

VELKOMMEN TIL SUFI HELG

på NaKuHel senteret
Semsv.168, 1384 Asker

Fredag 3. mai kl. 19.00 - 21.00
Lørdag 4. mai kl. 10.00 - 17.00
Søndag 5. mai kl. 10.00 - 16.00

Hvordan komme til NaKuHel

Bil: Følg veien gjennom Asker sentrum forbi Asker kirke. Følg skilt mot Sem. NaKuHel ligger bak Sem Gjestegård opp en liten bakke. Sett bil på utfartsparkeringen rett før innkjørsel til Sem
Tog: Fra Oslo S til Asker stasjon. Gi beskjed hvis du kommer med toget, så ordner vi transport fram og tilbake til stasjonen.

Kursavgift: kr.1600. Ta kontakt hvis du trenger reduksjon i kursavgiften. Alle er velkommen

Påmelding: Innbetal hele kursavgiften eller depositum kr.600.- ved påmelding på e-post eller telefon og resten innen 1. mai til: Sufigruppa i Oslo og omegn v/ Kirsten Arnesen
Kontonr: 0539 55 14255. Vipps 21911 - Velg kjøp/betal

Vi serverer te, kjeks og frukt. Ta med lunsjmat, evt. noe å sitte på, et teppe/pledd. Det er stoler tilgjengelig.

For nærmere informasjon og påmelding:

Sufigruppa i Oslo og omegn:
Alia Kirsten Arnesen tel: 918 34 695
E-post: ki.a@online.no

<http://www.sufi.no>



**SUFI HELG MED
AZIZA SCOTT**

**3. - 5. MAI
2019**

Denne helgen med sufimeditasjon gir deg mulighet til å erfare den glede, fred og forståelse som kommer når du vender deg innover. Når dagliglivets tanker og følelser stilner, får du muligheter til å kontakte ditt sanne selv. Du vil kunne gjenkjenne den rene kjærligheten og fullkommenheten som alltid er i og rundt oss.

OM AZIZA SCOTT

Aziza er en meditasjonsmester. Hun underviser i sufismens eldgamle og evig unge meditasjons metoder - metoder som er forfinet gjennom århundrer og tilpasset vårt moderne liv i dag.

Aziza er en etterspurt kursleder fordi hun skaper et rent og levende meditativt klima. Hun er en sensitiv og intuitiv kvinne, som fanger opp deltagerens reaksjoner og utfordringer og velger meditasjonsøvelser spesielt tilpasset den enkeltes behov.

I et retreat etablerer hun en atmosfære som er ekte og full av dyp hensikt og som virker harmoniserende og fornyende på deltagerne. Hennes livsglede og jordnære holdning gir en enkel og ekte tilnærming til spiritualitet. Dette hjelper i prosesser som problemløsning, indre erkjennelser og spirituell vekst. Hun bruker poesi og musikk som en naturlig del av retreatforløpet

Aziza har vært sufi-lærer og guide i nesten 50 år. Sammen med mannen sin, leder hun et retreatsenter i USA hvor de tilbyr individuelle meditasjonsforløp. Hun har inntil nylig ledet utdannelsen av retreatguider i Nord-Amerika og deler av Europa som leder for den esoteriske skolen I The Inayatiyya. Inayat betyr vennlig godhet. <https://inayatiorder.org/>

*

Kurset er åpent for alle - også for de som ikke har erfaring i sufimeditasjon fra tidligere. Det holdes på engelsk, men Aziza snakker dette klart og tydelig. Litt oversettelse kan gis underveis, hvis du tar kontakt på forhånd og gir beskjed til oss



SUFISMEN

Er en kontemplativ og meditativ retning som kan spores tilbake til sjamanismen og de egyptiske mysteriene. Mange mystikere har søkt beskyttelse i Islam for å unngå forfølgelse - på samme måte som de i tidligere tider skjulte seg innenfor den kristne kirken. Gjennom religionen Islam og ved påvirkning fra yogi-, buddhist- og kristne tradisjoner, er dagens universelle sufisme en moderne og levende personlig og spirituell erkjennelsesvei.

Universell Sufisme ble brakt til Vesten av den indiske sufimesteren Hazrat Inayat Khan for over 100 år siden. Den respekterer alle religioner, men er ikke tilknyttet noen av dem. Dagens spirituelle leder, Pir Zia, er sønnesønn til Inayat Khan. Du kan lese mer om ham på www.pirzia.org

Ordet sufi stammer fra de greske og arabiske ordene for visdom og renhet. Gjennom å balansere og harmonisere hjerte og hjerne, møtes Østens gamle visdom og Vestens vitenskap i dagens sufipraksis.

SUFIMEDITASJON

I sufimeditasjon brukes tradisjonelt ord og lyder for å sette den meditative prosessen i gang. Det er mantraer, kalt Wazaifs, som har en psykologisk og energimessig betydning, og Zikr - som betyr erindring. Ordene er av mellom-asiatisk opprinnelse, og man oppdager snart en sterk energi bak dem. Åndedrettet er også et sentralt redskap i meditasjonen

Vi arrangerer kvelder og kurs i Asker og Oslo for de som ønsker å fortsette med sufi meditasjon i etterkant av kurset. Se nettsidene våre: <http://www.sufi.no> eller sufi.no på Facebook

*" I came as I was meant to come; I live as life allows me to live,
but I will be what I desire to be"*

Hazrat Inayat Khan