



6-monatiger, kontemplativer Ausbildungsweg mit individuellen eselgestütztem Coaching

Kursdaten:

19./20. Oktober 2019
Übungsabend: 1.11.

16./17. November 2019
Übungsabend: 29.11

14./15. Dezember 2020
Übungsabend: 20.12.

11./12. Januar 2020
Übungsabend: 31.1.

29.2./1. März 2020
Übungsabend: 14.3

28./29. März 2020
Übungsabend: 27.3.

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

Nähere Auskunft: Therese Rubin, Kirchberg, www.rubinenergie.ch,
Mail: mtr@rubinenergie.ch, Tel. 079 469 82 22'



Kontemplationsweg

Zur inneren «Glückseligkeit»



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. Irrlichern 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?

Kontemplation ist die Meditation des Abendlandes

Die Yogalehre bezeichnet den höchsten Zustand der Meditation als «Glückseligkeit», er entspricht der inneren Gotteserfahrung. Der Intellekt gaukelt dem Menschen oft vor, er sei in Kontakt mit dem höheren Selbst. Das höhere Selbst ist dem Wesen nach immateriell. Da der Intellekt materiell ist, kann er das höhere Selbst nicht erreichen. Die Verbindung kann nur über das Herzfeld hergestellt werden, dazu braucht es geistige Übungen in Form von Kontemplation, Meditation oder Exerzitien.

«Kontemplationen, Exerzitien» bedeutet geistige Übungen, es sind die Meditationen des Abendlandes. Kopflastige, westliche Menschen haben 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. Befindet sich der Mensch im Zustand der Meditation, öffnet sich sein Herz

und seine Gebete erreichen die innere, unfassbare Quelle der All-Intelligenz. Glückseligkeit ist ein Zustand, der nicht erzwungen werden kann, er stellt sich ein, wenn der Mensch von etwas Schönerem überwältigt wird. Durch regelmässiges Üben kann jedermann die Schönheit der inneren Glückseligkeit erreichen.

Moderne Messungen ergeben, dass das Herzfeld magnetisch 5'000 mal stärker als das Gehirn ist, elektrisch ist es 60 mal stärker. Der Abstand zwischen Herz und Hirn beträgt 43 Zentimeter, numerologisch ergibt dies die Zahl 7, die heilige Zahl. Unsere Körpergeometrie weist uns den mystischen Weg zur Gottesverbindung!

Ausbildungsbeschreibung: Die bewährten sechs Stufen der Ignatianischen Exerzitien werden erlernt und geübt. Obwohl sich Übungsgruppen zusammenfinden können bleibt der Exerzitienweg immer ein individueller Weg, selbst wenn einige Weggefährten auf derselben Wegstrecke unterwegs sind. Jeder «wandert» im eigenen Rhythmus zu seinem persönlichen Ziel. Dieses Ziel ist u.a. innerer Friede, persönliche Gottesbindung, Glückseligkeit. In dieser Ausbildung gibt es keine Gruppenprozesse oder Gruppendynamik, trotzdem bestärken sich die Teilnehmer/innen gegenseitig, und der Weg wird dadurch leichter. Der Kontemplationsweg beinhaltet sechs Ausbildungswochenende und sechs Übungsbände. Im Preis inbegriffen sind zwei individuelle Coachings in der Eseelei Donkey Co. mit Regula Thönen, sowie ein individuelles Begleitgespräch mit Therese Rubin. Diese drei Termine sind zusätzlich, sie gehören jedoch zur Ausbildung. Täglicher Übungsaufwand zu Hause: 15 – 30 Minuten.

Kurszeiten:

Wochenende: Samstagabend	18:30 - 21:30 Uhr
Sonntag	10:00 - 15:00 Uhr
Übungsabend freitags	19:30 - 21:30 Uhr

Verpflegung/Pausen: Die Kurszeiten sind intensiv, 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. 1'300.-, Nichtmitglieder Fr. 1'400.-. Die Einschreibgebühr von Fr. 200.- ist im Seminarpreis inbegriffen, ebenso die Kursunterlagen, sowie die drei Zusatz-Angebote. Die Termine für diese drei Angebote müssen von den Teilnehmern selbstständig vereinbart werden.

Therese Rubin ist Seelsorgerin und zertifizierte Begleiterin für Ignatianische Exerzitien. Infos: www.rubinenergie.ch. Regula Thönen, www.donkey-co.ch verfügt über langjährige Erfahrung in der tiergestützten Therapie und Beratung.