

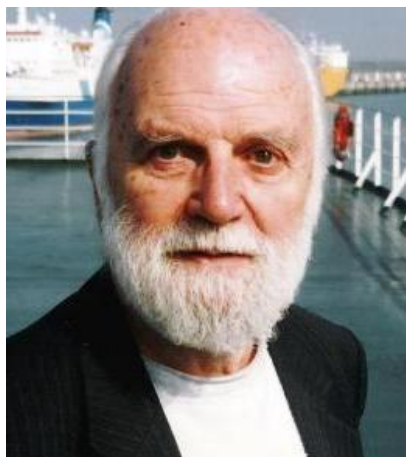
VOLTE & ESPACE

Voir parfaitement votre véritable nature

Atelier Vieillir en pleine conscience

« Lorsque j'ai rencontré des **personnes âgées lumineuses**, j'ai pu mesurer à quel point cette vieillesse rayonnante était le fruit de **tout un travail de conscience et de lucidité** qui se prépare très en amont. »

Marie de Hennezel



Ce travail de conscience et de lucidité conduit à se demander « **Qui vieillit ?** » La méthode de la vision du Soi facilite grandement cette démarche de connaissance de soi, en mettant à disposition des moyens simples et pratiques pour découvrir notre véritable nature et nous aider à y demeurer.

« Le but de l'atelier est que chaque participant fasse pivoter son attention de 180 degrés, et la porte sur ce qu'il est pour lui-même, selon sa propre expérience de l'instant présent. [...] **Chacun verra sa véritable nature, même si ce n'est que brièvement et provisoirement.**

Ce qu'il fera ensuite de cette vision intérieure, s'il la pratiquera jusqu'à ce qu'elle devienne stable et naturelle, et donc parfaitement efficace, c'est là une autre question. »

Douglas Harding
(1909 – 2007)

1. **L'atelier Vieillir en pleine conscience** s'adresse à toute personne âgée de plus de 50 ans et en bonne santé mentale, décidée à apporter rapidement une réponse claire et utile à la question de savoir qui vieillit ?

Plus de 50 ans ... C. G. Jung disait qu'après avoir passé la première moitié de sa vie à faire son trou, l'homme n'a pas trop de la seconde pour en sortir. Certains commencent plus tôt, d'autres vont jusqu'à prolonger leur agonie en refusant de commencer ...

La bonne santé mentale est parfois difficile à établir précisément. Douglas considérait qu'une personne capable de vérifier si un véhicule arrive avant de traverser la rue peut assister avec profit à un atelier. Néanmoins, en cas de troubles psychologiques reconnus il convient d'être prudent avec ces outils efficaces.

Rapidement, c'est à dire dans le cadre de l'atelier. Il va de soi que **vieillir en pleine conscience** nécessitera ensuite d'intégrer cette réponse, de transformer peu à peu les expériences en exercices, puis en détente permanente dans un regard unifiant.

Une réponse claire et utile, car issue de l'évidence d'expériences de première main, concrètes, précises, agréables, renouvelables, qui ne seront étayées par des apports de la « philosophie éternelle » que dans un second temps. Vos perceptions priment sur les mots et concepts d'autrui, tout simplement parce que vous êtes la seule autorité pour répondre à la question « Qui vieillit ? »

2. **Les dates et lieux** des ateliers programmés sont disponibles en adressant un courriel à contact@volte-espace.fr
Ou éventuellement par téléphone : (33) 06/76/25/50/35 Cf. également : www.volte-espace.fr

Tout comme Douglas Harding, je préfère de loin **répondre aux demandes** d'organisation d'un atelier : cela permet de faire un travail de qualité avec des personnes motivées. N'hésitez donc pas à me consulter : j'interviens principalement dans un **grand quart sud-est de la France et en Suisse francophone**.

2. Organisation :

- a) **une demi-journée**, alternant expériences de vision du Soi et dialogue, pour apprendre à mobiliser ses ressources intérieures, pour voir parfaitement sa vraie nature et s'efforcer d'y demeurer consciemment.
- b) Cet atelier serait utilement suivi d'une **piqûre de rappel entre 6 et 12 mois après** la séquence initiale.

3. Pourquoi ?

Vivre, dès le tout premier jour, c'est vieillir. "*Viellir ne me dérange pas, car c'est le seul truc qu'on ait trouvé pour ne pas mourir jeune !*" (Woody Allen). Seule une démarche de connaissance de soi, agrémentée d'humour, permet de transformer la deuxième partie de vie en une phase de développement intérieur, d'accomplissement continu, de joie ... Soucis et douleurs subsisteront, mais seront accueillis dans notre véritable nature, ce qui change tout. La méthode de la vision du Soi, novatrice dans sa pédagogie et enracinée dans les sagesses traditionnelles, vous permet de reconnecter aisément le trésor de votre vraie nature. S'y établir demandera évidemment une application soutenue.

4. Pour qui ?

Toute personne motivée pour réussir cette seconde partie de vie bénéficiera, ne serait-ce que momentanément, de la vision de sa véritable nature. L'atelier lui permettra d'accéder directement, d'une manière simple et pratique, aux grandes intuitions non-dualistes de la philosophie éternelle, de les réaliser, de les vivre.

Aucune compétence particulière n'est requise ... mais ouverture d'esprit, curiosité, audace seront utiles.

5. Qui anime l'atelier ?

Jean-Marc Thiabaud, 53 ans.

La lecture précoce de « **La philosophie éternelle** » d'Aldous Huxley l'oriente définitivement sur le chemin de la recherche du Soi. Son parcours intérieur emprunte d'abord la voie du **yoga**, puis celle de l'enseignement d'**Arnaud Desjardins**. La rencontre de **Douglas Harding** en 1993 lui permet d'accéder à une certitude qu'il souhaite désormais partager.



6. Tarif 20 €/personne pour l'animation de l'atelier

Le défraiement des coûts de déplacement et de location de salle s'ajoutera au tarif de l'animation. **Groupes constitués : me consulter au préalable.**

Bibliographie

- 1 . « **Le petit livre de la vie et de la mort** » - Dervy - Cet ouvrage constitue le support de cet atelier.
- 2 . « **Vivre Sans Stress** » – L'Original JL Accarias - Cet ouvrage constitue le support de l'atelier **Vivre sans stress**.
- 3 . « **La troisième voie – Vers un nouvel humanisme** » – Albin Michel, collection Espaces Libres Poche.
- 4 . « **L'immensité intérieure** » - L'Original JL Accarias – La vue la plus complète sur la méthode et son auteur.
- 5 . « **Vivre Sans Tête** » – Le Courrier du Livre - Véritable best-seller spirituel paru en 1961 et réédité en 2009.

Sites internet

www.headless.org

www.visionsanstete.com

« *Tout cela était parfaitement **simple, ordinaire et direct**, au-delà du raisonnement, de la pensée et des mots. En dehors de l'expérience elle-même ne surgissait aucune question, aucune référence, seulement la paix, la joie sereine, et la sensation d'avoir laissé tomber un insupportable fardeau.* »



Douglas E. Harding