

Leitung

Bertram Dickerhof, Mathematiker und Jesuit, Lehrer für Vipassana-Meditation, Gründer und – bis 2024 – Leiter des Ashram Jesu im Westerwald.

Anmeldung

- Bis spätestens donnerstags vor dem Samstag, an dem der Ashramtag stattfindet
- Mit Namen, E-Mail und Termin des Ashramtages, für den Sie sich anmelden wollen
- An
bertram.dickerhof@jesuiten.org
oder
- Bertram Dickerhof, St. Michael, Maxburgstr. 1, 80333 München, Tel.: 089 / 23 17 06 - 0

Ort

Michaelssaal, Maxburgstr. 1
80333 München

Zeit

jeweils 09:30 – 17:30 Uhr

Kosten

eine Spende für die Auslagen

Die rettende Wahrheit liegt in dir selbst!

*Haltet euch an die Wahrheit, die euch
leuchtet.*

Nehmt zur Wahrheit Zuflucht.

*Sucht in niemand anderem eure Rettung als
in euch selbst.*

*Und diejenigen, Ananda, die jetzt oder nach
meinem Tod*

*dem Licht in sich selbst folgen
und in nichts Äußerem ihre Rettung suchen,
sondern an der Wahrheit als ihrem Licht
festhalten*

*und zur Wahrheit ihre Zuflucht nehmen
und die in niemand anderem Rettung
suchen als in sich selbst*

*— sie sind es, die die höchste Höhe
erreichen können.*

Aber sie müssen beharrlich sein.

aus dem Mahaparinibbana Sutta

TERMINE 2026



ST. MICHAEL
Jesuitenkirche
München



Zentrierung Erdung
Klärung

Monatliche Tage des Innehaltens
in der Weise des Ashram Jesu

Ashram

Ein Ashram in Indien ist eine Schule im Wald ohne viel Komfort und ohne viel Ablenkung. Sie hilft ihren Schülern, durch spirituelle Übungen und Begleitung persönliche Antworten auf existenzielle Fragen zu finden: Wer bin ich? Wozu bin ich da? Wie finde ich meinen Weg? Gibt es eine Erfüllung der Sehnsucht des Herzens? Wie gelingen Beziehungen? Gibt es ein Leben über den Tod hinaus? Um solche Fragen geht es auch im

Ashram Jesu

Dieser ist eine offene spirituelle Gemeinschaft, der die Kenntnis der mystischen Traditionen der Religionen hilft, sich tiefer im Evangelium Jesu, ihres Gurus, zu verwurzeln und ihm nachzufolgen.

Der Ashram Jesu bietet Kurse und regionale Treffen an über 20 Orten an. Zentral ist dabei eine Sitzmeditation, bei der die Übenden achtsam, gelassen und liebevoll geschehen lassen, was in ihnen geschieht. So werden sie verwandelt: Sie werden zu sich selbst befreit und leben nüchtern und geerdet, geöffnet und vertrauensvoll aus ihrem Grund. Mehr und mehr werden sie dessen gewiss, dass dieser Grund – Gott – in allem gegenwärtig ist, und dass er Liebe ist. Unsere Meditation verstehen wir als Beten im Geiste des Vaterunsers. Jeder, der bereit ist, sich darauf einzulassen, kann an Angeboten des Ashram Jesu teilnehmen.

Weitere Auskünfte: www.ashram-jesu.de

Ein Tag des Innehaltens in der Weise des Ashram Jesu (Ashramtag)

verläuft in Schweigen, Stille und Achtsamkeit – ein Aufatmen für die Seele, die sich im Vielerlei des Alltags leicht verliert – mit Sitz- (30 min) und Gehmeditationen und einer Reflexion über das am Tag Erlebte.

Gewöhnlich fühlt man sich danach klarer, präsenter, stärker und hoffnungsvoller, fähig und bereit für das Leben, wie es ist.

Formate

A

Ausführlichere Erklärungen und Anleitungen aller Übungen, 5 Sitzmeditationen, Gehmeditationen, thematischer Input; besonders empfohlen für Personen, die bisher noch nicht an einem Ashramtag teilgenommen haben.

I

Intensivere Stille durch knappere Anleitungen und kürzere Pausen, mit entweder

Messe

5 Sitz- und Gehmeditationen, meditative Eucharistiefeier am Ende oder

Schriftbetrachtung

6 Sitz- und Gehmeditationen, persönliche Schriftbetrachtung mit Austausch

(Änderungen im Ablauf vorbehalten)

Vorhanden sind:

- Meditationsutensilien
- Obst und Getränke

Bitte mitbringen:

- Decke zum Umlegen oder zum Polstern des Sitzes
- Brotzeit für das Mittagessen in Schweigen und Achtsamkeit

Ashramtage 2026
stets samstags, 09:30 – 17:30 Uhr

28.02. Format A

Gedachter und wesenhafter Gott

28.03. Format A

Gott in allen Dingen finden

25.04. Format I Messe

30.05. Format I Schriftbetrachtung

27.06. Format A

Krisenbewältigung nach Matthäus

25.07. Format I Messe

29.08. Format I Schriftbetrachtung

19.09. Format A

Bedingungen der Nachfolge Jesu

31.10. Format I Messe

28.11. Format I Schriftbetrachtung