

Termine der Treffen in Präsenz 09:00 bis 11:30 bzw. 17:30 Uhr

28. November 26
16. Januar 27
13. Februar 27
10. April 27
05. Juni 27
17. Juli 27
04. September 27
16. Oktober 27
11. Dezember 27
15. Januar 2028

Anmeldung: Bis spätestens
13. Sept. 26 mit Namen, E-Mail und
bevorzugter Begleitungsart an
bertram.dickerhof@jesuiten.org
oder an
Empfang St. Michael,
Maxburgstr. 1, 80333 München,
Tel.: 089 / 23 17 06 - 0

Da die Anzahl der Plätze auf 11
(Gruppenbegleitung) plus 5
(Einzelbegleitung) begrenzt ist, findet ggf.
ein Auswahlverfahren statt.

Ort: St. Michael, Maxburgstr. 1,
80333 München

Kosten: 535,- €

Leitung und Auskunft

Bertram Dickerhof SJ
Gründer des Ashram Jesu,
Trainer für Gruppendynamik

Christine Marbeiter
Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse,
Geistliche Begleiterin

Wozu dieses Angebot?

Die Praxis täglichen Innehaltens, wie sie hier gelehrt wird und zur Gewohnheit im Alltag werden soll, verändert erfahrungsgemäß das Leben der Menschen, die sich darauf einlassen. Sie erleben etwas von den Verheißungen des Evangeliums in ihrem alltäglichen Leben und von der Gemeinschaft, die es stiftet.

Gleichzeitig entwickeln sie Fähigkeiten, anderen Menschen das Evangelium auf einer existenziellen Ebene nahe zu bringen. Das ist bedeutsam angesichts der Desorientierung, Verwirrung und Verunsicherung unserer Gesellschaft und des gleichzeitig zunehmenden Interesses an einer geerdeten Spiritualität, die den Alltag tragen kann.

Angedacht ist deshalb, in der Folge eine Ausbildung zur Leiterin / zum Leiter einer Meditationsgruppe im Geiste des Ashram Jesu anzubieten. Teilnehmende an dieser Ausbildung können nur Personen sein, die durch eine regelmäßige Praxis des Innehaltens Erfahrung mit dem Evangelium erworben haben.



ST. MICHAEL
Jesuitenkirche
München

JAHRESGRUPPE 2027



TÄGLICH INNEHALTEN

Advent 2026 - Weihnachten 2027

Der Kern des Christlichen

Der Kern des Christlichen liegt in der Verwandlung des Menschen zu der Person, die er in Wahrheit ist: Er wird ganz.

Diese Verwandlung geschieht durch Hören.

Hören in der Stille auf die eigenen inneren Bewegungen; dabei aufmerksam verweilen, bis man sich seinlassen kann, wie man sich vorfindet. Das ist der Schlüssel zur Veränderung.

Hören auf das Evangelium durch Bleiben bei der inneren Resonanz, die somit zum Stoff für das Gespräch mit Gott wird.

Hören auf die Rückmeldungen, die die Gruppe bzw. die Begleiterin denjenigen gibt, die mit ihr teilen, was sie hier und jetzt bewegt.

Nur Hörende können über sich selbst hinausgeführt werden.

Ihnen öffnet sich der Horizont.

Ihnen wächst innere Freiheit zu.

Ihnen öffnet sich ihre Tiefe, die Liebe ist.

Ihnen zeigt sich der nächste Schritt in ihrem Alltag, durch den sie in der Liebe bleiben, wenn sie ihn gehen.

Teilnahme an der Jahresgruppe bedeutet

1. Eine tägliche Zeit des Innehaltens einrichten von etwa 20' Meditation und 10' Schriftbetrachtung
2. Sich austauschen über die Erfahrungen dabei, online in Kleingruppen
3. Sich geistlich begleiten lassen: entweder in der Gruppe (11 Plätze, B. Dickerhof) oder im Einzelgespräch (5 Plätze, C. Marbeiter)
4. Etwa alle 6 Wochen samstags Treffen in Präsenz ab 9:00 Uhr: Sitzen plus Gespräch über die Meditation in der Gesamtgruppe.
Für Einzelbegleitete endet das Treffen um 11:30; die Begleitgespräche werden individuell vereinbart und durchgeführt.
Die Gruppenbegleitung findet am selben Samstag bis 17.30 Uhr statt.

Dadurch wird geübt und gelernt

- Zugang zu den inneren Bewegungen
- Aushalten in Spannungen
- Tiefere Selbsterkenntnis
- Verarbeitung der Alltagseindrücke
- Resonanz- und Beziehungsfähigkeit
- eine kontemplative Gebetsweise

Voraussetzungen

Eine tägliche Zeit des Innehaltens in sein Leben einzubauen ist eine große Sache: die gewohnten Routinen, die eigenen und u.U. auch die der MitbewohnerInnen, müssen verändert werden. Erfahrungsgemäß ist die günstigste Zeit der Morgen.

Es kann sich nur anmelden, wer ...

...sich innerlich zu diesem intensiveren Leben mit Gott hingezogen fühlt;

...die Möglichkeit hat, die halbe Stunde des Innehaltens in seinem Alltag einzurichten und dies mit seinen MitbewohnerInnen abgestimmt hat;

...sich geprüft hat und zu dieser Veränderung und diesem Engagement bereit ist;

...einige Male an Tagen des Innehaltens (Ashramtagen) teilgenommen hat und diese Gebetsweise vertiefen will;

...an den Treffen in Präsenz und am Tag des Innehaltens am 28. 11. 2026 da sein kann;

...wer sich das Buch von Bertram Dickerhof, „Innehalten an Grenzen – Grenzen überwinden“, Würzburg ³2026, als Kursmaterial besorgt.