

Inhalt

Vorwort	15
----------------------	----

Erster Teil: Hinführung zum Ruhegebet

1. Das Ruhegebet: ein christlicher Weg	21
Bedeutung des Ruhegebets	21
Das Ruhegebet als grundlegendes Gebet	23
Das Ruhegebet für jeden?	24
Das Ruhegebet – ein christliches Gebet	26
2. Lebensaktivität durch Ruhe	28
Alleinsein als reinigende Kraft	28
Über Erfahrungen schweigen	29
Interesse wecken	31
Körperliche Übungen	33
Armut des Geistes	35
Einfluss auf körperliche Bedürfnisse	36
3. Voraussetzungen	39
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
4. Abgrenzung von anderen Gebetsweisen ...	54
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
5. Psychologie der Wüstenväter	83
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

6. Krankheiten	97
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
 7. Zweifel und Kritik	 121
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
8. Kurse zur Einübung	150
Notwendigkeit eines Einübungskurses	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

1. Bereitung zum Ruhegebet	167
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
 2. Konzentration und Betrachtung	 196
»Ringen« um das Ruhegebet	196
Leichtigkeit des Ruhegebets	197
Ruhegebet oder Betrachtung	199
Ruhegebet, Bibellesung und Betrachtung	201
Konzentration vermeiden	202
Meditative Musik	204
Atmung und Konzentration	206
 3. Hingabe – das Ruhegebet	 208
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

4. Befreiung von Hindernissen	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
 5. Rechter Gebrauch des Gebetswortes	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
6. Umgang mit Gedanken	274
Aufkommende Gedanken	274
Ungewolltes Weiterdenken	275
Gedanken während des Ruhegebetes	277
Störende Gedanken	279
Ablenkungen	280
Rückkehr zum Ruhegebet	282
Verdrängen von Gedanken	284
7. Falsche Anwendung	286
Unregelmäßigkeit beim Beten	286
Nachlässigkeit und Überziehen der Gebetszeit	287
Übertreiben	289
Ruhegebet und Zeit für die Familie	291
Gebetshaltung	292
Kaffee als Aufputzmittel	294
Das Ruhegebet im Schnellverfahren	296
Häufigkeit des Betens	297
Zurückhaltung bei anderen	299

Dritter Teil: Auswirkungen des Ruhegebetes

1. Körperliche, psychische und religiöse	
Auswirkungen	301
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
2. Erfüllung im Ruhegebet	327
Rechte Gebeterfahrungen	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
3. Vertiefung im Glauben	344
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
 4. Ruhe und göttliche Ruhe	 361
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
 5. Das Ziel: Einssein mit Gott	 372
Geschenk durch das Ruhegebet	372
Ziel des Ruhegebetes	373
Ein Kreuzzeichen als Dank nach dem Ruhegebet	375
Untrennbar mit Gott verbunden	377
Gottesbewusstsein	378
 Literatur	 383
 Bildnachweis	 384