

Sein inneres Glück finden



Ignatianische Exerzitien im Alltag

Mystiker aller Zeiten haben es stets verkündet: wahre Ruhe, inneren Frieden und dauerhaftes Glück findet der Mensch nur in der individuellen Beziehung mit der Quelle allen Seins.

Ich habe keine Ahnung, was Gott ist. Und doch habe ich eine Erfahrung von der Existenz Gottes. Diese Präsenz namens Gott ist sehr real, obwohl ich nicht weiss, wie ich Gott definieren soll. Gott als Person oder Ding zu sehen, das scheine ich nicht zu können. Einen Menschen aufzufordern, zu erklären, was Gott ist, ist das Gleiche, wie einen Fisch aufzufordern, das Wasser, in dem er schwimmt, zu erklären. Fred Alan, Wolf, Physiker

Wenn übermittelte Gottesbilder nicht mehr stimmen, weil sie der Logik widersprechen, sind wir aufgefordert diese universelle Quelle, welche der Urgrund aller Kulturen und Völker ist, für uns neu zu erfahren.

Exerzitien sind ein Erfahrungsweg...ein Übungsweg...
ein Verwandlungsweg...ein Weg zur Einkehr und Stille.

„Exerzitien“ heisst geistige Übungen, es sind die Meditationen des Abendlandes. Kopflastige, westliche Menschen habe Mühe die Leere und Stille der östlichen Meditationen zu finden. Deshalb liegen ihnen Kontemplationen oft besser als Meditationen. „Kontemplieren“ heisst nachsinnen, sinnieren. Die Gedanken kreisen um einen Gegenstand und suchen seinen Inhalt zu erfassen.

Bei den Exerzitien werden geistige Texte aus heiligen Schriften kontempliert und Bezug zum eigenen persönlichen Leben gesetzt. Die Exerzitien führen somit nicht aus dem täglichen Leben hinaus, sondern in das individuelle Leben hinein. Der Mensch erfährt sich als Individuum und erkennt gleichzeitig, dass er nicht allein ist, sondern einen mächtigen Verbündeten, eine geistige Kraft, in seinem Inneren hat. Von dieser inneren (religionsneutralen, überkonfessionellen) Gotteskraft kann er Hilfe erwarten und Hilfe erfahren, unabhängig von allen äusseren menschlichen Institutionen oder Verbindungen.

Der Exerzitienweg ist ein individueller Weg, es können sich zwar Gruppen zusammen finden, die eine gemeinsame Wegstrecke gehen, aber nur als Weggefährten, nicht als Bundgenossen. Bei den Exerzitien gibt es keine Gruppenprozesse oder Gruppendynamik, auch wenn einige Weggefährten auf derselben Wegstrecke unterwegs sind, wandert doch jeder im eigenen Rhythmus und nach eigenen Vorlieben seinem persönlichen Ziel entgegen. Dieses Ziel heisst innerer Friede, persönliche Gottesbindung.

Den Exerzitienweg kann jeder Mensch begehen, egal wo und wie er/sie heute im Leben steht!

Die traditionellste Form sind die 30tägigen Exerzitien, wo der Mensch sich 30 Tage in die absolute Stille und Einkehr,

abseits vom Trubel der Welt zurückzieht. Diese Form ist vielen Menschen nicht möglich, deshalb gibt es die

EXERZITIEN IM ALLTAG.

Sie werden in 6wöchigen Kursen oder in 6monatiger Einzelbegleitung angeboten. In der Einzelbegleitung wird das Kurstreffen durch zwei monatliche, einstündige Einzelgespräche ersetzt. Es können neu auch monatliche Exerziensamstage besucht werden.



EXERZITIEN IM ALLTAG heisst:

- Sich **täglich** 30-40 Minuten Zeit zu nehmen für die Übungen zu Hause, mit Hilfe der angebotenen Anregungen.
- Wenn erwünscht sich **wöchentlich oder monatlich** als Gruppe zu treffen um gemeinsam Stille und verschiedene Gebetsweisen einzuüben.
- Sich durch Austausch in Kleingruppen als Weggemeinschaft zu erfahren.
- Anregung für die tägliche Meditationszeit zu erhalten



Exerziensbücher von Marie Thérèse Rubin

