

Offene Meditationsgruppe 2017

In der Tradition des Universellen Sufismus.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Jeder Abend ist eine Einheit.
Ein- und Aussteigen jederzeit möglich.

Zeit

Jeden Mittwoch (ausgen. Schulferien), 19:30 - 21:00

Ort

Yoga-Zentrum Schmida, 1060 Wien, Lehargasse 1, Raum 1

Mitzubringen

Mut und Neugier; im Winter warme Socken

Beitrag

€ 5,- pro besuchtem Abend

Information

Dr. Franz Krejs, 0664/7354 75 75
oder Mag. Barbara Stiegler,
0660/372 34 97

Web

www.sufiorden.at



DI Dr.
Franz Krejs

studierte Physik in Wien und den USA. Nach einigen Jahren Grundlagenforschung wechselte er in die Wirtschaft in den Bereich Technologie- und Innovationsfinanzierung. 1976 wurde er Schüler des Sufi-Lehrers Pir Vilayat Inayat Khan und ist seit 1982 Leiter im Sufi-Zentrum in Wien.

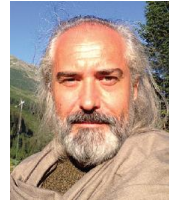


Mag.
Barbara Stiegler

studierte Germanistik und Geschichte und lehrt diese Fächer an einem Wiener Gymnasium. Seit 1987 Schülerin von Pir Vilayat Inayat Khan; Repräsentantin im Inayati Sufi Orden; seit 1997 Co-Leiterin einer Wiener Sufi-Gruppe.



Dr.
Jaan Karl Klasmann



DDr.
Thomas Hirschberg

promovierte in Allgemeinmedizin sowie Zahn- und Kieferheilkunde; lebt und arbeitet in Wien. Er ist Repräsentant und Retreat-Guide im Inayati Sufi Orden und leitet Seminare, die, auf Basis der Lehren Hazrat Inayat Khans, Spiritualität und Bewusstheit lehren.



Dr.
Ingrid Dengg

ist Journalistin und seit 2003 auf dem Sufipfad. Ihr besonderes Interesse gilt der heilsamen und transformativen Kraft des Retreats (sie ist Retreatguide seit 2012) und der spirituellen Traumarbeit (Ausbildung bei Nigel Hamilton).

Studierte Jus, Philosophie und Politikwissenschaften in Wien. Nach 25 Jahren als Fachjournalist für Gesundheit, Architektur und Städtebau arbeitet er nun als Gesangstherapeut und psychospiritueller Coach. Seit 1988 Schüler von Pir Vilayat Inayat Khan. Repräsentant im Inayati Sufi Orden und Co-Leiter einer Wiener Sufi-Gruppe.

DIE FREIHEIT IM INNEREN



Sufi-Meditation

Atem
Licht
Konzentration

Wir leben in äußerst herausfordernden Zeiten: Während eine radikal materialistische Weltansicht alle Gesellschaftsbereiche zu erobern scheint und Mensch und Umwelt hemmungslos benutzt, erleben immer mehr Menschen einen Schwund an Möglichkeiten, sich selbst und ihr Leben auch selbst zu gestalten: Leistungs- und Zeitdruck schon an Schule und Uni, Forderungen von außen, was wir zu „bringen“ hätten, ein Overkill von Ablenkungen und gelenkter Information, fehlende Freiräume um nachzuspüren wer wir eigentlich sind und was wir wirklich im Leben tun, wofür wir stehen wollen. Wir leiden zunehmend unter Trennung – von uns selbst, der Erde und unseren Mitmenschen.

Meditation ist ein Prozess, in dem wir diese Dynamik umdrehen; Freiraum, Wurzeln und Heimat in uns selber finden; den Zugang zu jenen inneren Ressourcen öffnen, die die Geschenke unseres wahren Wesens sind; und im Erkennen dieses unseres wahren Selbst Unabhängigkeit von den äußeren Umständen erlangen können. Dabei wenden wir den Spiegel unserer Aufmerksamkeit für eine gewisse Zeit statt wie sonst auf die Außenwelt nach innen, um schichtweise zu dem vorzudringen, was an und in uns wirklich wesentlich ist.

Der *Universelle Sufismus*, den der indische Musiker und Meditationsmeister Hazrat Inayat Khan begründet hat, ist eine mystische Schule, die alle Religionen und spirituellen Pfade anerkennt: Sie stammen alle aus der gleichen Quelle und führen zum gleichen Ziel, wobei jede „etwas an sich hat, das allen anderen fehlt.“ (Hazrat Inayat Khan). Dementsprechend bieten wir an unseren Meditations-Abenden sachkundig zusammengestellte Sequenzen aus Übungen verschiedener spiritueller Traditionen, die zusammen jeweils eine abgeschlossene Einheit bilden.

Konzentration

bedeutet die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit und damit unsere Energie auch angesichts all der ablenkenden Einflüsse von innen und außen dorthin zu lenken, wohin wir wollen. Sie ist die Grundlage jeder spirituellen Praxis. Je mehr es uns gelingt, die Inhalte unseres Denkens selbst zu bestimmen, desto mehr sind wir auch imstande, Mit-Schöpfer unserer Realität zu sein.

Atem,

der physische Ausdruck der universellen Lebenskraft, ist eines der wichtigsten Werkzeuge der spirituellen Arbeit. Sich des Atemflusses bewusst zu sein, bringt uns ins Hier-und-Jetzt und verbindet uns mit unserem authentischen Fühlen und unserer Intuition. Darauf aufbauende Übungen verhelfen zur Regeneration und Harmonisierung unserer Lebenskräfte, regen Selbstheilungsprozesse an und öffnen den Zugang zu feineren energetischen Ebenen.

Licht

ist nicht nur das Medium, das uns Glanz und Mannigfaltigkeit der sichtbaren Welt erschließt, sondern darüber hinaus auch die unsichtbare Essenz unseres wahren Selbst. Jahrhundertelang bewährte und dabei stets weiterentwickelte Lichtpraktiken werden uns mit höheren Dimensionen unseres Wesens verbinden. Diese zu erfahren erweitert unsere Identifikation (die Vorstellung darüber, wer wir seien und wer nicht) aus ihrer Alltagsenge in eine weitere und wahrere Wirklichkeit hinein.

„Oh Mensch,
wüsstest Du nur,
dass Du frei bist!
Dass Du das nicht weißt –
darin besteht Dein Gefängnis.“

(Pir Vilayat Inayat Khan)

„ER, dem die Seele
wirklich angehört –
zu IHM kehrt sie
am Ende zurück.“
(Hazrat Inayat Khan)