



## 7-monatige, spirituelle Retraite im Alltag; überkonfessionell, meditativ, zeitgemäss

Exerzitien 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.

### Kursdaten\*:

17./18. Oktober 2020  
Übungsabend: 30.10.20

14./15. November 2020  
Übungsabend: 27.11.20

12./13. Dezember 2020  
Übungsabend: 18.12.20

16./17. Januar 2021  
Übungsabend: 29.1.21

6.2.2021 Seminar HPS Burgdorf

20./21. Februar 2021  
Übungsabend: 5. März 21

20./21. März 2021  
Übungsabend: 9. April 21

17./18. April 2021

Kursort: Yogaschule [Yoga Sadhana](#), Bütikofenstrasse 16a, 3422 Kirchberg

Kursleitung: Marie Thérèse Rubin, Tel. 079 469 82 22, [www.rubinenergie.ch](http://www.rubinenergie.ch)  
Mail: [mtr@rubinenergie.ch](mailto:mtr@rubinenergie.ch),

Webseite der Ausbildung: <http://www.exerzitien-im-alltag.ch/index.htm>





*Göttliche Gnade, göttlicher Geist sind in ihrer Wesenheit immateriell. Normalerweise kann sie 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?*

**D**er 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.

Hermetische Heilkunst gründet stark auf überliefertem «verstecktem» Ahnenwissen. 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.

**Ausbildungsbeschreibung:** Die bewährten sechs Stufen der Ignatianischen Exerzitien werden erlernt und geübt. Der Exerzitienweg 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. In dieser Ausbildung gibt es keine Gruppenprozesse oder Gruppendynamik, trotzdem bestärken sich die Teilnehmer/innen gegenseitig, und der Weg wird dadurch leichter. Die Reitaire beinhaltet sieben Rückzugswochenenden und sechs Übungsabende. Im Preis inbegriffen ist das Tagesseminar mit Marianne und Wenzel Grund «Seelische Tafelrunde». Bei dieser geführten Innenschau begegnen Sie in Ihrer Rolle als grosses Ich (König/Königin), Ihren eigenen fünf wichtigsten seelischen Potentialen: Der Vaterkraft (Struktur im Leben), der Mutterkraft (Nährkraft), der inneren Heilerin (Selbstheilungskräfte), dem Lebenskünstler (Kreative Lösungen und Selbstaussdruck) sowie dem Narren (Spiegel und Korrektiv). Wenzel und Marianne Grund führen in Burgdorf die HPS-Praxis: [www.grund-hps.ch](http://www.grund-hps.ch)

Drei individuelle Begleitgespräche mit Marie Thérèse Rubin gehören ebenfalls zum Angebot der Reitaire. Diese Termine sind zusätzlich und müssen individuell vereinbart werden. Täglicher Übungsaufwand zu Hause: 20-30 Minuten.

### Kurszeiten:

<b>Wochenende:</b> Samstagabend	18:30 - 21:30 Uhr
Sonntag	10:00 - 15:00 Uhr
Übungsabend Freitag	19:30 - 21:30 Uhr
Tagesseminar «Seelische Tafelrunde» (mit Mittagspause)	09:30 - 17:00 Uhr

**Verpflegung/Pausen:** Die Kurszeiten sind intensiv, im Schweigen, ohne grössere Pausen. Wer Pausenverpflegung braucht, bitte etwas mitbringen. (Meditationskissen und Meditationsbänkli, sowie Decken sind vorhanden.) Kursraum siehe: [Yoga Sadhana](http://www.yoga-sadhana.ch) Kosten: SVNH-Mitglieder Fr. 2'030.-, Nichtmitglieder Fr. 2'170.-; 84 Kurslektionen, Selbststudium 104 Lektionen (1/2 Std. täglich), total 188 Ausbildungslektionen. Die Einschreibgebühr von Fr. 200.- ist im Seminarpreis inbegriffen, ebenso die Kursunterlagen, sowie das Seminar «Seelische Tafelrunde».

Therese Rubin ist Seelsorgerin und zertifizierte Begleiterin für Ignatianische Exerzitien. Infos: <http://www.exerzitien-im-alltag.ch/index.htm>