

## **Grundübungen und andere Kurse/Aufenthalte im Ashram Jesu**

Die "Grundübungen" sind das zentrale Angebot des Ashram Jesu. Wie bei "Exerzitien" wird der Mensch, der man selber ist, in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit "vor Gott" gestellt. Seine jeweils unterschiedlichen Alltagserfahrungen führen ihn dabei zu je unterschiedlichen Grundlagen seines Lebenshauses. Dieses jeweils tiefer zu gründen, es auf ein festeres Fundament zu stellen – darin besteht die Chance des Aufenthaltes im Ashram Jesu. Für diesen je neuen Prozess will der Ashram Jesu einen hilfreichen Raum bieten.

## **Der Ashram Jesu breitet sich aus...**

**achtsam, gelassen, liebevoll**  
*Eine Ausbildung 2013 - 2014 (2015)*

Es gibt eine Sehnsucht des Menschen, von deren Erfüllung sich unsere Zivilisation mit ihren Institutionen geradezu weg entwickelt: das Verlangen, der Mensch zu sein, der man in Wahrheit ist; aus seinem Eigensten heraus zu entscheiden und zu handeln; in Beziehung zu leben zu "dem, den meine Seele liebt" (Hohes Lied). Aber der Weg zur Erfüllung solcher Sehnsucht will im Alltag und vor Ort beschränkt werden.

Die Ausbildung soll dazu befähigen, tiefer in diese Spiritualität des Ashram Jesu hineinzuwachsen, den eigenen Alltag daraus zu gestalten und vor Ort Ashram-Gruppen aufzubauen, um sie darin zu vermitteln und zu leben.

**Ausbildungsbeginn:** 15.-18. November 2012  
Ende der Anmeldefrist: 31. Mai 2012  
Interesse? Extra-Flyer anfordern!

## **Beginn und Ende**

Sofern nichts anderes gesagt ist, starten die Ashram-Kurse am ersten Kurstag um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und hören am letzten Kurstag um 10:00 Uhr auf.

## **Kosten**

Unterbringung im Mehrbettzimmer & vegetarische Verpflegung: 27,50 € pro Tag  
Aufschlag für Einzelbelegung: 8,- € pro Tag (Diese Preise enthalten 7% Ust.)  
Kursgebühr: 21,- € /Tag (für Gäste 5,- €/Tag oder mehr nach Selbsteinschätzung.)  
Bei Rücktritt weniger als einen Monat vor Kursbeginn berechnen wir ein Viertel, weniger als 14 Tage vor Kursbeginn die Hälfte des Rechnungspreises als Ausfallgebühr.

## **Sekretariat und Anmeldung**

Bitte richten Sie Ihre Anmeldung mit Angabe Ihrer Adresse, der gewünschten Aufenthaltszeit, Kurs- und Unterbringungsart an das Sekretariat

Haus der Orden  
Ashram Jesu, Frau Heßler  
Wittelsbacherring 9, 53115 Bonn  
Fon 0228 68 44 9-0, -10  
info@ashram-jesu.de; hessler@orden.de

## **Träger**

DOK e.V., Deutsche Ordensobernkonferenz, Bonn  
Homepage: www.orden.de



## **Kontakt Ashram Jesu**

P. Bertram Dickerhof SJ, Leiter  
dickerhof@ashram-jesu.de  
Sr. Petra Maria Hothum SND,  
hothum@ashram-jesu.de

Ashram Jesu, Hirsenschmühle  
65589 Hadamar – Oberzeuzheim  
Fon 06433 94 71 08



## **Veranstaltungen 2012**

Ashram Jesu  
65589 Hadamar – Oberzeuzheim  
Fon 06433 / 947 108  
www.ashram-jesu.de  
info@ashram-jesu.de

Einen Ashram suchen Menschen aller Religionen, Konfessionen und Rassen auf, um dort dem Verlangen nachzugehen, den Sinn ihres Lebens tiefer zu erfassen und sich dem gemäß auszurichten.

So ist es auch im Ashram Jesu. Er ist eine Lebensschule, deren karger äußerer Rahmen innere Sammlung fördert. Seine Gäste bilden eine Gemeinschaft auf Zeit, die in Schweigen, beständiger Achtsamkeit und entschleunigt miteinander lebt und sich die anfallenden Arbeiten teilt. Wichtigste Inhalte des Tages sind, gelassen und liebevoll zu meditieren, Heilige Schriften zu betrachten, seinem Leib Aufmerksamkeit zu schenken, die persönlichen Erfahrungen miteinander zu reflektieren. Am Sonntag sind alle zur Eucharistie im röm.-kath. Ritus eingeladen.

Auch wenn sich der Ashram Jesu von den Wahrheiten und Methoden anderer Weltreligionen inspirieren lässt – seine Mitte ist der Weg Jesu in Armut und Gehorsam. Dieser bedeutet das Abenteuer, mit dem eigenen Herzen in Beziehung zu kommen: zu merken, was tatsächlich das eigene Selbst innerlich bewegt und im Bewusstsein dieser Wirklichkeit zu verweilen – bis man sie sein lassen kann. Das schließt ein, Unangenehmes nicht zu vermeiden und Spannungen zu ertragen.

Wieso das alles?

- ▶ Um zu erleben, was einen jenseits oberflächlicher Wunscherfüllung, die dem Menschen nur für kurze Zeit Befriedigung verschafft, erwartet
- ▶ um herauszufinden, ob die Tiefe im eigenen Innersten nur Gefährdung bedeutet oder freie Selbstmitteilung von Liebe, Würde, Seligkeit ist
- ▶ aus dem Verlangen, wahrhaftig zu sein und zu sich zu stehen
- ▶ um zentriert, geerdet, frei und offen zu werden
- ▶ um durch das Akzeptieren des je Gegenwärtigen verwandelt zu werden in sein wahres Selbst und so in Christus zu leben und mit ihm in Gott.

## LEBEN IM ASHRAM JESU 2012

### Einführung in die Meditation

*Geschmack finden am Hören*

17. - 21. Februar, Hothum

05. - 09. September, Hothum

### Grundübungen

*Der Einladung auf den persönlichen geistlichen Weg folgen*

Vier Sitzmeditationen à 45 min, Begleitung in der Gruppe (G) oder im Einzelgespräch (E)

28.01. - 04. Februar, Dickerhof (E)

01. - 11. März, Dickerhof, Hothum (G)

28.04. - 05. Mai, Dickerhof (G)

31.05. - 10. Juni, Dickerhof (G)

29.06. - 06. Juli, Hothum (E)

02. - 12. August, Hothum (G)

23.08. - 02. Sept., Dickerhof (G)

29.09. - 06. Oktober, Dickerhof (G)

11. - 21. Oktober, Dickerhof (E)

27.10. - 03. November, Hothum (G)

(Kurse mit E: nur Einzelbelegung der Zimmer)

### Meditation intensiv

*Achtsam, gelassen und liebevoll da-sein*

täglich: 8 mal 45 min Sitz- und 7 mal 45 min

Gehmeditation, Gesprächsrunde, Fasten abends

25.11. - 01. Dezember, Dickerhof, Hothum

### Gruppe intensiv

*Beziehungen im Hier und Jetzt gestalten*

14. - 22. Juli, Dickerhof, Hothum

Gruppendynamisches Training plus 3 Ashramtage zur Vertiefung. Extra-Flyer anfordern!

### Ausführliche Informationen

zu den Veranstaltungen im Ashram Jesu:

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

## LEBEN IM ASHRAM JESU 2012

### Karwoche und Ostern im Ashram Jesu

*Verweilen im Geheimnis des Glaubens*

01. - 08. April, Dickerhof, Hothum

(Personen, die den Ashram schon kennen, können noch ab dem 04.04. dazustoßen. Bei diesem Kurs fallen zusätzliche 20,- € Kursgebühr an.)

### Jahreswechsel im Ashram Jesu

*In Schweigen, in Vor- und Rückschau, im Hören*

28. Dez. 2011 - 01. Jan. 2012

28. Dez. 2012 - 01. Jan. 2013

Dickerhof, Hothum

### Gast im Ashram Jesu / Sabbatzeit

Es empfiehlt sich, einen längeren Aufenthalt im Ashram mit einem Kurs zu beginnen, der es erleichtert, in Rythmus und Geist des Ashram Jesu hineinzukommen. Kurzaufenthalte sind in Absprache möglich, wenn bereits ausreichend Kurs-erfahrung im Ashram Jesu gegeben ist.

### Ashram – Tage 2012

*Innehalten mitten im Alltag*

25. Februar, Frankfurt

26. Februar, Freiburg

25. März, Ashram Jesu

22. April, Düsseldorf

13. Mai, Münster

22. September, Würzburg

28. Oktober, Münster

9. Dezember, Ashram Jesu

??, Köln (geplant)

Beginn jeweils 9:00, Ende 17:00 Uhr

### Ausführliche Informationen

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

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