



MAUNA DHYANA YOGA

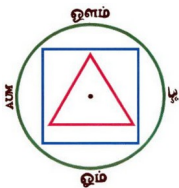
Schweige-Meditations-Retreat

@KriyaMandiram

17. - 20. Mai 2024 in Wieselburg (NÖ)

MAUNA ist die Kunst den inneren Kommentar loszulassen und in stiller Bewusstheit zu verweilen. Stille ist das Resultat von Gelassenheit und Losgelöstheit in Bezug auf mentale, emotionale und körperliche Erfahrungen. Das aufrichtige, hingabevolle äußere wie innere Schweigen, als ein sich der Stille anvertrauen, ist sowohl der Rahmen und die Grundlage als auch das Ziel dieser Einkehr.

DHYANA ist als jene Meditationspraxis zu verstehen, deren Zielsetzung es ist, sich eines gewählten Objektes, wie des Atems, kontinuierlich bewusst zu bleiben. Meditation führt zu geistiger Ruhe, Equilibrium und Wachheit (sattva), also zur Auflösung von Rastlosigkeit (rajas) und Unbewusstheit (tamas). Meditierende entwickeln Gleichmut gegenüber der Sinneswahrnehmung, den Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken. Dies eröffnet den Zustand von Transzendenz und Selbst-Verwirklichung. Im Alltag äußert sich dies durch Ausgeglichenheit im Umgang mit Belastungen und eine bedingungslose innere Lebensfreude.



YOGA im klassischen Sinne, ist der Prozess der Auflösung der Identifikation mit den Fluktuationen im Bewusstsein (citta-vritti-nirodhah) und ein Eintauchen in den Ozean des Ich-Bin-Gewahrsein (sat-chit). Den Zustand von Sein, Bewusstsein und die daraus wiedererlangte, bedingungslose, sich stets erneuernde Seligkeit (ananda) zu erfahren bzw. in dieser Erfahrung verweilen zu lernen ist der Anspruch dieser Yogapraxis.

TEILNAHME am Retreat: Grundsätzlich unabhängig von Vorkenntnissen, geeignet sowohl für Yogaanfänger, also auch für Meditierende oder Yoga Praktizierende, die ihre Praxis durch neue Einsichten und Erfahrungen vertiefen wollen und ihr Leben bewusster und spiritueller gestalten wollen. *Voraussetzung ist ein aufrichtiges Interesse der Yoga Lehre gegenüber und ein fester Entschluss das Retreat unter Einhaltung völligem Schweigens zu absolvieren. Gute physische sowie mentale und emotionale Gesundheit sind für die Teilnahme essenziell, genauso wie die Absicht innere Widerstände und Anhaftungen loslassen zu wollen.*

RETREAT BEGLEITER: Acharya Chaitanya (Christian Ebner) widmet sich seit 14 Jahren intensiv der Yoga- und Meditationspraxis. Eine mehrjährige Reise ins Unbekannte hatte sein Leben so tiefgründig verändert, dass fortan Yoga zu seinem Lebenszentrum wurde. Er war Mitbegründer eines Yogazentrums in Cusco, Peru, wo er auch für mehrere Jahr lebte und unterrichtete. Seine spirituelle Suche führte ihn zur Einweihung in *Babaji's Kriya Yoga*. Nach mehreren Jahren der hingabevollen Kriya Sadhana, längeren Perioden der Einkehr in Quebec, Kanada sowie in Badrinath, Indien, wurde er als *Acharya* in dieser Kriya Yoga Linie geweiht. Aktuell lebt er mit seiner Familie in Niederösterreich und leitet dort den Yoga-Ashram und Verein *KriyaMandiram* wo er regelmäßig neben Satsang, Yogakursen und Gruppenmeditationen, mehrtägige Schweige-Meditations-Retreats und Einweihungen in Babaji's Kriya Yoga hält.



Termin: Freitag 17. Mai (18 Uhr) – Montag 20. Mai (13 Uhr)

Veranstaltungsort: Verein KriyaMandiram, Holzhauseln 5, 3250 Wieselburg-Land

Energieaustausch: DANA (+ Verpflegungs- und Nächtigungsbeitrag)

Anmeldung: info@kriyamandiram.org oder 0664 4180940