

Im Ashram Jesu geht es um die Übung, sich selbst sein zu lassen.

Dazu verhelfen Sitz-, Geh-, Arbeits-, Schriftmeditation und eine prozessorientierte Gruppe im Hier und Jetzt oder eine persönliche Begleitung.

Jeder Tag wird in Schweigen, Entschleunigung und Achtsamkeit, ohne viel Ablenkung, im unmittelbaren Kontakt mit sich in einer ländlichen Umgebung gelebt.

Die Wirkung eines Aufenthaltes im Ashram Jesu ist in der Regel, zentrierter, nüchterner und klarer zu werden. Manchmal berührt unmittelbarer das Geheimnis aller Wirklichkeit.

Notwendig für einen Kurs im Ashram Jesu ist die Bereitschaft der Teilnehmenden, sich ihrem Leben und sich selbst zu stellen.

Wozu das alles? Um der Sehnsucht zu folgen über alles, was ist, hinaus zu gelangen. Ihre Erfüllung wird oft lange außen gesucht: in Erfolg, in Anerkennung, Macht, Besitz, Erotik und Vergnügen – und Mit- und Umwelt werden „gebraucht“ für das eigene „Glück“. Doch das scheitert letztlich und ist zerstörerisch. Wer dies durchschaut, kann es allmählich lassen. Wer es lassen und – in Folge dessen – im Unbefriedigtsein aushalten kann, dem erwächst ein Mehr an Freiheit, Selbstsein und Würde. Er beginnt zu leben und zu handeln aus einem ihn erneuernden Strom von Liebe, der ihn verwandelt in sein wahres Selbst.

Das Buch zur Spiritualität des Ashram Jesu ist im März 2016 erschienen:

**Bertram Dickerhof, Der spirituelle Weg. Eine christlich-interreligiöse Lebensschule, Würzburg 2016, ISBN 978-3-429-03928-8**

## LEBEN IM ASHRAM JESU 2018

### Grundübungen

*Achtsam, gelassen, liebevoll verweilen bei der eigenen inneren Wirklichkeit*

Die Grundübungen sind das zentrale Angebot des Ashram Jesu. Sie helfen zu erkennen, worauf das eigene Leben tatsächlich gegründet ist und bieten die Chance, es auf ein je tieferes, festeres Fundament zu stellen.

01. – 11. März	Hothum	G	230,- €
22. – 28. April	Dickerhof	G	150,- €
31. Mai – 10. Juni	Dickerhof	E	270,- €
12. – 22. Juli	Hothum	G	230,- €
23. Aug. – 02. Sept.	Dickerhof	G	230,- €
13. – 21. September	Dickerhof	G	190,- €
11. – 21. Oktober	Hothum	G	230,- €
08. – 18. November	Dickerhof	E	270,- €

G = Prozessbegleitung in der Gruppe;

E = Prozessbegleitung im Einzelgespräch;  
in diesem Fall nur einzelbelegte Zimmer.

Die Preise bezeichnen die Kursgebühren\*.

### Jahreswechsel in Stille

*Zur Ruhe kommen, entspannen, zentriert werden*

28. Dezember 2017 – 01. Januar 2018

Dickerhof, Hothum; Kursgebühr\* 110,- €

### Der spirituelle Weg

*Grundübung mit Inputs zum Buch*

02. – 07. Januar 2018, Dickerhof

Kursgebühr\* 130,- €

### Beziehungen im Hier und Jetzt gestalten

*Gruppendynamisches Training*

13. – 19. Januar 2018, Dickerhof, Hothum

Kursgebühr\* 250,- €

Nähere Informationen siehe website und Extraflyer!

### Loslassen und neues Leben empfangen

*Grundübung in der Karwoche*

24. März – 01. April 2018, Dickerhof, Hothum

Kursgebühr\* 210,- €

## LEBEN IM ASHRAM JESU 2018

### Sinn finden

*Den Mangel aushalten als Weg des Vertrauens*

15. – 17. Juni 2018, Hothum, Dickerhof

Beginn: 18:00 Uhr – Ende: 14:00 Uhr

Kursgebühr\* 50,- €

### Sich selbst sein lassen

*Einführung in die Meditationsweise des Ashram Jesu*

21. – 25. November 2018, Hothum

Kursgebühr\* 100,- €

### Auszeiten über Karneval und im Sommer 2018

*Achtsam leben und meditieren im eigenen Rhythmus*

Vom 05. – 13. Februar und vom 28. Juli – 12. Aug.

bietet der Ashram Jesu seinen Rahmen von Schweigen und Achtsamkeit denen an, die bei sich einkehren und meditieren möchten, ohne an einem Kurs teilzunehmen.

- ▶ Zeitraum frei wählbar (bitte entsprechend anmelden!)
  - ▶ gemeinsames Frühstück und Mittagessen; am Abend Selbstversorgung
  - ▶ Möglichkeit der Teilnahme an den Meditationszeiten und am sonntäglichen Gottesdienst des Ashram Jesu
  - ▶ Angebot von Gesprächsrunden zur Meditationspraxis
  - ▶ Einzelgespräche mit der Leitung (je 30,- €) möglich
- Ansonsten viel Freiraum zur eigenen Gestaltung.  
Gesamtkosten pro Tag: 43,- €

### Spirituelle Spurensuche

*Hinführung zu / Einübung von Stille, Meditation, Gebet*

Dieser **Jahres-Kurs** richtet sich an Menschen, die spiritueller, mehr aus der eigenen Mitte heraus, leben wollen.

- ▶ 4 Kurseinheiten: 26. – 28. Januar  
04. – 06. Mai  
13. – 23. September  
29. November – 02. Dezember
- ▶ Entwickeln einer persönlichen Praxis des Innehaltens / Meditierens / Betens im Alltag.

Leitung: Dickerhof Kursgebühr\* 490,- €

Nähere Informationen siehe website und Extraflyer!

## LEBEN IM ASHRAM JESU 2018

### Jährliches Pfingsttreffen für UnterstützerInnen des Ashram Jesu

*Innehalten – Gottesdienste –*

*Teilhaben an der Entwicklung des Ashram Jesu*

19. Mai, 11:00 Uhr – 21. Mai, 14:00 Uhr

Dickerhof, Hothum; keine Kursgebühr

### Gastaufenthalte

► *Ein paar Tage in Stille und Achtsamkeit*  
Einzelbelegtes Zimmer, Grundausstattung an Lebensmitteln, Selbstversorgung, meditatives Arbeiten täglich, Teilnahme an Meditationszeiten – nach Absprache in kursfreien Zeiten.  
Kosten: 38,- €/Tag; Begleitgespräch(e) möglich

### ► *Aus- und Sabbatzeiten*

Sie beginnen mit einem Kurs, der den Einstieg erleichtert. Elemente: Meditation, meditatives Arbeiten, Studium, Bewegung in der Natur, Gespräche. Alles Weitere nach Vereinbarung.

Anmeldung beim gewünschten Begleitenden.

### Ashram-Tage bundesweit

*Innehalten mitten im Alltag*

Ashram-Tage – von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr – haben erfahrungsgemäß eine von innen her ordnende, zentrierende und stärkende Wirkung.

Elemente: drei angeleitete Sitz- und Gehmeditationen, Gespräch, Messe bzw. Schriftbetrachtung

Ashram-Tage finden an verschiedenen Orten in Deutschland statt.

Nähere Informationen siehe website!

Vorankündigung:

### Berufsbegleitende Auszeit 2019

4 Kurseinheiten (insgesamt 20 Kurstage)

sowie Zeiten des Innehaltens im Alltag

Nähere Informationen siehe website und Extraflyer!

### Kursbeginn und Kursende

Sofern nichts anderes gesagt ist, beginnen unsere Kurse am ersten Kurstag um 18:00 Uhr und enden am letzten Kurstag um 10:00 Uhr.

### \*Kosten

Zu den jeweiligen Kursgebühren hinzu kommen die Kosten für Unterbringung im Mehrbettzimmer (Aufschlag bei Einzelbelegung: 8,- €) & vegetarische Verpflegung: 30,- € pro Tag (diese Preise enthalten 7% Ust.).

Bei Rücktritt weniger als einen Monat vor Kursbeginn berechnen wir 25,- € Verwaltungsaufwand, weniger als acht Tage vor Kursbeginn ein Drittel des Rechnungspreises als Ausfallgebühr.

### Ausführliche Informationen

[www.ashram-jesu.de](http://www.ashram-jesu.de)

### Anmeldung

Bitte richten Sie Ihre Anmeldung mit Angabe Ihrer Adressdaten, der gewünschten Aufenthaltszeit, Kursart und ob Sie in einem einzel- oder mehrfachbelegten Zimmer wohnen wollen an:

Ashram Jesu

65589 Hadamar-Oberzeuzheim

Fon 06433 91 89 484

E-Mail [info@ashram-jesu.de](mailto:info@ashram-jesu.de)

Ein Formular finden Sie unter [www.ashram-jesu.de](http://www.ashram-jesu.de)

> Kursangebote > Auskunft & Anmeldung.

### Leitung

P. Bertram Dickerhof SJ

[dickerhof@ashram-jesu.de](mailto:dickerhof@ashram-jesu.de)

Sr. Petra Maria Hothum SND

[hothum@ashram-jesu.de](mailto:hothum@ashram-jesu.de)

### Träger

Der Ashram Jesu ist ein eingetragener und gemeinnütziger Verein.

BIC: GENODEM 1DKM

IBAN: DE28 4006 0265 0017 4043 00



## Veranstaltungen 2018

Ashram Jesu  
Oberziegenfurter Mühle 1  
65589 Hadamar – Oberzeuzheim

Fon 06433 91 89 484  
[info@ashram-jesu.de](mailto:info@ashram-jesu.de)  
[www.ashram-jesu.de](http://www.ashram-jesu.de)