



Nicole Obergfell

Theres Rubin



Webseite der Ausbildung: [www.spirituelle-retraite.ch](http://www.spirituelle-retraite.ch)

# Der Pfad der dreifachen Erkenntnis



## MEDITATIONEN MIT DEN ERZENGELN:

*CHAKREN-REINIGUNG UND AKTIVIERUNG DES HÖHEREN BEWUSSTSEINS*

### Erweckung des Christusbewusstseins:

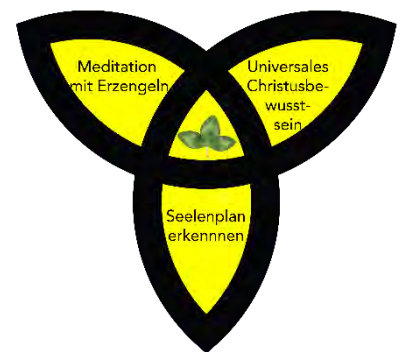
*Erweckung des achten Chakras, des Gesichtssinnes und der neuen Wahrnehmung*

### Erkennen der «ICH BIN Gegenwart»:

Der dreifache Pfad beinhaltet tägliche Exerzitionen (geistige Übungen) zu Hause und 12 Mentalcoachings, 12 Psychozonmassagen und 6 altchristliche Einweihungen, um den Körper, die Seele, sowie den Geist zu aktivieren.

### Meditationssonntage im Schweigen:

Die Gruppe trifft sich am Freitagabend, von 18.30 bis 21.00 zum Themenabend und um sich auszusprechen. Der Sonntag wird im Schweigen verbracht (auch in den Pausen). Einen Tag gemeinsam im Schweigen zu verbringen, dehnt die Zeit und verbindet innerlich, mit Umgehung der üblichen psychologischen Gruppendynamik. Die Teilnehmer meditieren allein in mehreren 25-Minuten Zyklen und treffen sich gemeinsam zu einer «Anhörrunde» in der Gruppe, dabei dürfen alle Teilnehmer von der Gruppe etwas anhören und mitnehmen. Das Gehörte; die «Perlen», werden nicht diskutiert, auch nicht in den Pausen oder bei späteren Treffen.



3. Schritte: 1. Wille zum geistigen Weg, 2. Bewusste Verbindung mit der göttlichen Hilfe, 3. Umkehr: Vom Ich-Bewusstsein zum Wir-Bewusstsein.

Die dreifache Erkenntnis entspricht dem Erkennen der Dreifaltigkeit des Menschen. Körper, Seele und Geist haben verschiedene Wirkungsbereiche und Bedürfnisse. Der Körper wird als «Kleid» der Seele bezeichnet. Er ist die «Person», der Sitz des Egos, des Unbewussten, des Unterbewusstseins und des Bewusstseins. Das Unbewusste ist mit der Seele verbunden, die sich einer höheren immateriellen Dimension befindet. Die Seele ist der Vernunft unterstellt. Unterbewusstsein und Bewusstsein *können sich, wenn sich die Schwingung erhöht* mit der Seele und mit Gott verbinden. Deshalb bezeichnet man den Menschen als dreifaltiges «Wir-Wesen» oder multidimensionales Wesen. Da der Mensch wie eine individuelle Welle im kosmischen, göttlichen Ozean ist, befindet sich der Geist Gottes naturgemäss in ihm und ausserhalb von ihm ...

### «HERZÖFFNUNG» UND UNIVERSALES CHRISTUSBEWUSSTSEIN

Die Idee der theistischen Herzen- oder Gottesdienerschaft ist für «Herzensmenschen» ein seriöser, alltagstauglicher, spiritueller Weg der mystischen Erfahrung, ohne Anbindung an eine kirchliche Institution. Auf dem Weg werden dem

Wandernden das geheimnisvolle Wissen der vier kirchlichen Weihen bis zum Akolythen, (Herzöffnung) erschlossen. Die Apostel hatten den Menschen das Christusbewusstsein gelehrt, und sie hatten ihnen wahrscheinlich auch mit den vier niederen Weihen geholfen. Diese verbinden den Menschen mit dem Christusbewusstsein, ohne dass ein kirchlicher Dienst verlangt wird. In diesem Sinne spendet Marie Thérèse Rubin, als Bischöfin während der Ausbildung in Kirchberg den Kursteilnehmern ohne Anbindung an die Institution der äusseren Kirche, die vier niederen Weihen, als theurgische Riten<sup>1</sup>. Die theurgischen Riten entsprechen energetisch den vier niederen Priesterweihen<sup>2</sup>. Diese «erwecken», das höhere Bewusstsein, das Herzfeld, den Gesichtssinn, das 8.Chakra und das Christusbewusstsein, eingebettet in die grossen, «Ignatianischen Exerzitien im Alltag», in Begleitung mit den göttlichen Erzengel bilden sie einen individuellen spirituellen Weg in einer Gruppe Gleichgesinnter. So lernen die Übenden aus eigener Befähigung in die Verbindung mit Maria Theotokos und Christus zu kommen und das kosmische Christusbewusstsein zu verinnerlichen, um dann später im eigenen Rhythmus, die «ICH BIN Gegenwart» zu erwecken, um bewusster Mitschöpfer zu sein.

Die Kursleiterinnen vertreten die Meinung, dass in Zukunft vielleicht statt verweltlichte Institutionen vermehrt «innere Kirchen gebaut» werden. Diese befinden sich im Herzen, sind in der Aussenwelt nicht sicht-, sondern nur spürbar. Aus diesen inneren Quellen wird das reine, geistige Wasser der Heiligen göttlichen Liebe und des Lichtes des Schöpfergottes, in neuer Stärke sprudeln, denn ohne dieses Wasser ist der Mensch stets durstig. Die neuen «Kirchenbauer» ermutigen im «Theistische Netzwerk» andere Menschen der neuen Zeit ihnen gleich zu tun.

Mit dem Erwachen der «ICH-BIN-Gegenwart» befindet sich der Mensch in seinem höheren Bewusstsein, das ihm zeigen wird, dass die Welt ganz anders funktioniert, als wir es uns im derzeitigen Bewusstsein wahrhaftig vorstellen können. Während dem Übergang ist die Hilfe des überlieferten kirchlichen, geistigen Wissens sehr wertvoll und bringt die Menschen weiter, damit das geistige Bewusstsein voll «erwachen» kann.

---

<sup>1</sup> Theurgische Riten sind Gotteswirken

<sup>2</sup> Die sieben Priesterweihen werden grundsätzlich von Jesus Christus durch seine irdischen, kirchlichen «Vermittler» die Weihbischöfe gespendet, um im kirchlichen Amt der Kirchgemeinde zu dienen. Nach dem Beispiel der Ausrichtung von Kerneguez spendet †Marie Thérèse Rubin die vier niederen Weihen den Kursteilnehmern ihrer Ausbildung «3-facher Pfad», ohne äussere Anbindung an die Institution Ostkirche, damit sie als «Herzendiener», resp. theistischer Gottesdiener in ihren Familien und im Bekanntenkreis wirken können. Die vier niederen Weihen können, als theurgische Segens-Riten auch mit Hilfe der Erzengel, von Maria Theotokos oder Jesus Christus durch die eigene Herzverbindung direkt empfangen werden.

## Zusammenfassung und DATEN «OSTLICHT - Pfad der 3-fachen Erkenntnis»

Zeiten: Freitag: 18:30 – 21:00 + Sonntag 09:30 – 17:00 Uhr

Einführung: Freitag 9.2. 18:30-21:00 Uhr, Abschluss 20.12.18.30- 21.00 in Kirchberg

Modul 1: <b>9.2. - 17. 3. 24</b>	Freitag + Meditationssonntag:	1. + 3. März 2024
Modul 2: <b>1.4. -12. 5. 24</b>	Freitag + Meditationssonntag:	26. + 28. April 2024
Modul 3: <b>13.5.- 30. 6.24</b>	Freitag + Meditationssonntag:	21.+ 23. Juni 2024
Modul 4: <b>1.7. - 18. 8.24</b>	Freitag + Meditationssonntag:	26.+ 28. Juli 2024
Modul 5: <b>19.8. - 6.10.24</b>	Freitag + Meditationssonntag:	27.+29. September 24
Modul 6: <b>4.11. – 20.12.24</b>	Freitag + Meditationssonntag:	29.11+1. Dezember 24

NO: Jedes Modul beinhaltet: 2 Mentalcoaching, 2 Psychozonen-Massagen

TR: Jedes Modul beinhaltet: 1 Exerzitien-Gespräch, 1 Einweihung/heilige Salbung

6 Meditationstage, 8 Gruppenabende in Kirchberg

12 mentale Coachings mit Nicole Obergsell (individuelle Terminvereinbarung),

12 Psychozonenmassagen mit Nicole Obergsell (individuelle Terminvereinbarung)

Am Fuss befinden sich Energiezonen, die bei richtiger Behandlung auch Reize im Bereich der Psyche setzen können.

6 Exerzitien-Begleitgespräche mit Theres Rubin (individuell Terminvereinbarung)

6 Einweihungen mit Theres Rubin

Die Einweihungen entsprechen den vier niederen Priesterweihen, welche von Theres Rubin als theurgische Riten angeboten werden.

«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, spirituelle Weg verhilft zu mehr Stabilität, Harmonie, Frieden und Autorität im täglichen Leben. Kopflastige, westliche Menschen haben Mühe die Leere und Stille der östlichen Meditationen zu finden. Deshalb liegen ihnen Kontemplationen oft besser als Meditationen.

Das menschliche Wesen kann sich der Wesenheit Gottes im Herzen bewusst werden. Das Buch «Ostlicht» lehrt den «Pfad der 3-fachen Erkenntnis» mit Anleitung und Übungsteil. Glauben ist ein inneres Geschehen, das zur Freiheit führt. Bringt die «neue, goldene Zeit» eine individuelle, weltumfassende, theistische Religion? Aufgestiegene Meister der Universalen Weissen Bruderschaft lehren durch die «ICH BIN Gegenwart», den Geist Gottes im Herzen zu erfahren. «ICH BIN» ist göttliches Wirken, das der Mensch aktivieren kann, dann wird er zum bewussten Mitschöpfer. Eingebettet in die grossen, ignatianischen Exerzitien im Alltag, in Begleitung mit göttlichen Erzengeln bildet der 3-fache Pfad einen individuellen spirituellen Weg in einer Gruppe Gleichgesinnter.

## AUSZUG AUS DEM BUCH:



Das Buch «Ostlicht» zeigt, wie eine Marienerscheinung in der Bretagne die altchristliche, syrisch-orthodoxe Kirche in Europa verändert hatte. Theres Rubin wurde dort als Bischöfin geweiht. Sie entwickelt im Buch einen theistischen, alltagstauglichen, spirituellen Weg der mystischer Erfahrung, mit Hilfe des kosmischen Christusgeistes ohne Anbindung an eine weltliche Institution. «Kirche» als «Braut Christi» ist die «energetisch-weibliche Quelfassung» des Gottesglaubens. diese Quelle löscht den Durst und befreit von Angst. Herzensmenschen errichten ihre innere Kirche ohne Mitglied in einer äussere, weltlichen Konfession zu sein. Christus hatte die innere Herzenskirche angedeutet, als er den Tempel in drei Tagen aufbauen wollte. Das Buch ist eine Hommage an das altchristliche, mystische Wissen, damit dieses nicht verlorenggeht. «Ostlicht» enthält ausführliche Meditationsanleitungen, als «Exerzitien mit den Erzengeln», für tägliche Übungen zu Hause. Es führt auf den Weg der «Herzensepriesterschaft» mit der 3-fachen Erkenntnis.

- ❖ Christus sagte «ich sende euch den Geist der Wahrheit und er wird euch frei machen»
- ❖ Der Mensch ist ein freier Geist, nur der Verstand und der Körper haben Angst
- ❖ Das Bewusstsein lebt nach dem körperlichen Tod weiter, Christus sprach vom «zweiten Tod»
- ❖ «Meditation dient der Körperentspannung, der geistigen Öffnung und Heilung»
- ❖ Theurgie ist Gotteswirken
- ❖ Die heilige, göttliche Heilkraft wirkt immanent, auch heute
- ❖ Schulmedizin und Alternativmedizin ergänzen einander und bereichern sich gegenseitig,
- ❖ Kinder sind nicht zwingend krank, wenn sie sich neu oder ungewohnt verhalten
- ❖ «Wissenschaft und Religion sind wie zwei Seiten derselben Medaille.»

## DAS BUCH IST IN DREI TEILE GEGLIEDERT

*«Ostlicht» zeigt kirchliche Beispiele, informiert über das geistige Wirken von Liturgien, Sakramenten und Gebete. Es bietet Informationen über Zeitenergie, kosmische Energie, Astralwelt, die neun Engelchöre und über göttliche Gesetze. Es will den Menschen mitnehmen in die Welt der fast magisch wirkenden Mystik und ihm aufzeigen, wie er durch den «3-fachen Pfad» sein Herz öffnen kann und seine Souveränität, seine geistige Gottesanbindung finden kann, damit er frei und glücklich ist.*



- 1. Teil:** Die orthodoxe Kirche ist die christliche Mutterkirche, sie unterscheidet sich stark von den westlichen Kirchen. Das Mysterium von Kernéguez in der Bretagne. Was göttliche Energie, wie eine Marienerscheinung, bewirken kann.
- 2. Teil:** Zeitenergie, Neues Bewusstsein, Neue Wahrnehmung, Gesichtssinn, PSI-Fähigkeiten, Sakramente, Engelslehren, die vier Elemente, Essener-Kommunionen, Christusbewusstsein, «ICH BIN Gegenwart», Mitschöpfer, das Liturgische Gebäude. Was Herzensdiener oder theistische Gottesdiener bewirken können. Durch «Aufwachen» kann sich der Mensch der «ICH BIN Gegenwart» in seinem Herzen bewusst werden.
- 3. Teil:** Kirchliche Weihen und ihre Wirkung. Exerzitien im Alltag: Meditationen mit den Erzengeln: Chakren-Reinigung, Chakren Aktivierung, Erweckung des 8. Chakras, Erweckung der theistischen Herzens- und Gottesdienerschaft oder ICH BIN Gegenwart.

Marie Thérèse Rubin begleitet als christliche Priesterin, in Verbindung mit Christus und dem theistischen Mutter/Vatergott, Menschen als Vorbereitung für die neue Zeit auf dem Weg der Selbstermächtigung.

Mailadresse auf: [www.rubinenergie.ch](http://www.rubinenergie.ch)

Sie wird auf Wunsch, als Exerzitienbegleiterin<sup>3</sup> «Herzensmenschen» auf ihrem Weg absichern, damit sie den Prozess nicht verlassen. Auf dem spirituellen Pfad, der vor ihnen liegt, schreiten diese durch eigene Anstrengung vorwärts, indem sie täglich meditieren, beten und Exerzitien absolvieren, um sich von Dienern der göttlichen Welt führen zu lassen. Dieser Weg wird ihr höheres Bewusstsein erwecken. Dadurch können sie, als bewusster Mensch, ihrem eigenen Herzen, ihrer Seele und dem göttlichen Bewusstsein dienen. Im universalen Christusbewusstsein verankert, oder mit bewusster verwirklichter «ICH BIN Gegenwart» werden sie vielleicht Pioniere des «Theistischen Netzwerkes» sein, welches Menschen die neuen, spirituelle Wege suchen vereinen möchte. [www.theistisches-netzwerk.ch](http://www.theistisches-netzwerk.ch)

Ausbildung in der Schweiz: [www.spirituelle-retraite.ch](http://www.spirituelle-retraite.ch)

<sup>3</sup> In Präsenzbegleitung oder online

## DIE AUTORIN

Marie Thérèse Rubin wurde im Jahr 2005, in der Priorei Amethyst als syrisch-orthodoxe Bischöfin nach der Ordnung von Melchisedek<sup>4</sup> geweiht. Die Weihen wurden im Patriarchat in Kernéguez von der Heiligen orthodoxen Synode durch Mgr. Boris 1<sup>er</sup> Mage Timotchenko ratifiziert. Mit den kirchlichen Weihen erhielt sie den Namen Marie Thérèse. Sie zeigt im Buch auf, was Theotokos in syrisch-orthodoxen Ostkirche in der Bretagne bewirkt hatte. Sie berichtet über diese Erfahrung und zeigt Unterschiede der christlichen Ostkirche zur katholischen und reformierten Kirche auf. Theurgische Riten (Gotteswirken) sind in alten Ostkirchen noch sehr lebendig. Die Quellen reichen bis zu den Kelten. Da diese alten Verbindungen von der offiziellen, theologischen Geisteswissenschaft nur teilweise anerkannt werden, vermischt «Ostlicht» bewiesene kirchliche Tatsachen und «unbewiesene, jedoch erfahrbare geistige Wahrheiten». Die gelebte Spiritualität der Autorin entspricht dem Glauben an das Eine theistische, universale, androgyne Gotteswesen.

Theres Rubin ist Ehefrau, Mutter und 5-fache Grossmutter. Sie arbeitete als Berufsjournalistin bevor sie ihre eigene Bioresonanz-Therapiepraxis «Rubinenergie» eröffnete, die sie als Dipl. Astrologin, Reiki-Meisterin und Bioresonanztherapeutin von 1990 bis zu ihrer Pensionierung am 19.12.2014 führte. Nach ihrer Priesterweihe arbeitete sie zehn Jahre als «Notfallseelsorgerin» im Careteam des Kantons Bern. Sie bot in ihrer Kapelle, im ehemaligen Kursraum ihrer Praxis in Aefligen heilige Messen an. Heute existiert Rubinenergie als Verlag in Kirchberg und TR begleitet Menschen bei spirituellen Prozessen und bietet ihr Wissen in verschiedenen Formen an.

Das vorliegende Buch ist eine Hommage an das altchristliche liturgische Wissen, damit es nicht verlorengelht. Die Autorin veröffentlicht es als Privatperson unter ihrem bürgerlichen Namen in der Schweizer Schreibweise. Mit ihrem Ehepartner feierte sie in diesem Jahr 2023, die goldene Hochzeit. Das Ehepaar ist gesundheitlich fit und benützt heute noch ihr Lieblingsfortbewegungsmittel, das Motorrad. Mit von der Partie ist im Rucksack das



Flyingalphorn, ein leichtes Teleskop-Carbon-Alphorn, dessen Tonqualität dem traditionellen Alphorn entspricht. Durch den

Klang von den Naturtönen ihres Alphorns harmonisiert Theres Rubin nicht nur Landschaften, sondern auch Menschen.<sup>5</sup>



<sup>4</sup> Ewige Weihe, welche auch einen Bezug zur Universellen Weissen Bruderschaft beinhaltet

<sup>5</sup> Roger Zanetti erhielt für die Erfindung des Carbonhorns 1999 die Silbermedaille der Schweizer Erfindermesse. Seine Tochter Florence Zanetti stellt in Zusammenarbeit mit einer französischen Carbon-Firma, in Yverdon-les-Bains (Schweiz) die einmaligen Unikate der Flying-Alphörner her. Sie führt mit

## VORWORT

«Noch nie war die Zeit so spannend wie heute» denken viele Menschen. Sie erkennen in den Weltproblemen eine Aufforderung zum Umdenken und Handeln. Sie erkennen den mentalen «Aufwachprozess», der unserer Gesellschaft bevorsteht. Doch wer oder wo ist der Wecker? Viele Menschen suchen nach Möglichkeiten der geistigen Veränderung. Sie sind sich einig, «dass es so nicht weiter gehen kann». Der spirituelle «Pfad der 3-fachen Erkenntnis» offeriert sich bewusst in der Jetztzeit. Er führt zu einem «Wecker». Es ist ein spiritueller Weg, der Herzensöffnung für das tägliche Leben. *Liebe Leser es könnte Ihr Weg sein, etwas für Sie selbst, das Ihnen guttut, der 3-fache Pfad führt zu:*



### FREIHEIT, FRIEDEN, FORTSCHRITT

Heutigen Weltprobleme schränken Menschen ein: Rede- und Pressefreiheit verhindern objektive Informationen. Renommierete Fachleute sind durch Geldabhängigkeiten gefangen. Covid ist noch nicht beendet, gesundheitliche Zwangsmassen sind jederzeit erneut möglich. Landesgrenzen können sich wieder schliessen. Kriege werden nicht beendet. Einseitige Informationen verhindern den Fortschritt. Wir stecken fest, unser Denken und Handeln wird eingeschränkt von gesellschaftlichen Organisationen. Staatliche Organisationen die uns bisher mit dem Lebensnotwendigen versorgten wanken, Lügen und Manipulationen werden aufgedeckt, verunsichern und machen Angst. Betroffen sind die Bildung, das Gesundheitswesen, die Medien, die Politik, die Wissenschaft und die Wirtschaft. Man kann es drehen und wenden, wie man will; Frieden, Freiheit und Fortschritt stehen uns in der Aussenwelt immer weniger zur Verfügung. Wir können viele dieser Probleme lösen, indem wir unser Bewusstsein erweitern. Durch Ändern unserer Innenwelt entstehen Synchronizitäten und unsere Aussenwelt ändert sich ebenfalls.



### FREIHEIT, FRIEDEN, FORTSCHRITT

Hier setzt der «Pfad der 3-fachen Erkenntnis» an. Nicht, indem er materielle Patentlösungen bietet, sondern indem er den Geist öffnet und stärkt, damit wir alle eigene «Patentlösungen» für unsere Lebensprobleme finden. Eine patentierte Idee ist eine Lösung, die vorher noch niemand entdeckt hatte. Da jeder Mensch einzigartig ist verfügen wir alle über Ideen, an die bisher noch niemand dachte. Alles in unserer Welt ist aus Energie entstanden. Jedes Ding oder Wesen, das in dieser Schöpfung existiert basiert auf einer Energie-Matrix, einer Blaupause, einem Plan, dem Logos, der

---

ihrer Tochter die Werkstatt ihres Vaters sel. für die weltweite Carbon-Alphorn-Familie weiter.



Göttlichkeit. Von allen namhaften Weltreligionen wird versichert, dass der Mensch nach dem Bild Gottes erschaffen wurde. Christus, der grosse göttliche Weltenlehrer versichert, dass das, was er tat allen Menschen möglich sei. Der erste Schritt dazu ist die Entwicklung des Christusbewusstseins. Wenn das Urvertrauen stark genug ist, folgt die Herzöffnung und das Bewusstsein der «ICH BIN Gegenwart», damit wird der Wanderer des 3-fachen Pfades zum Mitschöpfer; er kann sich selbst und andere heilen, Friede ist in seinem Herzen und Kopf, er erkennt, welche Lösungen nachhaltigen Fortschritt bringen und findet in sich die Energie, um die entsprechenden Massnahmen und Handlungen umzusetzen.



---

*Drei Schritte: 1. Der Wille zum geistigen Weg, 2. Die bewusste Verbindung mit der göttlichen Hilfe, Christusbewusstsein 3. Umkehr: Vom ICH-Bewusstsein zum WIR-Bewusstsein, Herzensdienerschaft, ICH BIN Gegenwart, Gottesdienerschaft.*

---

Die dreifache Erkenntnis entspricht dem Erkennen der Dreifaltigkeit des Menschen. Körper, Seele und Geist haben verschiedene Wirkungsbereiche und Bedürfnisse. Der Körper wird als «Kleid» der Seele bezeichnet. Er ist die «Person», der Sitz des Egos, sowie des Unbewussten, des Unterbewusstseins und des Bewusstseins. Das Unbewusste ist mit der Seele verbunden, welche sich teilweise in einer höheren immateriellen Dimension und in der menschlichen DNS befindet. Unterbewusstsein und Bewusstsein *können sich, durch Schwingungserhöhung* mit der Seele und mit Gott verbinden. Deshalb bezeichnet man den Menschen als Multidimensionales Wesen. Da der Mensch wie eine individuelle Welle im kosmischen, göttlichen Ozean ist, befindet sich der wesenhafte Geist Gottes naturgemäss nicht nur ausserhalb von ihm, sondern auch in ihm. Dessen ist sich die «Person» des Menschen nicht bewusst. Ziel eines jedem geistigen Weges ist, dass sich die Person ihrer Seele und des Gotteswesens bewusst wird. Das geschieht, indem der menschliche Geist, auch als Bewusstsein bezeichnet, das Göttliche bewusst erkennt und anerkennt. Mit geistiger Hilfe wird der höhere Mentalkörper, auch höheres Bewusstsein genannt erweckt und entwickelt. Dieses höhere Bewusstsein wird dann gemeinsam mit dem Willen der Person und mit geistiger Hilfe das Unterbewusstsein und das Ego «reinigen». Dann kann sich der Mensch seines Seelenwesens bewusst werden. Er kann auf dem Weg erkennen, dass er ein «Kind» des Schöpferwesens ist. Dieser Vorgang bezeichnet man als Erlangen des Christusbewusstseins. Durch die Verbindung mit den Engeln kann der Mensch schrittweise die Himmelleiter emporsteigen, damit die innere Kirche erbaut werden kann. Dank des derzeitigen Evolutions-sprungs wird sich die Schwingung der verschiedenen Körper erhöhen, so dass der Mensch sein Ego mitnehmen kann und dieses nicht, wie bisher

durch den physischen Tod, aufgelöst wird. Indem der Mensch erkennt, dass das Schöpferwesen oder Christuswesen in seinem menschlichen Herz wohnt, erweckt er die «ICH BIN Gegenwart» und wird zum bewussten Mitschöpfer. Diesen Vorgang nennt man Erleuchtung.

### DIE HERZENSDIENERSCHAFT AUF DEM 3-FACHEN PFAD

Die Idee der theistischen Herzen- oder Gottesdienerschaft ist für «Herzensmenschen» ein seriöser, alltagstauglicher, spiritueller Weg der mystischen Erfahrung, ohne Anbindung an eine weltliche, kirchliche Institution. Auf dem Weg werden dem Wandernden das geheimnisvolle Wissen der vier kirchlichen Weihen bis zu den Akolythen (Herzöffnung) erschlossen. Die Apostel hatten den Menschen das Christusbewusstsein gelehrt, und sie hatten ihnen wahrscheinlich auch mit den vier niederen Weihen geholfen. In diesem Sinne spendet Marie Thérèse Rubin, als Bischöfin ab der im Frühjahr 2024 startenden Ausbildung in Kirchberg, den Kursteilnehmern ohne Anbindung an die Institution der äusseren Kirche, die vier niederen Weihen, als theurgische Riten<sup>6</sup>. Sie entsprechen energetisch den vier niederen Priesterweihen<sup>7</sup>, sie sind keine Weihen im kirchlichen Sinn, ermöglichen jedoch die «Gottesdienerschaft». Das Herz verbindet sich über die Seele mit dem Christusbewusstsein, es entwickelt sich das höhere Bewusstsein und dieses dient Gott. Die im Übungsteil des Buches dargestellten Exerzitien und Riten erwecken, wenn täglich praktiziert, das höhere Bewusstseins, den Gesichtssinns und das «dritte Auge<sup>8</sup>». Das höhere Bewusstsein kann sich dann mit dem Heiligen Geist verbinden. Dadurch wird der Herzensdiener zum Gottesdiener. Im Namen von Jesus Christus oder von Maria Theotokos werden die Gottesdiener anderen Menschen und sich selbst energetisch helfen können. Sie werden, wenn es Christi Willen ist, unbewusste, energetische Blockaden erkennen und sie mit Hilfe des Christusgeistes transformieren, sofern der Betroffene dazu bereit und offen für die Gnade der göttlichen Heilenergie ist.

Sie werden nach dem Vorbild von Kernéguez göttliches, heilendes Licht in ihre Familien und ihre Umgebung bringen können. Der im Buch vorgestellte spirituelle Weg führt in die Eigenverantwortung.

Durch die höhere Wahrnehmung, geistige Hingabe und Gottvertrauen entsteht das Christusbewusstsein, danach kann der Mensch die «ICH BIN Gegenwart» bewusst in sein Herz einladen und zum bewussten Mitschöpfer werden. «Ich bin der Ich bin» ist

---

<sup>6</sup> Theurgische Riten sind Gotteswirken

<sup>7</sup> Die sieben Priesterweihen werden grundsätzlich von Jesus Christus durch seine irdischen, kirchlichen «Vermittler» die Weihbischöfe gespendet, um im kirchlichen Amt der Kirchgemeinde zu dienen. Nach dem Beispiel der Ausrichtung von Kernéguez spendet †Marie Thérèse Rubin die vier niederen Weihen den Kursteilnehmern ihrer Ausbildung «3-facher Pfad», ohne äussere Anbindung an die Institution Ostkirche, damit sie als «Herzensdiener», resp. theistischer Gottesdiener in ihren Familien und im Bekanntenkreis wirken können. Die vier niederen Weihen können, als theurgische Segens-Riten auch mit Hilfe der Erzengel, von Maria Theotokos oder Jesus Christus durch die eigene Herzverbindung direkt empfangen werden.

<sup>8</sup> Die höhere Wahrnehmung (ausserhalb der fünf Sinne)

der Name Gotte, den er Moses beim brennenden Dornbusch offenbarte. Christus nannte Ihn «Vater». «ICH BIN» sind zwei mächtige Worte, welche die Schöpferkraft bewegen. Durch diese beiden Worte wird sich der inkarnierte Mensch seiner Individualität als dreifaltiges Wesen bewusst.

- ✚ 3. Teil: **Kirchliche Weihen und ihre Wirkung. Exerziten im Alltag: Meditationen mit den Erzengeln: Chakren-Reinigung, Chakren Aktivierung, Erweckung des 8. Chakras, Erweckung der theistischen Herzens- und Gottesdienerschaft oder ICH BIN Gegenwart.**

## MEDITATION UND MYSTIK

Exerziten sind abendländische Meditationen, sogenannte Kontemplationen. Meditation basiert meist auf buddhistischen und hinduistischen Denksystemen. Im westlichen, christlichen Denksystem wird Meditation oft als falsch verstandene «Mystik<sup>9</sup>» betrachtet. Durch die Inquisition galt Mystik im Mittelalter als Okkultismus, war verpönt, unchristlich oder wurde als «Ketzerei» angesehen. Ängste sind dadurch entstanden, welche noch heute die Wirkung der Meditation stören können.

Bei Angst übernimmt das Unterbewusstsein unbemerkt die Kontrolle, es bildet eine Schranke, die den Weg zur Seele verschliesst; dadurch entsteht ein falsches, warnendes Bauchgefühl. Auch wenn der Mensch dieses Bauchgefühl nicht spüren kann, weil er mehr «kopflastig» ist, hat es doch Auswirkungen. Er bleibt im Intellekt hängen, kann sich schlecht fokussieren und erreicht den meditativen Zustand nicht.

---

*Christliche, mystische Kontemplation (Meditation) hat mit Okkultismus überhaupt nichts zu tun. Sie hilft dem Menschen, sich von seinen Sorgen und Problemen zu befreien, indem sie spirituelle Kraft freisetzt. Mit ihrer Hilfe können Menschen die Hast der Welt ablegen, und sich vorbehaltlos in die Hände der universellen, göttlichen Quelle fallenlassen.*

---

Die Theologie wird im aufgeklärten Europa als geisteswissenschaftliches Fach an der Universität gelehrt, sie akzeptiert das Geheimnis der Mystik nicht mehr. «Kopflastige», wissenschaftliche Theologie spricht selten aus eigener Gotteserfahrung; denn auch (studierte<sup>10</sup>) Theologen können zweifeln und nur an die Realität der greifbaren Materie glauben. «Unigeprägt» lehnen sie oft auch Wunder ab. Da das Herz im universitären, wissenschaftlichen Denksystem bloss ein Organ, eine biologischen Blutpumpe ist, können sich viele Menschen eine «Herzintelligenz» oder ein höheres Bewusstsein nicht vorstellen, sie sind sich oft auch nicht sicher, ob es eine Seele gibt.

---

<sup>9</sup> Es wird als «Magie» betrachtet und der Esoterik zugeordnet

<sup>10</sup> rein intellektuell gebildete

Der Mensch wird als dual betrachtet wie die Materie, seiner Dreifaltigkeit, welche Körper, Seele und Geist beinhaltet wird oft nicht mehr verstanden. Die Erkenntnis «Seele und Geist» werden im spirituellen Kontext nicht mehr differenziert. Im dualen Denken entsprechen sie entweder der Seele oder der Psyche, der Begriff «göttlicher Funke» passt auch nicht in das wissenschaftlich geprägte Denken. Viele Menschen versuchen, die göttliche Quelle durch reines *Wissen*; mit dem Verstand über das intellektuelle Denken des Kopfs zu erfassen. Es wird viel über Gott gesprochen, aber nicht mehr *mit* ihm. *Gotteserfahrung* bedeutet, mit der göttlichen Urmutterquelle zu kommunizieren, und Gott Vater und den Heiligen Geist wahrzunehmen, der Weg dazu führt über Gebete oder Meditation.

---

*Glaube ohne Gotteserfahrung bleibt eine unbewiesene These.*

---

Zur wirklichen, spirituellen Meditation, welche Gotteserfahrung vermittelt, benötigt man eine gute Technik, sonst bleibt sie eine bloße Entspannungsübung, welche zwar grossen gesundheitlichen Wert hat. Diese Entspannungsübungen helfen Stress abzubauen und während kurzer Zeit den Alltag zu vergessen, doch das Bewusstsein können sie nicht erweitern. Sie wirken während dem Alphazustand oft im Astralfeld, welches zur Materie und nicht zum spirituellen Bereich gehört. Entspannungs- und audio-geführte Meditationen werden den Menschen selten «über die Materie hinausführen». Meditation hat das Ziel nach innen, seiner eigenen Seelen-Stimme zu lauschen, die göttliche Stimme in sich selbst zu finden.

---

*Das Ziel jeder spirituellen Meditationspraxis, auch der Christlichen ist eine Verbindung zur immateriellen göttlichen Quelle, zur geistigen, überkonfessionellen Christuskraft oder zum Heiligen Geist herzustellen. Spirituelle Meditation oder Kontemplation ist mehr als nur ruhig oder entspannt zu werden, sie kann helfen mit dem geistigen, göttlichen Wesen zu kommunizieren und göttliches Licht oder Energie wahrzunehmen. Dadurch kann sie das geistige Bewusstsein erweitern und auf Verlangen auch geistige und körperliche Wunden heilen.*

---

## MEDITATION JA - GLAUBE NEIN?

In Indien, im Land der Veden ist Meditation sehr verbreitet, wer den spirituellen Weg sucht begibt sich beispielsweise in einen Aschram<sup>11</sup>. Auch in unserer Kultur kennen wir die Einsiedelei oder die Praktik sich eine gewisse Zeit in ein Kloster zurückzuziehen. Der 3-fache Pfad entspricht den «Grossen ignatianischen Exerzitien im Alltag» sie haben dieselbe Wirkung wie eine 30-tägige geistige Retraite im Kloster. «Grosse Exerzitien» können im täglichen Arbeitsleben, zu Hause durchgeführt werden.

---

<sup>11</sup> Aschram bezeichnet ursprünglich die Einsiedelei eines indischen Asketen, heute jedoch meist ein klosterähnliches Meditationszentrum in Indien oder einen Ort, an dem Anhänger einer spirituellen Lehre leben und sich unterweisen lassen. Den spirituellen Leiter und Führer eines Aschrams nennt man Guru. Daneben gibt es noch die Yogis, die Vorträge halten, Bhajans singen, Mantras rezitieren und Gebete sprechen

Exerzitien sind nicht nur Meditation, sondern ein kontemplativer Weg der persönlichen, individuellen Gottessuche.

In unserer Kultur schrecken viele Menschen davon zurück, wenn von Glauben oder Kirche die Rede ist. «Sie schütten das Kind mit dem Badwasser aus.» Viele gehen heute höchstens noch aus traditionellen Gründen zur Kirche. Taufe, Erstkommunion, Konfirmation und Hochzeit sind schöne gesellschaftliche Feste, der spirituelle Aspekt davon ging verloren. Die heutige Zeit ist hektisch und so viel Wichtiges beschäftigt die Menschen, dass viele für «so etwas wie Spiritualität» keine Zeit mehr finden. Obwohl wir in Europa mehrheitlich in einer christlich geprägten Kultur leben, scheuen sich heute viele moderne Menschen den Namen «*Jesus Christus*» in den Mund zu nehmen, denn man könnte ja als «uncooler Stündeler», Fanatiker oder als naive Person angesehen werden. Das scheint ein uraltes Problem zu sein, wie das folgende Zitat zeigt:

---

«Dennoch kamen sogar von den führenden Männern viele zum Glauben an Ihn; aber wegen der Pharisäer bekannten sie es nicht offen, um nicht aus der Synagoge ausgeschlossen zu werden. Denn sie liebten das Ansehen bei den Menschen mehr als das Ansehen bei Gott.» Joh 14,42

---

Wer meint, er habe keinen Glauben kann trotzdem den Weg der Exerzitien begehen. Zuerst wird sich auf körperlichen Ebenen ein Erfolg einstellen, denn die entstehende Entspannung<sup>12</sup> hilft gesünder und glücklicher zu werden, um das Alltags-Leben besser meistern zu können. Durch diesen Ersterfolg ermuntert, wird oft ein unbestimmtes Gefühl geweckt, dass «da noch etwas mehr sei». Wenn das geschieht, werden die «Exerzitien» dieses Gefühl wachsen lassen. Jedermann wird von der spirituellen Welt bedingungslos willkommen geheißen. Die Göttlichkeit lässt dem Menschen bewusst freie Hand, wer den Schlüssel zu ihrer «göttlichen Vorratskammer» erwirbt, kann sich bedingungslos und frei bedienen. Das Gotteswesen will bloss, dass der Mensch wirklich aus freien Stücken zu ihm kommt. Die geistige Welt zwingt nie, auch nicht dadurch, dass während des Erdenlebens jene bevorzugt, werden die glauben. Auf dem spirituellen Weg kann das materielle Leben sogar kurzfristig (scheinbar) schwerer erscheinen, weil Wachstumsgelegenheiten entstehen. Solche Phasen gehen jedoch in der Regel schnell vorüber<sup>13</sup>. Die Göttlichkeit prüft nicht und wählt auch nicht aus, nur die inneren menschlichen Widerstände tun das. Die Früchte, welche der spirituelle Weg schenkt, sind den Zeitaufwand und die Disziplinierung jederzeit wert. Auch wer (noch) nicht glaubt sollte offenbleiben und in sich hineinhören. Die göttliche Stimme ist leise und kann nur in der Stille vernommen werden. Exerzitien helfen dem Menschen im Unterbewusstsein die eigenen inneren Widerstände aufzudecken und zu transformieren. Jegliches spirituelle Wissen, das wir uns aneignen,

---

<sup>12</sup> sogar wenn sie körperlich nicht wahrgenommen wird

<sup>13</sup> Aus diesem Grund sind Begleitgespräche hilfreich

kann nur durch eigene Gotteserfahrung zur Erkenntnis werden. Da der Exerzitien Prozess das Unterbewusstsein<sup>14</sup>, das Herzzentrum und das Kopfdenken vereint handelt es sich um eine ganzheitliche Gottessuche, welche auch die Gedankenkontrolle miteinschliesst.

## GEDANKENKONTROLLE

Ohne Gedankenkontrolle ist ein wirkungsvoller spiritueller Weg nicht denkbar. Mit Gedankenkontrolle ist einerseits die Fähigkeit gemeint, seine Gedanken auf einen Punkt konzentrieren zu können, ohne ständig von anderen Gedanken gestört zu werden. Andererseits ist aber auch die Fähigkeit gemeint, keine negativen Gedanken entstehen zu lassen, nur noch gute Gedanken zu denken und unreine Gedanken sofort durch Reine zu ersetzen. Dies verlangt ständige Kontrolle im täglichen Leben, da es sich dabei um den wahren spirituellen Weg handelt, wird dem Menschen dabei von geistiger Seite geholfen.

---

*Zu den Exerzitien gehört die tägliche Geisteserforschung, abends fünf Minuten, vor dem Einschlafen. Wie waren meine Gedanken heute? Habe ich verurteilt, abgewertet, verhöhnt? Wie kann ich es besser machen? Wenn ich alle Menschen als Gottes Kinder betrachte und nicht nur äusserlich, sondern vor allem in meinen Gedanken; erlaube ich mir nicht mehr zu werten oder ein anderes Kind Gottes negativ zu betrachten. Dann biete ich auch keinen Nährboden mehr für fremde negative Gedankenformen. Diese Gedankenkontrolle sollte mich tagtäglich begleiten und zum Automatismus werden. Engel helfen mir gern dabei, wenn ich es ihnen erlaube.*

---

In ihrer Präsenz ist die Göttlichkeit kompromisslos, deshalb hilft auf dem spirituellen Weg kein Drängeln, Betteln oder Lügen. Ein Mensch, der sein Ego nicht kultiviert hat, findet keinen bewussten Zugang zur göttlichen Energie, auch wenn er es sich in seinen Illusionen noch so stark erträumt und vorstellt. Denn in diesem Fall ist nur sein Unbewusstes verbunden, er selbst befindet sich mit seinen Vorstellungen in der Astralwelt. Auch wenn der spirituelle Weg Prüfungen beinhaltet, ist er trotzdem leicht, denn der Mensch begeht ihn nicht allein, geistige Helfer, wie die Engel stehen ihm gerne, liebevoll und freundlich bei.



---

*«Selig sind die die ein reines Herz haben, denn sie werden Gott schauen» (6. Seligpreisung, Bergpredigt)*

---

<sup>14</sup> Wird auch als «Bauchgefühl, -stimme oder -hirn» bezeichnet»

Christus war auch Mensch er wusste, wie schwierig das materielle Leben ist. Seine Schwelle ist nicht hoch angesetzt. Rein wird unsere Schwingung durch Dankbarkeit, Lebensfreude und Liebe. Wer den spirituellen Weg sucht und nur einen kleinen Teil der Freizeit, die er täglich für Körperpflege, Fitness, Sport, Unterhaltung, Fernsehen, Spiel aufwendet, seiner geistigen Entwicklung widmet, wird rasch vorankommen. Das Trainingsfeld hierfür ist beispielsweise der «Pfad der 3-fachen Erkenntnis», als Trainer stellt sich dieses Buch zur Verfügung. Zusätzlich bietet die Autorin verschiedene Formen der Begleitung an.

## MEDITATIONSANLEITUNG FÜR EXERZITIEN

Die abendländische Meditationsform Kontemplation kann leicht erlernt werden. Mit Gedankenkontrolle wird ein Fokus auf ein bestimmtes Thema gebildet. Die Themen sind nach dem Vorbild der ignatianischen Exerzitien ausgewählt und führen in einen Prozess der Selbsterkenntnis und Bewusstseinssteigerung.

Der Fokus erzeugt im Gehirn den Alpha-Zustand, das ist ein Meditationszustand ausserhalb von Raum und Zeit. Dadurch öffnet sich die Tür zum Unterbewusstsein und zum Unbewussten. Versteckte Glaubensmuster und Blockaden zeigen sich, damit das Bewusstsein sie, mit göttlicher Hilfe neu bewerten und transformieren kann. Dadurch erweitern sich gleichzeitig sein geistiges Bewusstsein und das innere Vertrauen. Der Mensch lernt sich selbst zu lieben, damit er andere Wesen, die Schöpfung und Gott lieben kann.

Benötigtes Material: Uhr/Timer, Schreibbuch, Stift, Stuhl, Meditationsbänkli oder -kissen.

### *VORBEREITUNG:*

1. Timer auf 25 Minuten stellen.
2. Sich mit geradem Rücken hinsetzen.
3. Einleitungsgebet murmeln, es ist wichtig, dass bei dem Gebet die Lippen bewegt werden, damit der Körper das Gebet mithört.
4. Sich über die Füsse mit der Erde verbinden, Wurzeln in den Boden wachsen lassen; mit drei Atemzügen die Energie und die Wärme der Erdenmutter in sein Herz ziehen.
5. Gedanklich die Handflächen zum Himmel richten; sich mit dem Meditations-Engel verbinden.
6. Die rote Wärme der Erdenmutter und das weissgoldene Licht des Erzengels im eigenen Herzen verbinden; Yin und Yang, (rote und weisse Blutkörperchen).



### *FOKUS:*

*Wechsle ab zwischen Text und Bildmeditation.*

**Text:** Den Meditationstext lesen, während ca. 15 Minuten darüber nachsinnieren, wenn die Gedanken abschweifen den Text wieder lesen.

**Bildmeditation:** Was spricht mich an, bei diesem Bild? Welche Farbe, welcher Bildteil «spricht zu mir». Gehe gedanklich in das Bild hinein.

**VERKOSTEN:**

Den Text verinnerlichen «essen», die Augen schliessen und bis zum Signal des Timers geschlossen halten. Nachfühlen, was löst dieser Text in mir aus, wie fühlt er sich an? Weckt er Erinnerungen? Weitet sich meine Brust, oder engt er mich ein? Wenn ja, den Erzengel um Hilfe bitten, dass er den Grund aufdeckt, warum ein angenehmes oder unangenehmes Gefühl entsteht.

**AUFSCHREIBEN:**

Nach dem Signal des Timers die Meditationserfahrung aufschreiben, auch wenn sich allenfalls «nichts» gezeigt hat. Manchmal werden Konflikte energetisch transformiert, ohne dass der Inhalt eines Konfliktes in das Bewusstsein kommen soll. Egal wie das Gefühl, während dem Verkosten war, ob ruhig und freudig oder nervös und gestresst, es aufschreiben. *Es gibt keine verpatzte Meditation!*

**MÖGLICHE EINLEITUNGSGEBETE:**

**VIDEO: CHRISTLICHE GEBET**



<https://vimeo.com/703938179> Gebet Vater-unser

---

*Unser Vater im Himmel! Dein Name werde geheiligt. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. (Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.) Amen.*

---



## SONNENGESANG VON FRANZ VON ASSISI

Höchster, allmächtiger guter Herr dein sind Ehre, Lob und Ruhm und aller Segen. Du allein bist würdig, sie zu empfangen, und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen, o Höchster. Gelobt seist du, mein Herr!

Mit all deinen Geschöpfen, vor allem mit der edlen Schwester Sonne. Sie bringt uns den Tag und das Licht, sie ist schön und strahlt im mächtigen Glanz, von dir, du Höchster, ein Gleichnis. Gelobt seist du, mein Herr!

Durch Bruder Mond und die Sterne. Du hast sie am Himmel gebildet, klar und kostbar und schön. Gelobt seist du, mein Herr!

Durch Bruder Wind und die Luft, durch bewölkten und heiteren Himmel und jegliches Wetter; so erhältst du deine Geschöpfe am Leben. Gelobt seist du, mein Herr!

Durch Schwester Wasser, so nützlich und so demütig, so köstlich und so keusch.

Gelobt seist du, mein Herr! Durch Bruder Feuer; mit ihm erleuchtest du uns die Nacht. Er ist schön und freundlich, gewaltig und stark. Gelobt seist du, mein Herr!

Durch unsre Schwester, die Mutter Erde; sie trägt und erhält uns, bringt vielerlei Früchte hervor und Kräuter und bunte Blumen. Gelobt seist du, mein Herr!

Durch alle, die vergeben in deiner Liebe, die Krankheit und Trübsal ertragen.

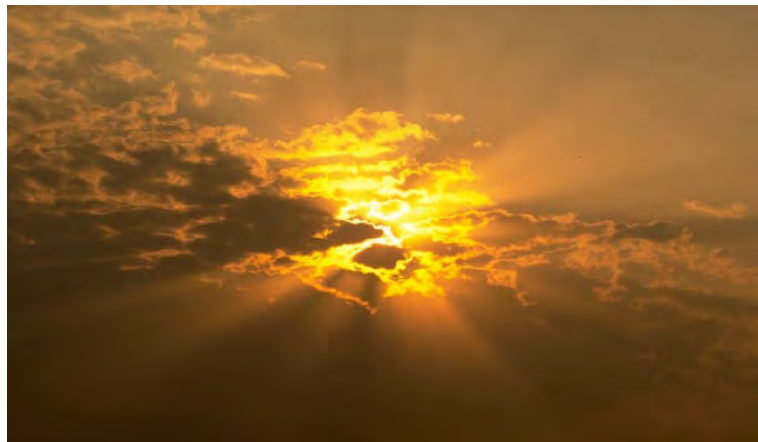
Selig, die dulden in Frieden; sie werden von dir, o höchster gekrönt.

Gelobt seist du, mein Herr! Durch unseren Bruder, den leiblichen Tod; kein lebender Mensch kann ihm entrinnen. Weh denen, die sterben in tödlichen Sünden.

Selig die der Tod trifft in deinem heiligen Willen; denn der zweite Tod kann ihnen nichts antun.

Loben und preiset meinen Herrn und dankt und dient ihm in grosser Demut.

Amen.



## DAS LICHT

Wie ich so allein dastehe in deinem grossen Schweigen, Gott mein Vater, leuchtet in meinem Inneren ein weisses Licht auf und erfüllt jedes Atom meines Wesens mit seinem grossen Glanze, Leben, Liebe, Macht, Reinheit, Schönheit, Vollkommenheit herrschen in mir. Wenn ich hineinsehe in das tiefste Innere dieses Lichtes, erblicke ich ein anderes Licht - klar, sanft in weiss goldenem Strahlenglanz leuchtend - aufnehmend und das zärtliche Feuer des grösseren Lichtes mütterlich hegend und auswendend. Nun weiss ich um meine Göttlichkeit; ich bin eins mit Gottes Weltall. Leise spreche ich zu Gott, meinem Vater, und nichts vermag mich zu stören. Amen.

## ICH BIN IN GOTT

In mir ist Stille, und vollkommenes Schweigen ist um mich. In diesem vollkommenen Schweigen ist Gottes grösstes Wirken. Das göttliche Licht breitet sich leuchtend im weiten Weltall aus, ich weiss, dass überall Gottes bewusstes Leben ist. Ehrfurchtsvoll sage ich: Ich bin in Gott, ich bin still und unerschrocken. Hoch erhebe ich den Christus in mir und lobpreise Gott. In den Klängen meiner Musik singt leise und klar die Stimme der Gottesmutter von neuem Leben, dieser Gesang erhöht mein bewusstes Denken, bis es im Einklang mit dem Rhythmus Gottes ist. Wieder lobe ich den Christus in mir und horche auf die frohen Klänge. Mein Grundton ist Harmonie, und mein Lied besingt Gott, und er besiegelt meinen Gesang als Wahrheit. Sehe ich bin von neuem geboren, Christus ist hier. Ich bin frei in dem grossen Lichte deines Geistes, Gott mein Vater. Auf meiner Stimme ist dein Siegel. Ich bin bereit. Hoch halte ich dein Licht, Gott mein Vater. Noch einmal sage ich: Ich bin bereit! Amen.

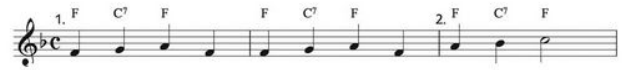
## SALVE REGINA

Sei gegrüsst, o Königin, Mutter der Barmherzigkeit, unser Leben, unsere Wonne, und unsere Hoffnung, sei gegrüsst!

Zu dir rufen wir, verbannte Kinder Evas; zu dir seufzen wir, trauern und weinend, in diesem Tal der Tränen. Wohlan denn, unsere Fürsprecherin, wende deine barmherzigen Augen uns zu. Und nach diesem Elend zeige uns Christus, die gebenedeite Frucht deines Leibes. O gütige, o milde, o süsse Jungfrau Maria. Amen.

*GANZE HEILUNG (NACH DER MELODIE: «BRUDER JAKOB»)*

Ganze Heilung, Ganze Heilung  
Wünsch' ich mir, wünsch' ich mir.  
Vater, ich vertraue; Vater, ich vertraue  
Dir in mir, Dir in mir.



Tief im Herzen, tief im Herzen,  
Tief in mir, tief in mir,  
Will ich mich besinnen, will ich mich be-  
sinnen,  
Jetzt und hier, jetzt und hier.



Ich bin fröhlich, ich bin glücklich,  
Ich fand den Grund, ich bin gesund.  
Ich will neu beginnen, ich will neu beginnen,  
In dieser Stund, in dieser Stund.

Ja, ich danke, ja, ich danke,  
Vater Dir, Vater Dir,  
Wunderbare Heilung, wunderbare Hei-  
lung  
Geschieht in mir, jetzt und hier,  
Geschieht in mir, jetzt und hier,  
Geschieht in mir, jetzt und hier,  
Geschieht in mir, jetzt und hier.



# KAPITEL 16: EXERZITIEN

## 1. ENERGIEZENTRUM: WURZELCHAKRA

Physischer Körper (Dense Body), Element Feuer, Mars  
Der Physische Plan entspricht dem physischen Körper.

<b>1</b> <b>PHYSICAL</b> Physischer Plan	<b>ATOMIC</b>	
	<b>SUB-ATOMIC</b>	<b>ETHERIC</b>
	<b>SUPER-ETHERIC</b>	<b>DOUBLE</b>
	<b>ETHERIC</b>	
	<b>GASEOUS</b>	
	<b>LIQUID</b>	<b>DENSE BODY</b>
	<b>SOLID</b>	

Siehe Tabelle auf Seite 100

Energetisierung gemäss dem hermetischen altchristlichen Wissen der sieben Urkirchen und der «Prieuré de l'Améthyste, (1. Lettre à l'Eglise d'Ephèse)»: Zahl 4, Farbe Rot; Edelstein: Roter Jaspis, Duft: Gewürznelke (Madagaskar), Gebet: Psalm 143 (142)<sup>15</sup>, Musik zur Reinigung: «Le Sacre du Printemps, (Weihe) von Stravinsky. Zur Harmonisierung: 1. Symphonie von Brahms (1. Titel).

Lehrsatz der geistigen Weihen: «So sollt ihr also die Kontrolle über den physischen Körper erlangen».

---

*Man muss ihn zu Gewohnheiten der Genauigkeit und Reinheit erziehen; er muss in vollkommener Gesundheit und Sauberkeit gehalten werden, und Sie müssen dafür sorgen, dass er sich dem Dienst an Gott widmet, nicht in Unordnung und Egoismus, sondern in Harmonie und Rhythmus.*

*Bemühen Sie sich, das Ideal der Schönheit in Ihren Gesten, Manieren und Ihrer Sprache zum Ausdruck zu bringen, und vergessen Sie dabei nie, dass unser physischer Körper der Tempel des Heiligen Geistes ist.*

*Ausserdem: So wie Sie lernen, Ihren eigenen Körper zu achten, werden Sie auch den Körper eines anderen gewissenhaft achten und ihn stets als Tempel der ewigen Schönheit betrachten.»*

---

## ERZENGELE CHAMUEL

*Erinnern wir uns:* Sein Name bedeutet «Der Gott sieht, derjenige, der den Samen sät, um Gott zu erkennen». Er ist der bedeutendste Engel unter den Gewalten (Tugenden). Chamuel ist ein Engel der Erkenntnis und Gradlinigkeit, er ist der Regent von Mars. Er gilt auch als Engel der Toleranz. An ihn wenden wir uns, wenn wir Mut, Kraft und Energie brauchen. Er hilft bei allen Pionierprojekten. Er ist der Fahnenträger für neue Ideen, er steht für Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit. Chamuel hilft uns das Christuswort: «Liebe den Nächsten wie dich selbst» zu verstehen, denn nur wer sich selbst achtet, respektiert und liebt, kann andere lieben. Groll und Intoleranz zeugen

---

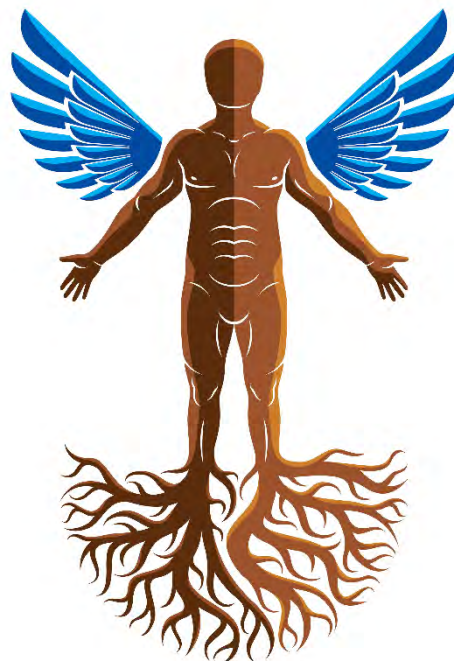
<sup>15</sup> Je nach Bibelausgabe; 7. Busspsalm Davids

von einem Mangel an Selbstliebe. Chamuel will dem Menschen helfen, die eigenen Fehler zu überwinden und sie nicht nach aussen, auf andere zu projizieren. Chamuel hilft Toleranz und Mitgefühl für die Fehler und Schwächen der Menschen zu entwickeln. Dadurch können die verurteilenden Einstellungen überwunden werden, so dass wir aufhören, andere zu beurteilen oder zu verurteilen.

Video: Kleine Erdungsübung



<https://vimeo.com/407303504> *Kleine Erdungsübung für zwischendurch*



# 1. ENERGIEZENTRUM 1. WOCHE (7 TAGE)

## MEDITATIONS-WOCHE 1

*Benötigtes Material: Uhr/Timer, Stift, Stuhl, Meditationsbänkli oder -kissen.*

### Vorbereitung:

*Timer auf 25 Minuten stellen.*

*Sich mit geradem Rücken hinsetzen. Das Einleitungsgebet murmeln, es ist wichtig, dass bei dem Gebet die Lippen bewegt werden, damit der Körper das Gebet mit-hört. Sich über die Füße mit der Erde verbinden, Wurzeln in den Boden wachsen lassen; mit drei Atemzügen die Energie und die Wärme der Erdenmutter in sein Herz ziehen. Gedanklich die Handflächen zum Himmel richten; sich mit dem Erzengel verbinden. Die rote Wärme der Erdenmutter und das weissgoldene Licht des Erzengels im eigenen Herzen verbinden; Yin und Yang, (rote und weisse Blutkörperchen).*



### Fokus:

*Den **Meditationstext** lesen, dann darüber nachsinnieren, sobald die Gedanken abschweifen den Text nochmals lesen und nochmals ... während 15 Minuten. Wechsle ab zwischen Text und Bildmeditation.*

**Bildmeditation:** *Was spricht mich an bei diesem Bild? Welche Farbe, welcher Bildteil «spricht zu mir». Gehe in das Bild hinein.*

---

*Erzengel Chamuel, hilf mir mich zu erinnern: Die Liebe als Feuer der heiligen göttlichen Urquelle fließt in meinem Blut und vermischt sich mit der Liebe von Mutter Erde. Kein Mensch kann die Glut dieser Liebe erfassen und doch ist sie in mir, damit ich lerne meinen Körper zu lieben, dieses Wunderwerk der Schöpfung. Der schöpferische Atem des Heiligen Vaters, vermischt sich mit meinem Atem und leuchtet als inneres Licht in all meinen Zellen. Als himmlische Lichtkind verbinde ich mich mit der Mutter Erde.*

---

### Verkosten:

*Die Augen schliessen und bis zum Signal des Timers geschlossen halten. Den Text oder das Bild verinnerlichen «essen». Nachfühlen, was löst dieser Text, dieses Bild in mir aus, wie fühlt er sich an? Weckt es Erinnerungen? Weitet sich meine Brust, oder engt es mich ein? Wenn ja, den Erzengel um Hilfe bitten, dass er den Grund aufdeckt, die Erinnerung wachzurufen warum ein angenehmes oder unangenehmes Gefühl entsteht.*

### Aufschreiben:

*Nach dem Signal des Timers die Meditationserfahrung immer aufschreiben, auch wenn sich allenfalls «nichts» zeigen wollte. Manchmal werden Konflikte energetisch transformiert, ohne dass der Inhalt eines Konfliktes in das Bewusstsein kommen soll. Egal wie das Gefühl während dem Verkosten war, ob ruhig und freudig oder nervös und gestresst. Es gibt keine verpatzte Meditation!*



*Meine Notizen:*

✚ Tag 1:

✚ Tag 2:

✚ Tag 3:

✚ Tag 4:

✚ Tag 5:

✚ Tag 6:

✚ Tag 7: