Ansatz

Ein Leben aus der eigenen Mitte heraus
in immer größer werdende innere Freiheit hinein,
lernt man letztlich nur durch das Leben selbst;
am meisten sogar durch seine schwierigen
Wegstrecken.

Man lernt es jedoch nur durch ein Leben, das

1. Zeit findet zum Innehalten und sich auch dem Unangenehmen, dem Konflikthaften, dem Enttäuschenden im Leben stellt;
2. Gesprächspartner findet, denen es sich offen mitteilen kann und ehrliche Resonanz erhält.

Beides ist 3. nur soweit möglich, als das Vertrauen – und damit die Offenheit – reicht. Somit stellt sich an dieser Stelle auch die Frage nach der persönlichen Spiritualität.

Ich glaube, dass der Ashram Jesu ein besonderer Ort ist, dessen spirituelle Atmosphäre es erleichtert, Innehalten und Seiner-Selbst-Bewusst-Werden unter Anleitung zu üben und mit Personen ähnlicher Lebens- und Geschichtserfahrung in ein Gespräch darüber zu kommen, was einen innerlich bewegt.

Der Ashram Jesu - das Wort "Ashram" kommt aus dem Hinduismus - ist eine Schule der Lebensfragen, in der die achtsame, gelassene und liebevolle Begegnung mit sich selbst im Zentrum steht. Diesem Ziel dient ein einfacher Lebensrahmen. Dennoch fehlt demjenigen nichts, der dem Grund seiner und aller Wirklichkeit näher kommt. Diesen Grund sucht der Ashram Jesu auf dem Weg Jesu in einer Atmosphäre der Stille und des Schweigens, der Entschleunigung, der Achtsamkeit und der Offenheit – auch für die Wahrheit in allen Weltreligionen.

P. Bertram Dickerhof SJ

Aufbau

Der Tag

Ein voller Kurstag sieht folgendermaßen aus:

07:00	Sitzmeditation (30')[1]
07:45	Frühstück, anschl. Karmayoga[2]
09:15	Gespräch übers Meditieren
10:00	Sitzmeditation (30')
10:30	Gehmeditation
(11:00	Sitzmeditation (30'))[3]
	anschl. Karmayoga / Gehmeditation
12:45	Mittagessen, anschl. Karmayoga
	Mittagspause
16:00	Gruppengespräch
(17:30	Yoga)[3]
18:15	Sitzmeditation (30')
19:00	Abendessen, anschl. Karma Yoga
19:30	achtsames Gehen
20:30	Schriftbetrachtung (ca 45')

Von nachmittags 17:30 bis nächsten Morgen 11:45 Uhr ist Schweigen und Stille

[1] nicht am ersten Tag

[2] die Übung der Einheit mit sich selbst im Tun: die Kursgruppe bildet eine Lebensgemeinschaft auf Zeit, die die anfallenden Tätigkeiten organisiert unter sich aufteilt

[3] (…) ist ab dem dritten Tag nicht mehr verpflichtend

Auskunft und Leitung

Bertram Dickerhof SJ
Jesuit, Mathematiker, Trainer für Gruppendynamik (DAGG/DGGO), Lehrer für Vipassana-Meditation, Leiter des Ashram Jesu
E-Mail: dickerhof@ashram-jesu.de
Telefon: 06433 91 89 484

Unsere website ashram-jesu.de lohnt einen Besuch.

Modalitäten

Voraussetzungen für die Teilnahme

- Sie sind zwischen 18 und 35 Jahren alt.
- Sie sehnen sich nach Vertiefung und Zentrierung ihrer Identität.
- Sie wollen sich auf das Programm einlassen.
- Sie bringen zur Sprache, was Sie bewegt, auch Schwierigkeiten, die im Kurs auftauchen.
- Sie sind bereit, sich auf einen Prozess einzulassen, der Rückmeldungen beinhalten kann.

Termin

Sonntag, den 16. Sept. 2019, 18:00 Uhr, bis
Freitag, den 21. Sept. 2019 um 15:00 Uhr

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf acht begrenzt.

Gesamtkosten

für Personen

in Beruf	320,- €
in Ausbildung oder Studium	250,- €

Die Preise verstehen sich inkl. Unterbringung im einzelbelegten Zimmer & veganer / vegetarischer, vollwertiger Verpflegung

Anmeldung

schriftlich an das Sekretariat des Ashram Jesu, info@ashram-jesu.de, mit der Angabe, ob Sie in Ausbildung oder Studium sind.

Es gibt eine Kraft,
die dir das Leben schenkt –
suche sie.

Im Innern deines Leibes
ruht ein kostbarer Schatz –
suche ihn.

O Wanderer,
wenn du den großen Schatz
zu finden trachtest,
sieh dich nicht draußen um;
blicke in dich hinein
und suche ihn.

Dschalal ad-Din Muhammad Rumi
1207 – 1273 persischer Mystiker

Adresse und Kontakt

Ashram Jesu
Oberziegenfurter (Hirsen-) Mühle 1
65589 Hadamar-Oberzeuzheim
Fon: 06433 91 89 484
E-Mail: info@ashram-jesu.de
www.ashram-jesu.de

Der Ashram Jesu ist ein eingetragener
und gemeinnütziger Verein.
Konto-Nr.: 17404300
BLZ: 400 602 65
Darlehenskasse Münster
IBAN: DE28 4006 0265 0017 4043 00

Ashram Jesu
Christliche Lebensschule

Der Weg, aus seiner Mitte heraus zu leben

Stille, Meditation, Achtsamkeit
und Gespräch für Erwachsene
bis 35 Jahre

16. - 21. September 2019