

# *Inhalt*

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Ein Wort zuvor . . . . . | 15 |
|--------------------------|----|

## I. Teil: Hinführung zum Ruhegebet

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Dank für dein Wort . . . . .                        | 23 |
| Die Fische und das Meer . . . . .                   | 24 |
| Ein Kind . . . . .                                  | 26 |
| Der Regenbogen . . . . .                            | 27 |
| Gott ruft dich . . . . .                            | 28 |
| Das Ziel unseres Lebens . . . . .                   | 30 |
| Worum es geht . . . . .                             | 32 |
| Herrenloses Boot . . . . .                          | 33 |
| Lebensschiff und Ballast . . . . .                  | 34 |
| Blickrichtung . . . . .                             | 35 |
| Wer viel beginnt, zu nichts es bringt . . . . .     | 37 |
| Mangelndes Vertrauen . . . . .                      | 38 |
| Gottheit tief verborgen . . . . .                   | 39 |
| Innere Freiheit . . . . .                           | 40 |
| Das Ruhegebet: eine geistliche Versenkung . . . . . | 43 |
| Dem Ruhegebet den Weg bereiten . . . . .            | 45 |
| Das ewige Wort . . . . .                            | 46 |
| Die liegende Acht . . . . .                         | 47 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Eine Figur schnitzen . . . . .        | 48 |
| Der Weg und das Ziel . . . . .        | 49 |
| Weg nach innen . . . . .              | 50 |
| Persönlichkeit . . . . .              | 50 |
| Haus Gottes . . . . .                 | 52 |
| Askese . . . . .                      | 54 |
| Abtötung . . . . .                    | 54 |
| Die Sehnsucht Gottes . . . . .        | 55 |
| Den Vater lieben . . . . .            | 56 |
| Wahrheit erkennen . . . . .           | 57 |
| Gabe und Aufgabe . . . . .            | 58 |
| Die bleibende Mitte . . . . .         | 59 |
| Einsame Ruhe (Hesychia) . . . . .     | 60 |
| Reinheit des Herzens . . . . .        | 62 |
| Vielfalt der Wege . . . . .           | 62 |
| Sündenfall . . . . .                  | 65 |
| Trockenheit . . . . .                 | 65 |
| Sich ver-lassen . . . . .             | 66 |
| Gelassenheit und Geduld . . . . .     | 67 |
| Halte mich nicht fest . . . . .       | 68 |
| Ohne Gepäck geht es weiter . . . . .  | 69 |
| Das Gebet bereiten . . . . .          | 70 |
| Eine gereinigte Glasscheibe . . . . . | 71 |
| Befreiung . . . . .                   | 72 |
| Ruhe und Aktivität . . . . .          | 73 |
| An erster Stelle . . . . .            | 74 |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Spannkraft der Seele erneuern . . . . .                | 75  |
| Entgrenzung . . . . .                                  | 80  |
| Alles aus der Hand legen . . . . .                     | 81  |
| <i>Maria bereitet uns den Weg – Frage an Maria . .</i> | 82  |
| <i>Wie im Himmel so auf Erden . . . . .</i>            | 83  |
| <i>Ärgernis vermeiden . . . . .</i>                    | 84  |
| <i>Wert des Ruhegebetes . . . . .</i>                  | 84  |
| Aufstieg und Botschaft des Mose . . . . .              | 85  |
| Was Gott nicht ist . . . . .                           | 87  |
| Unnötige Fragen . . . . .                              | 88  |
| Die Mitte ist Christus . . . . .                       | 89  |
| Der rechte Einstiegswinkel . . . . .                   | 90  |
| Dein Wille geschehe . . . . .                          | 91  |
| Investierte Zeit . . . . .                             | 92  |
| Das Wesen Gottes bringt Erfüllung . . . . .            | 93  |
| Innerlichkeit . . . . .                                | 94  |
| Neue Wertordnung . . . . .                             | 94  |
| Es ist nicht gut ... . . . .                           | 95  |
| Mit leeren Händen . . . . .                            | 96  |
| Das Land der Ruhe . . . . .                            | 97  |
| Mit dem Himmel verbunden . . . . .                     | 98  |
| <i>Lebenslauf – Mit dem Tod beginnt das Leben . .</i>  | 99  |
| <i>Die große Frage . . . . .</i>                       | 100 |
| <i>Geburt und Tod . . . . .</i>                        | 102 |
| <i>Trennungsschmerz . . . . .</i>                      | 104 |
| <i>Ein leiser Tod . . . . .</i>                        | 105 |
| <i>An der Schwelle zu neuem Leben . . . . .</i>        | 106 |

## II. Teil: Das Ruhegebet offenbart sich

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Dein Weg mit mir . . . . .                                                  | 109 |
| Betrachtung und Ruhegebet . . . . .                                         | 110 |
| Der Weg zum Leben . . . . .                                                 | 111 |
| Geschenk annehmen . . . . .                                                 | 112 |
| Erinnerung . . . . .                                                        | 113 |
| Jemandem auf den Leim gehen . . . . .                                       | 114 |
| Göttliche Ruhe . . . . .                                                    | 115 |
| Wort des lebendigen Gottes . . . . .                                        | 116 |
| Der schmale Weg . . . . .                                                   | 117 |
| Das Herz Jesu . . . . .                                                     | 118 |
| Augen der Seele . . . . .                                                   | 119 |
| Kleine Füchse . . . . .                                                     | 120 |
| Ruhe in Gott verdienen . . . . .                                            | 121 |
| »Vergessen« . . . . .                                                       | 122 |
| Mitleid und Erbarmen . . . . .                                              | 123 |
| Bindung . . . . .                                                           | 124 |
| Wie junge Adler fliegen lernen . . . . .                                    | 125 |
| Anwege sind erforderlich . . . . .                                          | 126 |
| Geh in deine Kammer . . . . .                                               | 127 |
| Schließ die Tür zu . . . . .                                                | 127 |
| Pseudomystische Erfahrungen . . . . .                                       | 128 |
| Zeig mir den Weg . . . . .                                                  | 132 |
| <i>Abglanz des ersten Lichtes – Engel,</i><br><i>gibt es sie?</i> . . . . . | 133 |
| <i>Freude der Engel</i> . . . . .                                           | 136 |
| <i>Der Böse in Gestalt eines Engels</i> . . . . .                           | 137 |

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| <i>Engel</i> . . . . .                                   | 139 |
| <i>Himmlische Gedanken</i> . . . . .                     | 140 |
| Verlobung und Ehe . . . . .                              | 142 |
| In der Stille vor dir . . . . .                          | 143 |
| Das Du Gottes . . . . .                                  | 144 |
| Raum und Zeit . . . . .                                  | 145 |
| Bewusstes Denken einstellen . . . . .                    | 146 |
| Umgang mit Gedanken . . . . .                            | 147 |
| Damit tiefer Friede anhält . . . . .                     | 148 |
| Ein Siebtel unseres Daseins . . . . .                    | 149 |
| Meditation und Ruhegebet . . . . .                       | 150 |
| Mit Gott verbunden . . . . .                             | 151 |
| Frei von allen Erwartungen . . . . .                     | 152 |
| <i>Der kostbare Edelstein – die Sexualität</i> . . . . . | 153 |
| <i>Weg der Vorsicht</i> . . . . .                        | 154 |
| <i>Gürte dich</i> . . . . .                              | 155 |
| <i>Weg der Reinigung</i> . . . . .                       | 157 |
| Korrektur . . . . .                                      | 158 |
| Gottes Wirken in uns . . . . .                           | 159 |
| Am Morgen und am Abend . . . . .                         | 160 |
| Das Feuer der göttlichen Liebe . . . . .                 | 161 |
| Der Aufstieg . . . . .                                   | 163 |
| Der Bildhauer . . . . .                                  | 164 |
| Die Früchte des Lebensbaumes . . . . .                   | 165 |
| Ungutes in Gutes wandeln . . . . .                       | 166 |
| Aufstehen . . . . .                                      | 167 |
| Die Frucht des Gehorsams . . . . .                       | 168 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Wesentliches geschieht im Verborgenen . . . . . | 169 |
| Das Schauen der Seele . . . . .                 | 170 |
| Dunkelheit wird Licht . . . . .                 | 175 |
| ... wie die Biene . . . . .                     | 176 |
| Bild unseres Herrn Jesus Christus . . . . .     | 177 |
| Reines Leinen . . . . .                         | 178 |
| Faule und gesunde Früchte . . . . .             | 179 |

### III. Teil: Persönliche Anleitung zum Ruhegebet

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Herr, bleibe bei mir . . . . .                   | 183 |
| Wolke des Nichtwissens . . . . .                 | 184 |
| Die Gefäße von Gideon . . . . .                  | 184 |
| Wo warst du? . . . . .                           | 185 |
| Erfüllung der Gebote . . . . .                   | 186 |
| Sich erinnern . . . . .                          | 187 |
| Raum der Stille . . . . .                        | 189 |
| Trugbilder . . . . .                             | 190 |
| Der Neue und Ewige Bund . . . . .                | 191 |
| Schutzwall gegen das Böse . . . . .              | 192 |
| Den Verstand ruhen lassen . . . . .              | 193 |
| Ganzhingabe . . . . .                            | 194 |
| Geistlicher Begleiter . . . . .                  | 195 |
| Erfüllt von Gottvertrauen . . . . .              | 196 |
| <i>Ein Wort – Persönliche Einübung</i> . . . . . | 196 |
| <i>Der Ursprung des Ruhegebets</i> . . . . .     | 197 |

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| <i>Anrufung des Namens Jesu</i> . . . . .               | 201 |
| <i>Auswahl des persönlichen Gebetswortes</i> . . . . .  | 204 |
| <i>Dein Gebetswort</i> . . . . .                        | 206 |
| <i>Die Anwendung deines Gebetswortes</i> . . . . .      | 208 |
| <i>Dein Wort wird zu einem Gebet</i> . . . . .          | 210 |
| <i>Das Ruhegebet führt in die Nähe Gottes</i> . . . . . | 213 |
| <i>Anrufung Gottes</i> . . . . .                        | 216 |
| <i>Die Aufgabe des Gebetswortes</i> . . . . .           | 218 |
| <i>Das Geheimnis des Gebetswortes</i> . . . . .         | 220 |
| <i>Wenn sich das Gebetswort verändert</i> . . . . .     | 221 |
| <i>Das Ruhegebet beginnen und beenden</i> . . . . .     | 223 |
| Weg der Hingabe . . . . .                               | 224 |
| Am Ziel der Fahrt . . . . .                             | 226 |
| Jesus Christus, der Sohn Gottes . . . . .               | 228 |
| Staunen . . . . .                                       | 230 |
| Nichtsehen und Nichterkennen . . . . .                  | 231 |
| Hingabe an Ihn . . . . .                                | 232 |
| Geschenk des Schöpfers . . . . .                        | 233 |
| Unveränderliches offenbart sich . . . . .               | 234 |
| Wieder aufstehen . . . . .                              | 235 |
| Erste Erfahrungen . . . . .                             | 238 |
| Auswanderung zu Gott . . . . .                          | 239 |
| Gottes Auftrag für dich . . . . .                       | 242 |
| Liebendes Innewerden . . . . .                          | 243 |
| Arm- und Leerwerden . . . . .                           | 244 |
| Christus lebt in mir . . . . .                          | 245 |
| Ruhevolle Wachheit . . . . .                            | 246 |
| Deine Füße stehen auf weitem Raum . . . . .             | 247 |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Gutes sprechen . . . . .                     | 248 |
| Einsicht . . . . .                           | 249 |
| Der Weg, der der Herr selbst ist . . . . .   | 250 |
| Überschreiten alles Seienden . . . . .       | 252 |
| Erwachsen werden . . . . .                   | 254 |
| In Nebel gehüllt . . . . .                   | 255 |
| Der einsame Vogel . . . . .                  | 255 |
| Betätige beizeiten deine Zugbrücke . . . . . | 257 |
| Die leise Lebensmelodie Gottes . . . . .     | 259 |
| Befreiung und Heilung . . . . .              | 262 |
| Durststrecken . . . . .                      | 263 |
| Drei Bitten . . . . .                        | 264 |
| Nachfolge Christi ist Ruhegebet . . . . .    | 265 |
| Komm, Schöpfer Geist . . . . .               | 266 |
| Alle Herrlichkeit ist drinnen . . . . .      | 268 |
| Einflüsterungen des Bösen . . . . .          | 271 |
| Morgenröte . . . . .                         | 272 |
| Feuer der Liebe . . . . .                    | 273 |
| Durch Hingabe zum Glauben . . . . .          | 275 |

#### IV. Teil: Auswirkungen des Ruhegebetes

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Danklied . . . . .                 | 279 |
| Ruhen der Seele in Gott . . . . .  | 280 |
| Halte den Sabbat . . . . .         | 281 |
| Mein Herz machst du weit . . . . . | 284 |

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Arm sein vor Gott . . . . .                               | 285 |
| Frucht des Ruhegebetes . . . . .                          | 286 |
| Atmung und das Ruhegebet . . . . .                        | 287 |
| Fortgeschrittene . . . . .                                | 291 |
| Tränen während des Ruhegebetes . . . . .                  | 292 |
| Mystische Theologie . . . . .                             | 296 |
| <i>Gottes Vorsehung – Persönliche Erfahrung</i> . . . . . | 297 |
| <i>Überströmen von Liebe</i> . . . . .                    | 301 |
| <i>Berg Tabor</i> . . . . .                               | 303 |
| <i>Vater</i> . . . . .                                    | 305 |
| <i>Mein Vater</i> . . . . .                               | 307 |
| <i>Auf Erlösung warten</i> . . . . .                      | 308 |
| <i>Eine Botschaft Mariens</i> . . . . .                   | 309 |
| Ein rein geistiges Gebet . . . . .                        | 311 |
| Anbetung ohne Worte . . . . .                             | 312 |
| Aufstieg zu Gott . . . . .                                | 313 |
| Die Taube Noachs . . . . .                                | 314 |
| Speise für das ewige Leben . . . . .                      | 315 |
| Der geradlinige Weg zum Vater . . . . .                   | 316 |
| Die Herrlichkeit des Reiches Gottes . . . . .             | 317 |
| Ausrichtung auf Gott . . . . .                            | 318 |
| Zur Freiheit befreit . . . . .                            | 319 |
| ... bis der Morgenstern aufgeht in euren Herzen . .       | 320 |
| Ein sich schnell drehendes Rad . . . . .                  | 322 |
| Aus dem Haus gehen . . . . .                              | 323 |
| Gelebter Glaube . . . . .                                 | 324 |
| Der breite Weg . . . . .                                  | 325 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Widerstände abbauen . . . . .                   | 326 |
| Geistliche Begleitung . . . . .                 | 327 |
| Wahre Nachfolge . . . . .                       | 328 |
| Mein Ja . . . . .                               | 329 |
| Worauf du dich freuen darfst . . . . .          | 330 |
| Der Anfänger und der Fortgeschrittene . . . . . | 332 |
| Tut dies zu meinem Gedächtnis . . . . .         | 332 |
| Weisheit Gottes . . . . .                       | 334 |
| Verstummen der Stimmen . . . . .                | 335 |
| Weg in die Stille . . . . .                     | 336 |
| Der Quell allen Lebens . . . . .                | 337 |
| Von der Schale zur Frucht . . . . .             | 338 |
| Wesentliches geschieht im Verborgenen . . . . . | 339 |
| Groß ist die Herrlichkeit des Herrn . . . . .   | 340 |
| Gebet geht der Gottesbegegnung voraus . . . . . | 343 |
| Göttliche Geheimnisse . . . . .                 | 344 |
| Gott »sehen« . . . . .                          | 345 |
| Disziplin und Freiheit . . . . .                | 346 |
| Himmlisches Gastmahl . . . . .                  | 347 |
| Das Ziel des Ruhegebetes . . . . .              | 348 |
| Dank . . . . .                                  | 350 |

## Nachtrag

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Deine persönliche Bitte aus tiefstem Herzen . . . . . | 355 |
| Literatur . . . . .                                   | 359 |