



MÉDITER & RETROUVER NOTRE QUIÉTUDE

LE GRAND CYCLE DU TAO
WEEKEND 11-12 JUIN 2022

FABRICE J  RDAN

La méditation est omniprésente aujourd'hui et souvent présentée comme un remède à la vivacité imposée de notre société actuelle.

Pourtant, utiliser la méditation comme on actionnerait un frein, tout en continuant à appuyer sur l'accélérateur en même temps n'a pas beaucoup de sens. Cela fait bien freiner la voiture, mais au prix d'une déperdition énergétique globale qui est inutile.

LE GRAND CYCLE DU TAO

MÉDITER & RETROUVER NOTRE QUIÉTUDE

Arnaud Desjardins avait une belle formule en ce qui concerne l'enseignement de la méditation : « Je ne vais pas vous enseigner à méditer, mais à vous alléger de tout ce qui vous empêche de méditer ».

Ce séminaire est destiné à faire une sorte de diagnostic de tout ce qui nous entrave dans notre envie de méditer et de ce fait, nous empêche d'aller vers plus de simplicité et d'authenticité. Nous apprendrons bien sûr certaines techniques méditatives, mais sans faire l'économie d'un discernement en amont.

Nous chercherons donc pourquoi et où se situe d'abord notre agitation, en essayant d'éliminer certaines de ses causes.

Nous irons à la rencontre de certaines de nos ombres et les transformerons en alliées. Ensuite, nous pourrons passer à un cleaning des traces de cette agitation, ainsi qu'à une régénération qualitative et quantitative de notre énergie.

Puis nous pourrons entrer dans le calme et la clarté du Cœur, et dans le lotus de cet espace sacré, nous apprendrons à introduire une subtile intention créatrice, apte à porter des fruits, le moment venu. L'ensemble du séminaire a également pour but de servir de base à l'enseignement des techniques avancées de la méditation taoïste, qui nécessite une base saine et solide pour que l'alchimie interne puisse se réaliser plus tard sans risque et avec efficacité.

Programme

1

Etablir la cartographie de nos agitations: professionnelles, familiales, affectives, addictives, etc...

2

Etablissement d'une cartographie de projets réalistes pour diminuer les agitations

3

Méditation pour transformer nos démons en Alliés

4

Transmission et pratique du talisman de l'Eau du Soleil et de la Lune

5

Transmission et pratique du talisman des 5 Tonnerres

6

Transmission et pratique du talisman du Rayon d'Or

7

Méditation taoïste des 5 organes et du chaudron

8

Transmission du talisman et du mantra de l'Eau Lumineuse des 5 agents

9

Mantra de purification du cœur et mudra associé

10

Pratique du Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse