MAUNA DHYANA YOGA

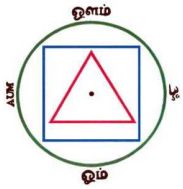
Schweige-Meditations-Yoga Retreat

@KriyaMandiram

22. - 25. Oktober 2026 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 äußere wie innere Schweigen, ist ein sich der Stille und reinem Gewahrsein anvertrauen, ein sich dem was ist hinzugeben.

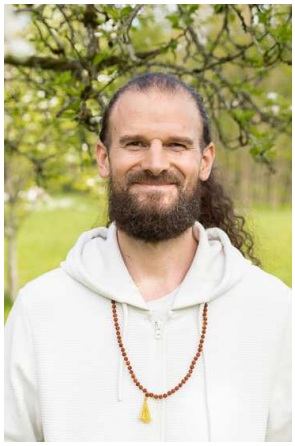
DHYANA ist als jene Meditationspraxis zu verstehen, deren Zielsetzung es ist, sich eines gewählten Objektes, wie des Atems, kontinuierlich bewusst zu bleiben. Dies führt zu geistiger Ruhe, Balance und luzider Wachheit (sattva), also zur Auflösung von zerstreuender Ruhelosigkeit (rajas) und lähmender Unbewusstheit (tamas). Meditierende entwickeln *Gleichmut* gegenüber der Sinneswahrnehmung, den Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken. Im Alltag äußert sich dies durch Ausgeglichenheit im Umgang mit Belastungen und bedingungslose innere Lebensfreude.



YOGA im klassischen Sinne, ist der Prozess der Auflösung der Identifikation mit den Fluktuationen im Bewusstein (citta-vritti-nirodhah) und ein Eintauchen ins ozeanische Sein-Gewahrsein (sat-chit oder svarupa). Damit einher geht die Erfahrung bedingungloser, sich stets erneuernder Seligkeit (ananda), welche im periodischen und schließlich dauerhaften Verweilen darin kulminiert (nityananda oder svarupa-avasthanam).

TEILNAHME am Retreat: Grundsätzlich unabhängig von Vorkenntnissen, geeignet sowohl für Yogaanfänger, als auch für Meditierende oder Yoga Praktizierende, die ihre Praxis durch neue Einsichten und Erfahrungen vertiefen wollen und ihr Leben bewusster und spiritueller gestalten wollen. *Voraussetzungen: Aufrichtiges Interesse der Yoga Lehre gegenüber und ein fester Entschluss das Retreat unter Einhaltung völligen Schweigens zu absolvieren, sowie gute physische Gesundheit (jedoch sind körperliche Einschränkungen kein Ausschlusskriterium!) und psycho-emotionale Stabilität.*

RETREAT BEGLEITER: Acharya Chaitanya (Christian Ebner) widmet sich seit vielen 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 hingebnungsvollen 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 *KriyaMandiram* wo er regelmäßig neben Satsang, Yogakursen und Gruppenmeditationen, mehrtägige Schweige-Meditations-Retreats und Einweihungen in Babaji's Kriya Yoga hält und aufrichtige Praktizierende zu Yoga Lehrenden ausbildet.



Termin: Donnerstag 22.10 (18 Uhr) – Sonntag 25.10 (13 Uhr)

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

empfohlene Zuwendung: 200-300,- + Ashram-Erhaltungsbeitrag

Anmeldung: info@kriyamandiram.org oder 0664 4180940 (Chaitanya)