



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

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

verläuft in Stille und Achtsamkeit. Das ist lebens-not-wendig für die Seele, die sich im Vielerlei des Alltags leicht verliert.

Erfahrungsgemäß bewirkt ein solcher Tag Klärung, Zentrierung und Erdung. Man fühlt sich befreit, schöpft Mut, Zuversicht und Kraft, um sich den Herausforderungen und Unsicherheiten des Lebens stellen zu können.

## Ablauf

09:30	Begrüßung, Einführung
10:15	Sitzen
10:45	Gehen
11:00	Sitzen
11:45	Thema des Ashramtages
12:45	Mittagspause, Imbiss
14:00	Gehen
14:30	Sitzen
15:00	Gehen
15:15	Sitzen
16:00	Gespräch in der Gruppe
17:00	Sitzen
17:30	Abschied, Ende

Das stille Sitzen und die Gehmeditation werden angeleitet. Im Gespräch geht es um eine Vertiefung dessen, was die Teilnehmenden an diesem Tag geübt und gehört haben.

Obst und Getränke sind da. Bringen Sie sich für das gemeinsame Mittagessen in Schweigen und Achtsamkeit eine Brotzeit mit.

Wenn Sie Meditationsutensilien haben, bringen Sie auch diese mit.

## Termine und Themen der Ashramtage

**Samstag, den 31. Mai**

Entscheidungen treffen:  
personen- und sachgerecht

**Samstag, den 28. Juni**

Wenn das Leben nicht so geht,  
wie ich es mir vorstelle

**Samstag, den 26. Juli**

Beten im Geist des Vaterunsers

**Samstag, den 20. September**

Einen Heiligen Text betrachten