

## Bertram Dickerhof SJ

P. Bertram Dickerhof SJ ist Mathematiker und Theologe, Trainer für Gruppendynamik (DAGG) und Lehrer für Vipassana-Meditation, langjähriger Leiter des Instituts für missionarische Seelsorge und Spiritualität (IMS) sowie Gründer (2003) und Leiter der christlichen Lebensschule Ashram Jesu.



## Bertram Dickerhof SJ Ashram Jesu

Die Christliche Lebensschule Ashram Jesu – „Lebensschule“ (ohne viel Komfort) kann durchaus als Übersetzung von „Ashram“ gelten – ist ganz wesentlich eine Frucht meines Terziates in den USA mit Experiment in Indien. Seit 2005 ist sie in einer alleinliegenden Mühle im Westerwald beheimatet. Nach meiner Einschätzung unterscheidet sie von vergleichbaren Häusern:

- Es gibt nicht nur „gegenstandslose“ Meditation, sondern auch täglich eine gemeinsame Schriftbetrachtung mit Texten aus allen Weltreligionen, um deren Wahrheiten kennenzulernen und den eigenen christlichen Horizont zu weiten. Eucharistie wird an den Sonntagen gefeiert.
- Wir meditieren jeweils eine dreiviertel Stunde und verweilen dabei idealerweise achtsam, liebevoll und gelassen bei dem, was je jetzt in den Fokus der Wahrnehmung tritt. Das entspricht der buddhistischen Vipassana-Meditation, die im Ashram Jesu als Hören, Ernstnehmen, Unterscheiden und Tun des Vernommenen verstanden wird. Wir üben, bei allen Tätigkeiten und Verrichtungen des Alltags nach innen gerichtet zu sein und zu lauschen.
- Wirkungsvoller als Einzelbegleitung erscheint mir oft die Begleitung durch die Kursgruppe; diese ist als prozessorientierte Hier und Jetzt-Gruppe konzipiert mit Interesse an der Beziehungsgestaltung der Teilnehmenden. So kann Arbeit am eigenen „Schatten“ geschehen.
- Gäste und Leitung bilden eine Lebensgemeinschaft auf Zeit, in der sie miteinander den Haushalt bewältigen, meditieren, die Schriften betrachten usw. und so sich viele Stunden gegenseitig erleben.
- Die ersten drei hoch strukturierten Tage des Ashramaufenthalts dienen der Bewältigung des Entzuges von Beschäftigung und Ablenkung außen und dem Kennenlernen unserer Me-

thoden. Ab dem vierten Tag liegt die Verantwortung für den weiteren Prozess in der Hand der Ashramgäste: sie sind frei, ihre eigene Meditationsmethode anzuwenden, mehr oder weniger zu meditieren usw.

In 2010 konnte das bis dahin halbjährliche Angebot auf das ganze Jahr ausgedehnt werden, weil Sr. Petra Maria Hothum SND, Exerzitenbegleiterin und Trainerin für Gruppendynamik, bis dahin als Noviziatsleiterin tätig, von ihrer Gemeinschaft dafür freigestellt wurde. Seit 2013 wird der Ashram von einem e.V. getragen, der von Christa Pesch und Ronald Jost vertreten wird. Wir bieten sieben- und zehntägige Grundübungen (Exerziten) an, ferner thematische Kurse, bundesweite „Ashramtage“ und seit 2012 einen dreijährigen „Lernweg“, dessen zweiter Durchgang letztes Jahr begonnen hat. Er dient einer vertieften persönlichen Formung im Sinne der Ashram-Spiritualität und der Vorbereitung darauf, eine Ashram-Gruppe vor Ort aufzubauen und zu leiten. Mit diesen Angeboten erreichen wir etwa 350 Personen jährlich und haben ca. 1400 Übernachtungen.

### Was sind unsere Erfahrungen?

Im Laufe der Jahre hat sich unsere Besucherschaft dahin entwickelt, dass heute vor allem Menschen kommen, die Gott oder Sinn oder Orientierung suchen in existentieller Weise. Teils sind sie kirchenfern, teils sind sie in ihren Kirchen engagiert, teils waren sie in anderen Religionen unterwegs oder haben (therapeutische...) Selbsterfahrung. Der Ashram Jesu ist natürlich auch irgendwie Bildungshaus und Übungsstät-

te für Achtsamkeitsmeditation; vor allem aber soll er ein Ort der Gottsuche in Gemeinschaft sein.

Das bedeutet für uns, die wir da leben, dass wir auch außerhalb der Kurse ein stilles, achtsames Leben zu führen suchen und täglich dreimal meditieren.

Routine und Arbeitslast gefährden immer wieder die Lebendigkeit der eigenen Gottesbeziehung, die am unmittel-

### Autoreninfo

Die genauen Angaben zum Autor finden Sie in der gedruckten Ausgabe.

barsten dann ist, wenn man in Kontakt mit dem eigenen Sündersein kommt; d.h. zum Beispiel, sich nicht mit der Sehnsucht nach Gott zu identifizieren, sondern den Mangel an Erfüllung bewusst auszuhalten.

Die Gäste des Ashram scheinen seine Klarheit und Nüchternheit, seine Einfachheit und im Zentrum des Christlichen geerdete Spiritualität zu schätzen und in ihm einen Raum zu finden, in dem sie, gehalten und herausgefordert, sich ihrer Wahrheit in Freiheit stellen können.

Ich wusste 2010 nicht, ob ich in dieser Konzentration und mit so wenig Ablenkung würde leben können. Nun stelle ich fest: mein Leben ist einfacher geworden und ich lebe gerne in dieser Weise; irgendwie scheint es befriedigend zu sein.

Mehr Infos sind zu finden unter [www.ashram-jesu.de](http://www.ashram-jesu.de) und in meinem Buch „Der spirituelle Weg. Eine christlich-interreligiöse Lebensschule“, Echter 2016.