



Exerzitionen sind geistige Übungen, die jenseits des alltäglichen Lebens zu einer intensiven Besinnung und Begegnung mit dem persönlichen Gottesbewusstsein führen können. Sie sind spirituell, bodenständig, überkonfessionell und leicht erlernbar.

Die bewährten sechs Stufen der Ignatianischen Exerzitionen werden erlernt und geübt. Der Exerzitionenweg ist immer ein individueller Weg, selbst wenn einige Weggefährten auf derselben Wegstrecke unterwegs sind. Er «führt in den Alltag hinein» und macht ihn leichter. Jeder «wandert» im eigenen Rhythmus zu seinem persönlichen Ziel; zur inneren Ruhe, Gelassenheit, Lebensfreude und Stärke.

Meditation ist auch ein westliches Kulturgut, es wird als Kontemplation bezeichnet. Dabei wird der «Kopf nicht geleert, weil das für Abendländer schwer und sehr zeitaufwendig ist, sondern beschäftigt». Gedanken bilden einen Fokus, welcher automatisch zu m meditativen Theta-Zustand führt.



Meditieren einfach erlernen und dann eintauchen in die überkonfessionelle, zeitgemässe «6-monatige, spirituelle Retraite im Alltag» bei sich zu Hause, mit professioneller Begleitung; ohne Anbindung an eine irdische Organisation.



Göttliche Gnade, göttlicher Geist sind in ihrer Wesenheit immateriell. Sie befindet sich als Licht, als Geistfeuer in jeder unserer Zellen, sie bringt das Herz zum Leuchten, wenn der Mensch es zulässt. Normalerweise kann diese Feuer keiner der fünf menschlichen Sinne unfehlbar wahrnehmen. Ahnend, suchend ersehnt der Mensch das Unfassbare. Irrlichtern gleich entgleitet ihm immer wieder das ewige Licht, lässt ihn mehr und mehr im diffusen Nebel der Zweifel, in der Dunkelheit der materiellen Wirklichkeit versinken. Und doch tauchen immer wieder Zeugnisse von lichterfüllten Menschen auf. Was ist ihr Geheimnis?

Der Intellekt gaukelt dem Menschen oft vor, er sei in Kontakt mit dem höheren Selbst. Doch da der Intellekt materiell ist, kann er das höhere Selbst nicht erreichen. Die Verbindung kann nur durch geistige Übungen, beispielsweise in Form von Kontemplation, Meditation oder Exerzitien hergestellt werden. «Kontemplationen, Exerzitien» sind die Meditationen des Abendlandes. Befindet sich der Mensch im Zustand der Meditation, öffnet sich sein Herz und seine Gebete erreichen die innere, unfassbare Quelle der All-Intelligenz.

Egal wieviel Wissen ein Mensch erwirbt, er kann stets nur den Schwingungsbereich erfassen, den er in seinem eigenen Bewusstsein erschlossen hat. Die höchsten Schwingungsbereiche des Seelenbewusstseins können nur mit eigener spiritueller Erfahrung, regelmässiger Einkehr, geistigen Übungen und entsprechender Lebensweise erreicht werden.

Diese Schwingungsbereiche erschliessen sich dem Menschen nicht automatisch und nicht durch blosses intellektuelles Lernen, sondern nur durch sein «Wollen», respektive durch seine Empfangsbereitschaft, durch sein Loslassen. Höhen und Tiefen des Lebensweges, Lebensprobleme oder Krankheiten können dieses Loslassen «erzwingen», doch der Mensch kann sich auch bewusst zum spirituellen Weg entschliessen. Auf diesem Weg kann das Loslassen meditativ geübt werden, damit innere Blockaden und Hindernisse frühzeitig bewusst gemacht und transformiert werden können.

Der Schlüssel liegt im Herzen, denn das Herzfeld ist magnetisch fünftausendmal stärker als das Feld des Kopfes. Der Kopf, die Arme und die Beine sind ausserhalb des Torus, weil der Mensch nur durch seinen freien Willen, sich der Kraft des Herzfeldes bewusst wird, wenn er will. Der Schlüssel zur Öffnung dieser inneren Powerquelle ist Meditation, in jeder bekannten Form. Schon Christus sprach von der inneren «Herzenskirche», als er sagte er baue den Tempel von Jerusalem in drei Tagen auf. «Jerusalem» wird in der biblischen Sprache als Synonym für des Herz benützt. Er sprach somit von der inneren «Herzenskirche», welche der Mensch errichten kann, wenn er die universelle, überkonfessionelle göttliche Liebe findet.



Marie Thérèse Rubin ist Seelsorgerin und zertifizierte Begleiterin für Ignatianische Exerzitien.

Individuelle Begleitgespräche mit Marie Thérèse Rubin gehören zum Angebot der Exerzitien. Diese Termine dauern jeweils 60- 90 Minuten. Der tägliche Übungsaufwand zu Hause beträgt 20-30 Minuten.

Kontakt: Rubinenergie-Verlag, Kirchberg

Mail: Verlag(at)rubinenergie.ch

Neue Web: www.rubin-spirit.swiss

