



AMMA
France
etw France

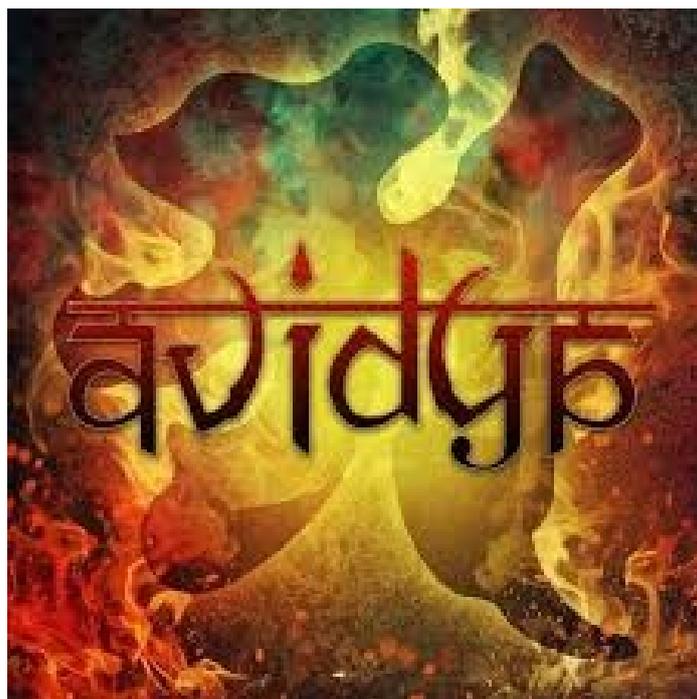
Svadhya yoga

exploration, connaissance et transformation de soi.

Du 25 juillet (18h) **au 30 juillet** (14h) **2024**

Centre AMMA , Ferme du Plessis, Pontguoin

*« Par delà les kleshas,
dans la confiance de fond »*



Dans le cadre du Centre Amma, et avec le soutien de Swamini Amrita Jyoti Prana, représentante d'Amma en France, nous proposons aux personnes engagées sur la voie d'Amma, un nouvel espace de Travail sur SOI, en lien avec les enseignements :

avidyā-asmitā-rāga-dveṣa-abhiniveśaḥ kleśāḥ

L'ignorance, l'identification à l'ego, les attachements, les aversions
et la peur de la mort sont les 5 afflictions, source de souffrance.

(PATANJALI, Yoga Sutra II.3)

Où en sommes-nous de cette **Connaissance de soi** ? Comment ce sutra résonne-t-il dans notre propre expérience ? Comment ces phénomènes se manifestent-ils dans nos relations, et quels écueils organisent-ils à la fluidité de nos vies, à notre éveil spirituel ?

Nous prendrons le temps d'**écouter en nous-même**, et au travers de ce qui se dévoilera au cours de nos partages et expériences seul, à deux, en groupe, ces mécanismes qui nous coupent de notre Nature profonde, de notre pleine Présence à nous même et aux autres.

Au delà du constat par **l'observation directe**, nous pourrons écouter plus avant ce que ces fonctionnements disent et manifestent de nous, de nos **croyances et récits personnels et transpersonnels** qui façonnent notre être au monde, dirigent nos actes et nos pensées, la plupart du temps, « malgré nous ».

Cela étant vu, **comment dépasser, déjouer, se libérer de ces systèmes** ?

Oser bouger les lignes de ce qui nous sert de structure, d'identité, et ce sur quoi nous avons bâti toute notre vie extérieure est un exercice exigeant qui nécessite on le comprend bien... **un nouveau socle solide sur lequel s'appuyer**, un axe où s'accrocher, un sens vers où aller, un lieu où atterrir, qui fait FOI, qui fasse LOI. Et ce au delà de tous les récits et stratégies que notre mental puisse nous servir face à la peur de l'inconnu.

C'est ce que nous nommons dans la dimension psychospirituelle, **la confiance de fond, l'éprouvé de l'espace ouvert de Conscience-Vérité, que manifeste pour nous Amma.**



Il émerge dans le risque pris du lâcher prise des sécurités désuètes du moi qui cherche par tous moyens encore, à garder le contrôle.

Mais comment après de multi traumatismes, plus ou moins aigus, « lâcher prise », « faire confiance », « avoir confiance », « trouver LA confiance ». Quel est le chemin ?

Nous observerons comment il se fraye, par la nécessité, dans l'expérience de la relation consciente authentique engagée, au guru, à soi, à l'autre, la responsabilité de notre vécu, restaurant notre expérience de l'Ouvert au cœur de notre intimité, et de notre déploiement.

Ne nous leurrions pas, ce chemin est houleux. Mais il Est, de Grâce, et nous ouvre à la Joie.

Nous essaierons ensemble d'accueillir ces réalités telles qu'elles se révèlent en chacun, soutenus par le rythme et les pratiques de l'ashram, dans la bienveillance, sans jugement, et de se laisser transformer à notre mesure, par l'Acceptation de ce qui Est.



MODALITES

Stage en résidentiel intégré à la vie du centre est réservé aux personnes dans la voie d'Amma. Inscriptions Ouvertes ! Nombre de participants maximum : 18.

Tarif stage: 215€ Hébergement pension complète : 33 €/jour

La pratique intégrative d'observation de soi est un acte impliquant individuellement, de pleine authenticité avec soi-même et les autres, qui nécessite de prendre l'entière responsabilité de son vécu, afin de sortir du paradigme duel bourreau, victime, sauveur. Votre participation sera validée après lecture du **questionnaire ci joint à remplir et renvoyer à Jagadamba**. Pour toute personne qui n'a jamais fait de stage Svadhyaya yoga : un entretien préalable vous sera proposé à réception de votre questionnaire.

Dans la Grâce de cette nouvelle occasion de retraite avec vous au cœur de Soi
Soyez les bienvenu-e-s

En Amma,
Jagadamba