



**A report from the
Inayatiyya Healing Seminar Southern Germany
September 22nd - 24th, 2023 in Oberrüsselbach**

Topic:

“How do I open my heart and keep it open – regardless of how strong the storm outside is?”

On the fourth weekend of September 2023, we gathered once more, now for the 26th time, to hold the annual Seminar in Inayatiyya Healing in Southern Germany at the *Oehlerhof*. This year we dealt with the topics of heart qualities and purification through the elements as an entity. As in previous years, we organized the seminar as a team (Heile, Halima, Martina, Sharifa) and took turns leading the meditations and exercises.

On Friday evening, Halima introduced us to the topic of the heart, where she discussed the phenomenon of the physical and psychological heart (according to Dr. R. Friedl - *The Beat of Life*). In many cultures, the heart sphere is viewed as a source of love. We then meditated on the three heart regions in Sufism: Qalb - Ruh - Sirr.

Martina led the Saturday morning meditation with stretching exercises, breathing exercises and Yogic sun prayer. We prepared breakfast together. Heile led us through a meditation that she had learned at the camp, in which the elements are viewed as an entity and purified. We danced to the song ‘I am one with the heart of the mother...’. In the second part of the morning program, Continuum Movement followed, led by Sharifa. With gentle, slow movements, directing attention to our bodies and onomatopoeia (zi-ji, vu and cave breathing), we revived the elements within us. The approach of Continuum Movement comes from Susan Harper, and is based on the practice of the four immeasurables from Buddhism.

During the lunch break we cooked a vegetarian meal together, the success of which was influenced by Halima as kitchen chef. The break also served as a time of meeting in the community. Then Martina led a meditation on the qualities of the heart, which - based on the four immeasurables from Buddhism (Meta - kindness, Karuna - compassion, Mudita - compassionate joy, Upeka - equanimity) - was helpful in accepting what is and also in recognizing our boundaries. In a detailed pair exercise we discussed how the heart can be reopened after it has been injured. There was alternating reflection and exchange in conversation. We ended the afternoon with songs and a dance.

Heile and her overnight guests read heart stories and poems to each other. On Sunday morning we exchanged experiences from the weekend in a large group. We concluded our weekend with the healing service. We would like to thank Heile as host and all the helpers.

Text: Martina, September 2023



Bericht vom Seminar

Inayatiyya Heilen Süddeutschland

22.09.- 24.09.2023 in Oberrüsselbach

Thema:

„Wie öffne ich mein Herz und halte es offen - unabhängig davon, wie stark der Sturm im Außen ist“

Am vierten Septemberwochenende 2023 versammelten wir uns nun schon zum 26. Mal, um auf dem Oehlerhof das jährliche Süd-Seminar im Inayatiyya Heilen durchzuführen. Dieses Jahr beschäftigten wir uns mit den Themen Herzensqualitäten und mit der Reinigung durch die Elemente als Wesenheit. Wie in den Vorjahren organisierten wir das Seminar als Team (Heile, Halima, Martina und Sharifa) und führten in abwechselnder Leitung die Meditationen und Übungen durch.

Am Freitagabend stimmte uns Halima auf das Thema Herz ein, wobei sie auf das Phänomen des physischen und psychischen Herzen einging (nach Dr. R. Friedl - Der Takt des Lebens). In vielen Kulturen wird die Herzregion als Quelle der Liebe betrachtet. Anschließend meditierten wir zu den drei Herzregionen im Sufismus: Qalb - Ruh - SIRR.

Die Samstagmorgen-Meditation leitete Martina mit Dehnübungen, Atemübungen und Sonnengruß. Gemeinschaftlich bereiteten wir das Frühstück. Heile führte mit uns eine Meditation durch, die sie im Camp kennengelernt hatte, bei der die Elemente als Wesenheit betrachtet und gereinigt werden. Wir tanzten zu dem Lied „I am one with the heart of the mother...“ Im zweiten Teil des Morgenprogramms folgte *Continuum Movement* angeleitet von Sharifa. Mit sanften langsamen Bewegungen, gelenkter Aufmerksamkeit auf unseren Körper und Lautmalerei (zi-ji, vu und Höhlenatmung) belebten wir in uns die Elemente neu. Der Ansatz dieser Meditation stammt von Susan Harper, die sich dabei an der Praxis der vier Unermesslichen aus dem Buddhismus ausgerichtet hat. In der Mittagspause kochten wir gemeinschaftlich ein vegetarisches Mahl, wobei das Gelingen von Halima als Küchenchefin geprägt war. Die Pause diente auch der Begegnung in der Gemeinschaft.

Dann leitete Martina eine Meditation zu den Herzensqualitäten an, die - angelehnt an den vier Unermesslichen aus dem Buddhismus (Meta - Freundlichkeit, Karuna - Mitgefühl, Mudita - Mitfreude, Upeka - Gleichmut) - hilfreich dafür war zu akzeptieren, was ist. Und die eigenen Grenzen zu erkennen. In einer ausführlichen Paarübung ging es uns darum, wie das Herz wieder geöffnet werden kann, nachdem es verletzt worden war. Im Wechsel gab es Reflektion und Austausch im Gespräch. Mit Liedern und einem von Raqib angeleiteten Tanz ließen wir den Nachmittag ausklingen. Heile und ihre Übernachtungsgäste lasen sich



Herzgeschichten und Gedichte vor. Am Sonntagmorgen tauschten wir in der großen Runde die Erfahrungen des Wochenendes aus. Den Abschluß unseres Wochenendes bildete der Heildienst.

Wir bedanken uns herzlich bei Heile als Gastgeberin und bei allen Helfer:innen.

Text: Martina, September 2023