaires** : de 10h à 12h30 et de 14h30 à 18h (+ ou - 1/2h en fonction du rythme du groupe).

**Lieu** : Paris (Montreuil, adresse exacte à l'inscription).

**Participation** : 150 € pour les 2 jours (tarif réduit possible sur demande)

**Repas** : en fonction des possibilités, restauration dans le quartier, ou chacun apporte de quoi partager. Je préciserai quelques jours avant.

## Informations complémentaires et inscriptions :

[info@eveilnaturel.com](mailto:info@eveilnaturel.com) et [www.eveilnaturel.com](http://www.eveilnaturel.com)

**Sébastien Fargue**, est « Psychothérapeute » de formation, il a également étudié et pratiqué plusieurs approches non-duelles, ainsi qu'au contact de Jean-Marc Mantel et notamment de Peter Fenner. Ce qui l'a amené à enseigner la Présence pendant plusieurs années. Il s'est aussi investi dans le chamanisme avec les plantes enseignantes et le chant pendant plusieurs années. Il a pu ainsi approfondir les liens qui existent (jusqu'à un certain point) entre la thérapie, l'énergétique, les archétypes, la présence et l'éveil de la conscience. Il a écrit auparavant *La Présence intégrale*, publié aux éditions L'Originel. Il partage son expérience et son approche de « l'éveil naturel » à la non-dualité.



Lorsque nous pratiquons la présence et le partage en conscience, dans une même intention de se libérer et de se réaliser, nous générons ensemble un « champ de présence » qui aide chacun.e dans son processus de guérison et d'éveil de la Conscience. (C'est dans ce sens que je comprends la notion de « Satsang »).

Ainsi, nous émanons - tout autant que nous recevons - cette présence, telle une lumière radieuse omniprésente. Notre verticalité dans le moment présent, associé à notre cœur qui s'ouvre à l'environnement, nous permettent d'incarner sans effort notre nature fondamentale. De retrouver la paix et la joie naturelles qui se révèlent d'elles-mêmes.

Simplement, dans le silence, la parole, la relation ou le mouvement, nous devenons des hommes et des femmes « médecine ». C'est-à-dire que nous informons notre entourage de cette qualité de présence et de relation à ce qui est. Autrement dit, à ce moment-là, nous ne sommes plus agit (ou moins agit) par la dimension égotique de notre conscience, mais plutôt par cette dimension de conscience « éveillée » qui à la fois nous dépasse, nous relie et s'exprime en tant que nous en permanence. La signature de cette dimension se résume traditionnellement par les notions de sagesse et de compassion, ou encore d'amour et de vérité, etc. Par expérience, nous simplifierions en disant qu'il s'agit tout au moins d'un rayonnement tout à la fois bienfaisant et enseignant.

Ainsi, les processus holistiques en nous de guérisons, transformations possibles et nécessaires, sont favorisés et facilités. Néanmoins, nous ne cherchons pas volontairement à changer ce que nous sommes, comme une avidité envers la santé ou la sainteté. Ce qui veut se guérir ou se comprendre à ce moment-là, sera guérit ou compris, ni plus ni moins.

Au-delà encore des processus d'équilibrations et de libérations des mémoires douloureuses ou obsolètes, émerge tranquillement ce que nous appelons un espace non-duel, ou simplement le sentiment, puis la perception de la non-séparation. Cette « non-séparation », ou fin de l'illusion du *moi*, commence à nous indiquer que nous ne sommes pas *que* ce que nous croyons être (un être séparé de son environnement, indépendant des autres et entièrement responsable de sa vie). Nous sommes aussi une conscience collective, non seulement humaine, mais aussi terrestre et solaire, mais plus loin encore, universelle et absolue. (Au cas où vous ne le sauriez pas encore, cette illusion d'un moi autonome et indépendant est la racine de toutes nos souffrances psychologique, selon le bouddhisme, et d'autres grandes traditions).

Cette non-dualité vient dissoudre progressivement, nos jugements de valeurs, nos exigences, nos positions conceptuelles ou idéologiques arrêtées, nos rejets et nos attachements excessifs, la sur-importance que l'on se donne à soi-même, la croyance qu'il y ait quoi que ce soit qui nous appartienne en propre, la croyance que nous devrions être une autre personne à un autre « niveau de conscience ou de guérison psycho-énergétique », puis la pertinence de toute forme de langage ou de symbolisation, afin de retrouver la liberté naturelle de l'esprit, l'inspiration, l'amour inconditionnel, la créativité et l'action désintéressée (non-agir).

Quel programme ! Pour autant, nous commençons (et terminons) toujours ici et maintenant avec ce qui est.

