



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?



„Exerzitien im Alltag“ sind meditative Übungen, sie haben zum Ziel seinen Platz an der Sonne und seine innere Ruhe und Zufriedenheit zu finden.

Dieser individuelle, selbstbestimmte, kostengünstige Weg verhilft zu mehr Stabilität, Harmonie, Frieden und Autorität im täglichen Leben.

## «Exerziten im Alltag» ist ein Transformationsweg

Die Ignatianischen wurden im Mittelalter von dem christlichen Mystiker Ignatius von Loyola ins Leben gerufen. Sein Motto lautete; die Kirche müsse im Herzen, statt im Aussen gebaut werden, dazu brauche es aber Strukturen. Mit Hilfe der täglichen, aus-gesuchten Meditationen wird diese innere Kirche aufgebaut, damit der Heilige Geist permanent darin wohnen kann. Meditierende werden mit ein bis zwei Begleitgesprächen pro Monat begleitet. Meditiert werden Texte aus der Bibel, aus den Schriftrollen vom Toten Meer und anderen Quellen.

Der Exerzitenprozess bewirkt dass Synergien geschaffen werden, Verschmelzung von Herz und Verstand zugelassen wird.

Dann kann sich Weisheit mit Erkenntnis paaren und Paradoxe lösen sich auf, dadurch gewinnt der Übende Erkenntnis und geschärfte Wahrnehmung, kann die Feuerkraft aktivieren, welche Altes und Belastendes verbrennt.



Exerziten führen in den Alltag, in das tägliche Leben hinein, machen es leichter und erträglicher, sie sind keine Wirklichkeitsflucht



Kann der Mensch Gott erfahren? Welches Geheimnis verbirgt sich im Offensichtlichen?

Befindet sich der Mensch im Zustand der Andacht, öffnet sich sein Herz und seine Gebete erreichen die innere, unfassbare Quelle der All-Intelligenz. Andacht ist ein Zustand, der nicht erzwungen werden kann, er stellt sich ein, wenn der Mensch von etwas Schönerem überwältigt wird. Regelmässige Gebete oder geistige Übungen können erwirken, dass sich dieser Zustand immer öfter und leichter einstellt.



## Exerzitien sind:

- ✚ Meditationsübungen für „kopflastige“ Abendländer, in unserer christlichen Kultur entstanden
- ✚ die eigene, **innere** Kirche aufbauen, unabhängig von weltlichen Organisationen
- ✚ Synergien erschaffen; Herz und Verstand, Geist und Gefühle verschmelzen zu einer Einheit, mehr Selbsterkenntnis, ein Transformations- und manchmal auch ein Therapieweg.
- ✚ einen Prozess der inneren Befreiung in Gang setzen, eine mystische Suche, mit dem Ziel die göttliche Hilfe im Alltag erfahren und spüren zu können
- ✚ Die geistigen Übungen der Ignatianischen Exerzitien sehen folgender-massen aus: ausgewählte heilige Texte aus verschiedenen religiösen Quellen werden während 15 Minuten sinnend betrachtet. Dem Intellekt wird diese Fokussierung auf ein Thema bald leid und er «schaltet ab». Dadurch erreicht das Gehirn den erwünschten meditativen Alpha-Zustand und das Thema des Textes wird während der folgenden Meditation verinnerlicht. Während Meditation den Parasympathikus aktiviert, schalten Exerzitien die rechte und linke Hirnhälfte gleich und bewirken ungeahnte, wohltuende Veränderungen. Allfällige Widerstände oder gespeicherte Erfahrungen steigen als Erinnerung oder Gefühl aus dem Unterbewusstsein hoch und werden wieder bewusst. Schrittweise erfährt der Übende das Wirken des inneren göttlichen Geistes und er nähert sich dadurch immer mehr seiner eigenen Quelle.
- ✚ Exerzitien sind Einzelerfahrungen, keine Gruppenübungen.
- ✚ Der geistliche Begleiter wacht über den Weg, Lehrer ist die innere Weisheit, welche in jedem Menschen wohnt.

## Wie Exerzitien gelernt werden können:

### ✚ **Einzelexerzitien zu Hause (Online-Studium):**

✚ Kosten pro Monat: Fr. 111.-, inkl. Material, Dauer des Online-Kurses: sechs Monate, Beginn jederzeit möglich, täglicher Zeitaufwand: eine gute halbe Stunde.

### ✚ **Exerzitienbegleitung von Marie Thérèse Rubin:**

✚ Kosten der 6 Bücher, Fr. 1x 25.- und 5x 20.-

Monatliche Begleitgespräche Fr. 120.- (6x in Ausnahmefällen bis 9x)  
Telefonische oder Mailberatungen inbegriffen

### ✚ **Exerzitien-Tage mit Marie Thérèse Rubin:**

✚ Daten auf Anfragen



*Marie Thérèse Rubin,  
zertifizierte Leiterin für  
Ignatianische Exerzitien,  
Seelsorgerin, kath. orthodoxe  
Priesterin, Reiki-Meisterin, Kofutu-  
Formula-Master, zertifizierte  
Fachperson psychologische Nothilfe*



## Was Exerzitien noch bewirken können:

### **Meditation verändert Verknüpfungen im Gehirn dauerhaft**

Der Basler PSI-Verein schreibt in einem Newsletter: *„Häufige Meditation hinterlässt bleibende Spuren in der Aktivität unseres Gehirns: Sie hemmt dauerhaft die Hirnzentren, die Angst, psychische Krankheiten und Aufmerksamkeitsstörungen hervorrufen. Bei regelmäßig meditierenden Menschen sind zudem die Gehirnbereiche stärker miteinander verknüpft, die die bewusste Wahrnehmung und Selbstkontrolle fördern, wie US-amerikanische Forscher im Fachmagazin "Proceedings of the National Academy of Sciences" berichten. "Die Fähigkeit der Meditation, Menschen im 'Hier und Jetzt' leben zu lassen, ist seit Tausenden von Jahren bekannt", sagt Erstautor Judson A. Brewer von der Yale University. Ebenso, dass sich das regelmäßige Meditieren positiv auf die Gesundheit auswirke: "Es hilft gegen Schmerzen, Depressionen und Angststörungen, unterstützt Raucher und andere Süchtige beim Entzug und kann sogar*

Krankheiten wie der Gürtelrose vorbeugen". Welche Veränderungen im Gehirn hinter diesen Effekten stünden, sei aber bisher nur in Teilen geklärt. Jetzt habe man festgestellt, dass vor allem ein zentrales Netzwerk von Gehirnzellen, das sogenannte Default Mode Netzwerk, durch die Meditation beeinflusst werde. Sowohl die Aktivität als auch die Verknüpfungen in diesem Netzwerk seien bei häufig Meditierenden anders als bei Meditationsneulingen.



Die Ergebnisse erklären nach Ansicht der Forscher auch, warum sich regelmäßig Meditierende auch im Alltagsleben besser auf eine aktuelle Situation oder Aufgabe konzentrieren können und achtsamer sind. Ihr Default Mode Netzwerk sei dauerhaft stärker mit Gehirnregionen für das Arbeitsgedächtnis, die bewusste Kontrolle und das Konfliktmanagement verknüpft. „Die Meditations-Erfahrenen haben offenbar einen neuen Normalzustand entwickelt, in dem es mehr gegenwartsbezogene Aufmerksamkeit und weniger selbstbezogene, abschweifende Gedanken gibt“. In ihrer Studie hatten die Forscher die Gehirnaktivität von zwölf Personen, die seit mehr als zehn Jahren regelmäßig meditierten, mit der von zwölf Meditations-Anfängern verglichen. Alle Probanden wandten drei verschiedene Meditationstechniken an und wurden dabei mittels funktionseller Magnetresonanz-Tomografie untersucht. Die gleiche Untersuchung erfolgte in einem entspannten Zustand ohne Meditation. „In allen Versuchsdurchgängen waren zwei Zentren des Default Mode Netzwerks bei den erfahrenen Meditierenden weniger aktiv als bei den Neulingen“. Diese Zentren - der mittlere präfrontale Cortex im Stirnhirn und der posteriore cinguläre Cortex im hinteren Teil der Großhirnrinde - sind unter anderem für die Verarbeitung von Emotionen und die Steuerung der Aufmerksamkeit zuständig. Eine übermäßige Aktivität in den durch Meditation gedämpften Regionen gilt aber auch als Risikofaktor für Schizophrenie, Aufmerksamkeitsstörungen wie ADHS sowie Angsterkrankungen. "Das Kennzeichen vieler Formen psychischer Störungen ist eine krankhafte Beschäftigung mit der eigenen Gedanken- und Gefühlswelt", sagt Brewer. Die Studie habe nun gezeigt, dass Meditation die diesen Störungen zugrunde liegenden Mechanismen im Gehirn beeinflusse. "Das weckt die faszinierende Möglichkeit, dass wir ADHS und andere Krankheiten durch eine so einfache und kostengünstige Methode wie die Meditation gezielt lindern könnten". (Quelle: dapd)

Jenseits des Fassbaren verbirgt sich eine Quelle, deren Schönheit und Vollkommenheit jeglichen menschlichen Begriffen spottet. Ihr Licht ist so strahlend, gleissend hell, dass kein irdisches Auge es zu erblicken vermag. Und doch erwärmt es das menschliche Herz, strahlt in den Augen unschuldiger Kinder, ist omnipräsente, reale, erfahrbare Wirklichkeit.

