

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>15</b>
----------------------	-----------

## **Erster Teil: Hinführung zum Ruhegebet**

<b>1. Das Ruhegebet: ein christlicher Weg .....</b>	<b>21</b>
Bedeutung des Ruhegebetes .....	21
Das Ruhegebet als grundlegendes Gebet .....	23
Das Ruhegebet für jeden? .....	24
Das Ruhegebet – ein christliches Gebet .....	26
<b>2. Lebensaktivität durch Ruhe .....</b>	<b>28</b>
Alleinsein als reinigende Kraft .....	28
Über Erfahrungen schweigen .....	29
Interesse wecken .....	31
Körperliche Übungen .....	33
Armut des Geistes .....	35
Einfluss auf körperliche Bedürfnisse .....	36
<b>3. Voraussetzungen .....</b>	<b>39</b>
Aufwand für ein einfaches Gebet .....	39
Wege zur Zielerreichung .....	40
Selbsterkenntnis .....	42
Zeitlicher Aufwand .....	44
Einhalten der Gebetszeit .....	45
Zweimal zwanzig Minuten täglich .....	47
Himmelsrichtung und Ort des Betens .....	49

Kinder und das Ruhegebet .....	50
Das Ruhegebet beim Autofahren .....	52
<b>4. Abgrenzung von anderen Gebetsweisen ...</b>	<b>54</b>
Ruhegebet und Meditation .....	54
Kombination mit anderen Gebetsweisen? ....	55
Jesusgebet und Ruhegebet .....	57
Gebetsgruppe »Herzensgebet« .....	59
Weder Methode noch Technik .....	60
Konversion und Rosenkranz .....	62
Ruhegebet oder Rosenkranz .....	64
Ruhegebet oder Stoßgebet .....	65
Spontanes Beten .....	67
Andere Glaubensrichtungen .....	69
Einfluss auf das Ruhegebet .....	70
Autogenes Training .....	72
Das Ruhegebet und der Zen-Buddhismus ...	74
Krija-Yoga und Ruhegebet .....	75
Beten für andere .....	77
Stellvertretend beten .....	79
Fürbittgebet .....	80
<b>5. Psychologie der Wüstenväter .....</b>	<b>83</b>
Die Wüstenväter als Tradenten .....	83
Überfülle an Angeboten .....	84
Bekanntheit des Ruhegebetes .....	86
Verbreitung des Ruhegebetes .....	88
Das Ruhegebet – im Westen kaum bekannt ..	89
Anteil für alle .....	91
Sich befreit fühlen .....	93
Eigene Akzente im Ruhegebet.....	94

<b>6. Krankheiten .....</b>	<b>97</b>
Früherkennung .....	97
Vom Ruhegebet ausgeschlossen .....	98
Das Ruhegebet aussetzen .....	100
Gedanken an Krebs .....	102
Kopfschmerzen im Ruhegebet .....	104
Hoher Blutdruck .....	105
Schwere Form von Erschöpfung .....	107
Depressive Schübe .....	109
Depressionen .....	110
Das Ruhegebet bei Herzbeschwerden .....	112
Das Ruhegebet nach einem Schlaganfall .....	114
Epilepsie und Ruhegebet .....	115
Das Ruhegebet und Tinnitus .....	117
Einsicht in eigenes Tun .....	119
<b>7. Zweifel und Kritik .....</b>	<b>121</b>
Zweifel am Ruhegebet .....	121
Im Wettbewerb stehen .....	122
Flucht vor der Wirklichkeit? .....	124
Ruhegebet ohne Ergebnisse .....	126
Falsche Erwartungen .....	127
Erhoffte Wirkungen bleiben aus .....	129
Negative Gefühle .....	131
Angst vor Selbsthypnose .....	132
Theorie und Praxis .....	134
Aufwand für unser Ich .....	136
Überfrachtung .....	137
Loslassen statt Kontrolle .....	139
Erfahrungen mancher Beter .....	141
Gefühlskälte .....	143

Furcht vor Manipulation .....	144
»Abneigung« und »Heiligkeit« .....	146
Gefühle gegen Gott .....	148
<b>8. Kurse zur Einübung .....</b>	<b>150</b>
Notwendigkeit eines Einübungskursus .....	150
Teilnahme an einem Einübungskursus .....	151
Lehrende des Ruhegebetes .....	153
Geistliche Begleitung .....	155
Weg-Weisungen .....	156
Persönliches Gespräch .....	158
Fragebogen .....	160
Zahl der Kursteilnehmer .....	161
Austausch von Erfahrungen .....	163
Weitere Fortschritte .....	165

## **Zweiter Teil:** **Praxis des Ruhegebetes**

<b>1. Bereitung zum Ruhegebet .....</b>	<b>167</b>
Zeit vor dem Ruhegebet .....	167
Aktivitäten vor dem Beten .....	168
Vorbereitungen .....	170
Geistliche Texte als Vorbereitung .....	172
Praktische Hinweise .....	173
Warnhinweise .....	175
Körperhaltung .....	177
Das Ruhegebet im Sitzen beten .....	178
Haltung der Hände während des Ruhegebetes .....	180

Auswahl des Gebetswortes .....	182
Stille .....	183
Enthaltung von Speisen und Getränken .....	185
Ort des Betens .....	187
Bestimmte Tageszeit .....	188
Verlängerte Gebetszeit .....	190
Innere oder biologische Uhr .....	192
Das Ruhegebet beenden .....	193
<b>2. Konzentration und Betrachtung .....</b>	<b>196</b>
»Ringen« um das Ruhegebet .....	196
Leichtigkeit des Ruhegebetes .....	197
Ruhegebet oder Betrachtung .....	199
Ruhegebet, Bibellesung und Betrachtung ....	201
Konzentration vermeiden .....	202
Meditative Musik .....	204
Atmung und Konzentration .....	206
<b>3. Hingabe – das Ruhegebet .....</b>	<b>208</b>
Das Ruhegebet ist Hingabe .....	208
Verkopfung erkennen und vermeiden .....	210
Anbetung und Ruhegebet .....	211
Hingabe im Ruhegebet .....	213
Vertrautes losgelassen.....	215
Hohe Erwartungen .....	216
Aufgeben von Erwartungen.....	218
Geduld haben.....	220
Eigene Worte im Ruhegebet .....	221
Armut des Geistes .....	223

<b>4. Befreiung von Hindernissen</b>	225
Reinigender Charakter des Ruhegebetes	225
Befreiung von schwerer Last	226
Belastungen und Überspannungen	228
Störungen im Ruhegebet	230
Gegner des Gebetes	231
Alte Gefühle kommen hoch	233
Befreiung von Unruhe	235
Körperliche Unruhe	236
Schlaf während des Ruhegebetes	238
Gleicht ein Ruhegebet dem anderen?	240
Kann durch das Ruhegebet ein vorgestellter Glaube aufbrechen?	241
<b>5. Rechter Gebrauch des Gebetswortes</b>	244
Wahl und rechter Gebrauch des Gebetswortes	244
Die eigentliche Aufgabe des Gebetswortes	245
Gebetswort nicht wechseln und nicht aussprechen	247
Wiederholung des Gebetswortes	249
Das Gebetswort in der heiligen Messe	250
Gebetswort in der Liturgie	252
Umgang mit dem Gebetswort	254
Kostbarkeit des Gebetswortes	255
Geheimnis um das Gebetswort	257
Die Wiederholung des Gebetswortes: Magie?	259
Loslassen des Atemrhythmus	260
Das Ruhegebet auf verschiedene Weise beten	262
Gebetswort im Alltag	264
Das Ruhegebet in schwierigen Situationen	265
Mehrere Gebetsworte	267

Wechsel des Gebetswortes .....	269
Präsenz des Gebetswortes .....	270
Melodie des Gebetswortes .....	272
<b>6. Umgang mit Gedanken .....</b>	<b>274</b>
Aufkommende Gedanken .....	274
Ungewolltes Weiterdenken .....	275
Gedanken während des Ruhegebetes .....	277
Störende Gedanken .....	279
Ablenkungen .....	280
Rückkehr zum Ruhegebet .....	282
Verdrängen von Gedanken .....	284
<b>7. Falsche Anwendung .....</b>	<b>286</b>
Unregelmäßigkeit beim Beten .....	286
Nachlässigkeit und Überziehen der Gebetszeit	287
Übertreiben .....	289
Ruhegebet und Zeit für die Familie .....	291
Gebetshaltung .....	292
Kaffee als Aufputschmittel .....	294
Das Ruhegebet im Schnellverfahren .....	296
Häufigkeit des Betens .....	297
Zurückhaltung bei anderen .....	299

### **Dritter Teil:** **Auswirkungen des Ruhegebetes**

<b>1. Körperliche, psychische und religiöse Auswirkungen .....</b>	<b>301</b>
Allgemeine Auswirkungen .....	301

Individuelle Auswirkungen .....	303
Erfahrungen .....	304
Auswirkungen auf andere Menschen .....	306
Sind Auswirkungen des Ruhegebetes vorherzusagen? .....	308
Kann ich dem Eifer für das Ruhegebet freien Lauf lassen? .....	309
Folgen von zusätzlicher Gebetszeit .....	311
Schlaf im Ruhegebet .....	313
Veränderung des Essverhaltens .....	314
Schwangerschaft .....	316
Negative Begleiterscheinungen .....	318
Einfluss von Literatur und Fernsehen .....	319
Raum- und Zeitgefühl verändern sich .....	321
Religiöse Auswirkungen .....	323
Tiefer Glaube befreit .....	324
<b>2. Erfüllung im Ruhegebet .....</b>	<b>327</b>
Rechte Gebetserfahrungen .....	327
Ausbleiben der Auswirkungen .....	328
Präsent sein .....	330
Ungenutztes Potenzial .....	332
Zustand der Stille .....	333
Liebe als Frucht des Ruhegebetes .....	335
Reifen durch das Ruhegebet .....	337
Freundschaft ermöglichen .....	338
Gemeinsames Beten .....	340
Vorteile gemeinsamen Betens .....	342
<b>3. Vertiefung im Glauben .....</b>	<b>344</b>
Gründe, das Ruhegebet zu beten .....	344
Das Beten Jesu und das Ruhegebet .....	345

Dein Wille geschehe .....	347
Verstehen der Heiligen Schrift .....	349
Soll man den Wünschen nachgeben, die das Ruhegebet auslöst? .....	351
Bezug zur Realität .....	352
Freundschaft pflegen .....	354
Tiefenwirkung .....	356
Wandlung in der heiligen Messe .....	357
Ende des Ruhegebetes .....	359
<b>4. Ruhe und göttliche Ruhe .....</b>	<b>361</b>
Unterschied zwischen Ruhe und göttlicher Ruhe .....	361
Innerer Aufbruch .....	362
Aus dem Gebet gewonnene Ruhe .....	364
Religiosität .....	366
Beten ohne Unterlass .....	367
Ruhegebet ohne Gedanken .....	369
<b>5. Das Ziel: Einssein mit Gott .....</b>	<b>372</b>
Geschenk durch das Ruhegebet .....	372
Ziel des Ruhegebetes .....	373
Ein Kreuzzeichen als Dank nach dem Ruhegebet .....	375
Untrennbar mit Gott verbunden .....	377
Gottesbewusstsein .....	378
<b>Literatur .....</b>	<b>383</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>384</b>