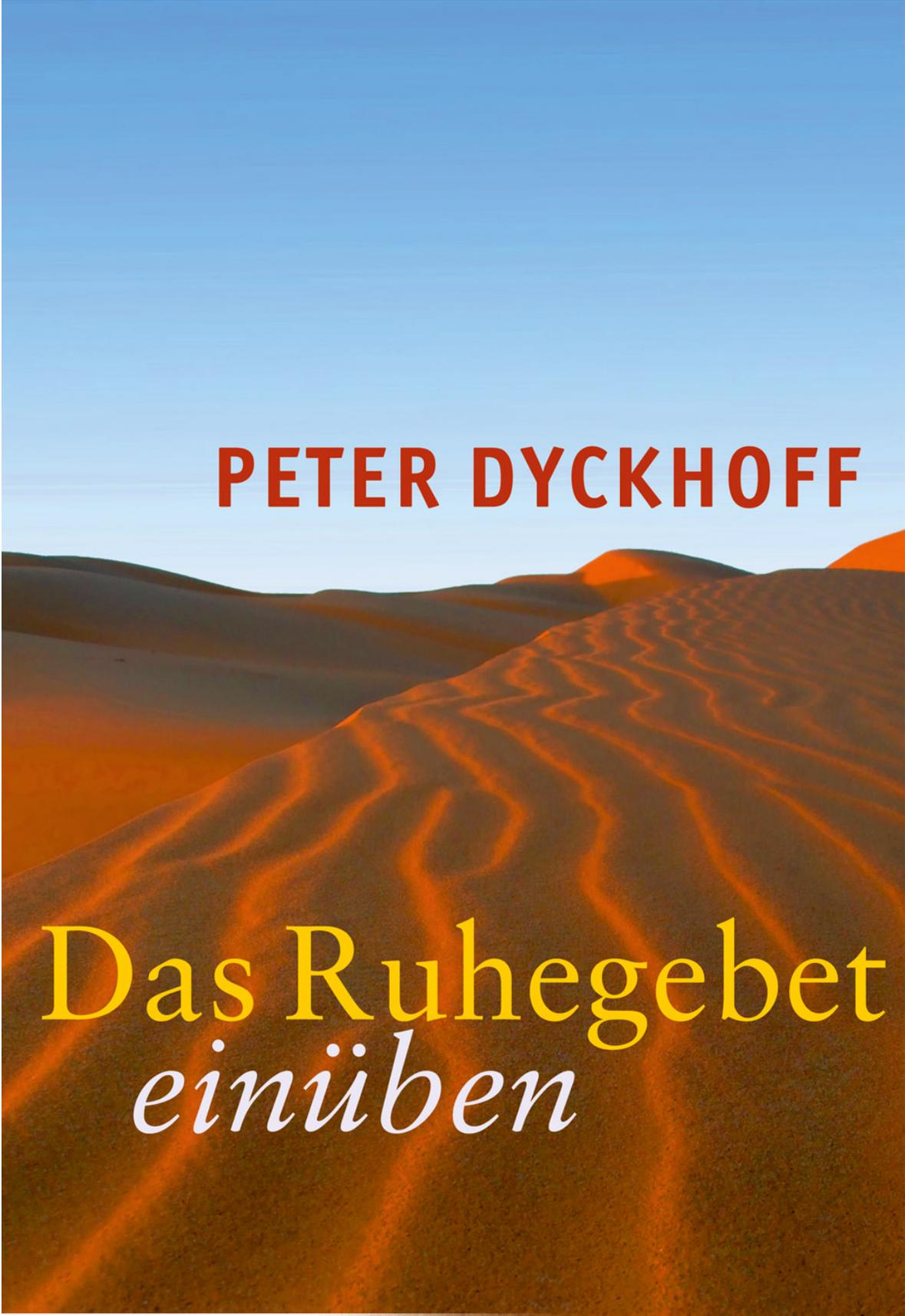




**PETER DYCKHOFF**

Das Ruhegebet  
*einüben*

**HERDER**



**PETER DYCKHOFF**

Das Ruhegebiet  
*einüben*

**HERDER**

PETER DYCKHOFF

# Das Ruhegebet einüben

**HERDER**   
FREIBURG · BASEL · WIEN

# Impressum

Biblische Texte sind in der Regel wiedergegeben nach der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift © 1980 Katholische Bibelanstalt Stuttgart

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2011  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlagmotiv: © photocase / Hannes Tietz  
Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Vignette: post scriptum, nach einer Vorlage der Dombibliothek Hildesheim

Konvertierung Koch, Neff & Volckmar GmbH,  
KN digital - die digitale Verlagsauslieferung, Stuttgart

ISBN (E-Book) 978-3-451-33874-8

ISBN (Buch) 978-3-451-32397-3

# Inhaltsübersicht

**Anmerkung**

**Widmung**

**Vorwort: Entgrenzung erfahren**

**Geistlicher Begleiter zum Ruhegebet - Cassians Wort  
zuvor**

## **I. Hinführung zum Ruhegebet**

1. Aller Anfang ist leicht

Einladung

Entstehung des Ruhegebetes

Tradition

Aufnahmebedingungen

Einstieg

Zurückhaltung

Auswahl treffen

Teilnehmerzahl

Ein himmlisches Gegengift: das Ruhegebet

Keine Erwartungen an das Ruhegebet haben

Erfahrungen

Ungezwungen

Wer sollte noch nicht mit dem Ruhegebet beginnen?

Christus, der Lehrer

2. Gegner des Gebetes sind «geschickt»

Brandstifter des Bösen

Zweifel

Leben muss kein Kampf sein  
Gespräch mit dem Widersacher  
Gestärkt durch Gottes Kraft

### 3. Gebet: Weg zur Erlösung

Ein weites Herz  
Eindrücke ausdrücken und Vergebung finden  
Der erste Schritt  
Von der Wurzel her  
Geduld  
Krankheit der Seele  
Wege ins Licht  
Fehlgesteuerte Sexualität wird erlöst  
Die reinigende Kraft des Alleinseins  
Tränen während des Ruhegebetes  
Der Weg wird frei

## **II. Hinführung zur Praxis des Ruhegebetes**

### 1. Was unsere Seele beschwert und befreit

Verwurzelung von Stress  
Antriebslosigkeit  
Was die Seele beschwert  
Leidenschaft und Herzensreinheit  
Das Ruhegebet als Kraftquelle  
Ernährung  
Der Seele Flügel verleihen

### 2. Der grund-legende Weg: das Ruhegebet

Der Weg zum Vater  
Ewigkeit ent-decken  
Dein Wille geschehe - das Ruhegebet

Konzentration, Betrachtung und Ruhegebet  
Ruhegebet und körperliche Bedürfnisse

### 3. Aufrichtigkeit und Ausrichtung auf Gott

Ruhe in Gott und Zuwendung Gottes

Die Spannkraft der Seele darf nicht erlahmen

Befreiung

Nichts festhalten oder erwarten

Literatur

## **III. Anleitung zum Ruhegebet**

### 1. Worte sind überflüssig

Ich berge deinen Spruch im Herzen

Schweigen

Das Ruhegebet ebnet den Weg zum «Himmel»

Sich bedenkenlos auf den Herrn verlassen

Arm sein vor Gott

Weitergabe des Ruhegebetes

### 2. Bereitung zum Gebet

Weg nach innen

Aufgabe der Aktivitäten

Neue Eindrücke meiden

Körperliche Voraussetzungen

Innere Einstellung

Der Ort des Betens

Die Körperhaltung

Die Himmelsrichtung

Gemeinsames Beten

Den Boden bereiten

Bereitung für das Wirken Gottes

Aufgabe des Willens  
Rechte Zeit und rechtes Maß  
Erwartungen aufgeben  
Nächstenliebe  
Fasten  
Das Gebet unterstützen  
Die Mitte des Kreises  
Nochmals: Bereitung zum Ruhegebet

### 3. Einübung in das Ruhegebet

Annäherung an das Ruhegebet  
Beten zulassen  
Dein Gebetswort  
Auswahl des persönlichen Gebetswortes  
Rechter Gebrauch des Gebetswortes  
Der wesentliche Schritt  
Anrufung Gottes  
Die Stufen des Ruhegebetes  
Erste Erfahrungen auf dem Weg  
Das Ruhegebet beginnen und beenden  
Selig, die arm sind vor Gott  
Der Name Jesus Christus  
Das Geheimnis des Gebetswortes  
Wenn sich das Gebetswort verändert  
Hingabe schafft Rettung

### 4. Praktische Hinweise

Das Ruhegebet zuerst - alles andere danach  
Gebetszeiten  
Dauer des Gebetes  
Ausnahmen

Unruhe während des Betens  
Innere Spannungen  
Müdigkeit und Schlaf während des Ruhegebetes  
Altvater Poimen zum Schlaf während des Betens  
Angst vor Selbsthypnose  
Hinweise, die die Erfahrung lehrt  
Das Ruhegebet unterstützen  
Dank nach dem Ruhegebet

#### **IV. Anzeichen für die rechte Praxis**

1. Gebetserfahrung von Stufe zu Stufe  
Anzeichen für die rechte Ausübung des Ruhegebetes  
Weg der Reinigung  
Abwehrkräfte  
Freundschaft
2. Vom Geheimnis der Entgrenzung  
... in der Nachfolge Jesu Christi  
Die rechte Seite und das rechte Tun  
Hat das Ruhegebet auf das sexuelle Verhalten einen Einfluss?  
Frei sein  
Dank dem Ruhegebet
3. Von allen guten Geistern begleitet  
Der Himmel wird dich unterstützen  
Erste Anzeichen für Trübsinn wahrnehmen  
Schweigen  
Wert der Gemeinschaft

#### **V. Sinn und Ziel des Ruhegebetes**

1. Ziel und Vollendung des Betens

Wunderbare Veränderungen  
In der Mitte sein und bleiben  
Schlechtes macht dem Besseren Platz  
Mehr lieben  
Untrennbar mit Gott verbunden  
Ein Ziel des Ruhegebetes

## 2. Das Ziel: Einssein mit Gott

Der Bund der Liebe  
Die Heimat des Menschen  
Nahziel und Endziel des Ruhegebetes  
Gottes Geschenk annehmen  
Liebe verleiht Ähnlichkeit mit Gott  
Geistlich und mit Gott vereint werden  
Worte aus erfülltem Herzen

## 3. Geheimnis des Glaubens

Das Geheimnis des Glaubens wird Wirklichkeit  
Sterben um zu leben  
Sich in Gott fallen lassen  
Heilige Schrift  
Geheimnis des Glaubens

## 4. Beten ist Aufbruch in ein neues Geheimnis

Ruhegebet: Aufruf zum Aufbruch  
Das Gebet Jesu am Ölberg  
Ruhegebet und Liebe  
Erfahrung und Wissen gehören zusammen  
Zieh weg aus deinem Land

# **VI. Umgang mit Gedanken**

## 1. Beharrlichkeit im Gebet

Gott die Erstlinge darbringen  
Das rechte Maß einhalten  
Überheblichkeit  
Ausdauer im Gebet  
Wesentlicher Beitrag  
Erwartungen an das Ruhegebet

## 2. Hindernisse auf dem Weg

Erwartungen sind Blockaden  
Überfülle macht krank  
Fanatische Einseitigkeit  
Durststrecken und Unkenntnis  
Schatten weichen dem Licht  
Hingabe und Demut  
Mut weiterzugehen

## 3. Gedanken während des Betens

Blockaden abbauen  
Störende Gedanken?  
Unverarbeitete Eindrücke ...  
... wie wilde Tiere  
Bete niemals zu lange  
Gute und schlechte Gedanken während des Gebetes  
Zum Ruhegebet zurückkehren  
Denken gehört nicht zum Ruhegebet  
Umgang mit Gedanken während und außerhalb des  
Ruhegebetes  
Nochmals: Viele Gedanken während des Betens  
Türen öffnen  
Glückseligkeit

## **VII. Schlüssel zur inneren Kraftquelle**

### 1. Lebensaktivität durch Ruhe

Nichts kann davon abhalten, den Weg zu gehen

Das Höchste zuerst

Ruhe und Aktivität im Wechsel

Bete und arbeite

Beginn der Sexualität

Im Gleichgewicht bleiben

Bei sich wohnen

Hand Gottes

### 2. Auswirkungen des Ruhegebetes

Stauenenswert sind deine Werke

Liebe zu Gott

Ein weites Herz

Positive Veränderungen und Erfolg bauen sich langsam auf

Unterbrechung

Mögliche körperliche Auswirkungen

Mögliche psychische Auswirkungen

Mögliche religiöse Auswirkungen

Einsicht in tiefere Zusammenhänge

Wandelnde Kraft durch regelmäßiges Beten

Die Auswirkungen des Ruhegebetes verstärken

### 3. Gebet als Chance, Umwege zu vermeiden

Gutes sprechen

Sexualität kultivieren

Im Feuer seiner Liebe

Rückzug

Schwerelosigkeit der Seele

Was hinzu kommen muss

#### 4. Gegenwart Gottes im Menschen

Annäherung an den Schöpfer

Im Gebet alles loslassen ...

... auch das Bild von Gott

Kein Gebetswort, keine Gedanken

Der Himmel berührt die Erde

In Gott ruhen

Gottesbewusstsein

Das Ruhegebet - Geist des geistlichen Lebens

Empfang der heiligen Kommunion

Erfahrung der Ewigkeit

**Bibelstellenverzeichnis**

**Literaturverzeichnis**

**Zum Autor**

## Anmerkung

*Die in diesem Buch als Schmuckvignette verwendete «C»-Initiale stammt aus dem Kodex des «Albani-Psalter» aus dem 12. Jahrhundert. Sie zeigt Christina von Markyate und hinter ihr den Stifter des Kodex, Abt Geoffrey de Gorham, in der Begegnung mit Christus. Die Priorin des ersten Benediktinerinnenklosters in Markyate war von dem Einsiedler Roger in das «Ruhegebet» eingeweiht worden (Peter Dyckhoff, Kreuzgang der Liebe. Das Leben der Christina von Markyate, Kiel 2011). Im vorliegenden Buch soll die «C»-Initiale auf Cassian als Lehrer des Ruhegebetes verweisen, vor allem aber auf die bräutliche Begegnung der Seele mit Christus im Ruhegebet.*

## *Widmung*



Das Ruhegebet, die alte christliche Gebetsweise des Mönchsvaters *Johannes Cassian* (360 - 435), war vielen Suchenden unbekannt, bis es vor einigen Jahrzehnten eine Belebung erfuhr. Mein Spiritual *Johannes Bours* (1913 - 1988) machte mich auf Cassian und seine Gebetsweise aufmerksam, die von da an zum Schwerpunkt meines Lebens und meiner theologischen Arbeit wurde.

Da ich den Wünschen vieler Menschen, sie mit dem Ruhegebet vertraut zu machen und dann als persönlicher geistlicher Begleiter für sie da zu sein, nicht mehr allein nachkommen konnte, entschloss ich mich, Lehrende für das Ruhegebet auszubilden.

Dieses Buch ist den Lehrerinnen und Lehrern gewidmet, die bereit sind, mit großem religiösen Engagement, Liebe und Zeitaufwand Kurse zur Einübung in das Ruhegebet durchzuführen oder Menschen einzeln zu begleiten:

*Thomas Dadder*

*Barbara Dietrich-Bier*

*Diakon Günter Fichte*

*Dr. Katja Ganter*

*Marie Christine Hartlieb*

*Christiane Heil*

*Pfarrer Jens R. Heil*

*Friedemann Höfeld*

*Anna Keller*

*Torsten Kirsch*

*P. Heribert Kötter OSB*

*Gerhard Mahlke*

*Pastor Hansjürgen Meynig*

*Angelika Oehlke*

*Josef Oehmen*

*Johanna Pick*

*Inge Plötz*

*Sr. Angeline Schürholz*

*Sr. Theresia Winkelhöfer*

*Annette Zittel*

Vorwort

## *Entgrenzung erfahren*



Das Ruhegebet hat seinen Ursprung im Neuen Testament und basiert zudem auf den Erfahrungen der frühchristlichen Mönchsväter. Diese Gebetsweise wurde erstmals von *Johannes Cassian* (360 - 435) im 4. Jahrhundert aufgezeichnet und somit für alle zugänglich gemacht. Gerade in der Ruhelosigkeit unserer Zeit bietet dieses Gebet - auf heutige Erfordernisse hin aktualisiert - einen bewährten Weg zu innerer Ruhe und tieferer Erfahrung des Glaubens.

Bei der enormen Reizüberflutung, der wir ständig ausgesetzt sind, muss zur Ruhe der Nacht eine weitere, geistige Erfahrung der Stille kommen, damit wir nicht krank werden. Es muss Zeiten der Stille und des Schweigens geben, in denen wir uns von allem Sichtbaren und Hörbaren lösen und uns dem «Unsichtbaren» zuwenden. Wenn wir unser Leben entsprechend einrichten, werden wir von dem Zuviel und der damit verbundenen Dunkelheit befreit, so dass uns das Licht, Christus, einleuchten kann.

Möchten wir, dass unsere Innerlichkeit schneller zur Entfaltung kommt und wir mehr aus unserer Mitte leben, so ist es ratsam, sich wiederholt in die Stille

zurückzuziehen. Dies kann durch das Ruhegebet geschehen. Wenn Jesus immer wieder in die Einsamkeit ging, um im Gebet mit seinem himmlischen Vater allein zu sein, um wie viel mehr haben wir es nötig, das Eine, die Stille, immer wieder dem Vielen vorzuziehen?

Doch wo bleibt in unserem Leben Raum und Zeit für das Gebet, für das Schweigen und die Ruhe, von der Gott am siebten Schöpfungstag spricht und auch uns bittet, diesen Tag durch Ruhe zu heiligen? Um in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen oder in ihm zu bleiben, ist es neben unseren Aufgaben notwendig, etwa ein Siebtel unserer Zeit in der von Gott geheiligten Stille und Ruhe zu verbringen. Die tiefe Ruhe für Körper, Geist und Seele, die sich dem Betenden im Ruhegebet schenkt, befreit uns von schmerzhaften, im Wege stehenden Eindrücken und bringt uns dem Urgrund der Schöpfung, Gott, näher.

Wir dürfen und müssen uns in der Begrenztheit unseres menschlichen Wesens immer wieder in die Stille zurückziehen, um nicht leer und krank zu werden. Es darf nicht sein, dass wir in Spannungen hinein geraten, die uns dem wahren Leben mehr und mehr entfremden.

So wie ein lebendiger Organismus die Möglichkeit bietet, von jedem Teil seiner Oberfläche zu der ihn durchflutenden Lebensenergie zu gelangen (wie bei der Pflanze der Saft), so ist für Cassian das Ruhegebet ein umfassendes Gebet, das ständig - immer und überall - einen Zugang zu Gott

ermöglicht. Das tiefste Anliegen Cassians ist es, dass der Betende in allem und durch alles in seinem Leben eine Begegnung mit dem Schöpfer erfährt, dem Urgrund allen Seins, mit Gott, der die Liebe ist. Cassian möchte seine Schüler in eine solche Weite des Bewusstseins führen, in der jede Wahrnehmung zu einer Gottesbegegnung wird. Wie Cassian in seiner Zeit durch seine gelebte Spiritualität und seine Werke, die Wissen und Erfahrung verbinden, für viele ein großer Anstoß war, so dürfte auch heute sein Ruhegebet eine Herausforderung sein, aus der Grauzone, der Routine des Alltags und der Mittelmäßigkeit des Glaubens herauszutreten, um Entgrenzung zu erfahren.

Im Sinne von Cassian bedeutet Beten, alles aufzugeben: Gedanken, Gottesbilder, Vorstellungen, den eigenen Willen ... *Evagrius Pontikus* (345 - 399) lehrte Cassian das Ruhegebet, ein rein geistliches Gebet, frei aller Bildlichkeit. Gott darf nicht irgendwie vorgestellt oder vor Augen geführt werden. Es geht um ein völlig bildloses Anschauen -«mit den reinen Blicken der Seele». Cassian beschreibt genau die Methode des Gebetes. Ein einziger kurzer Satz wird als Mittel benutzt, die nötige Stille zu erlangen. Die Fülle der Gedanken wird durch die strenge Armut eines einzigen Verses mehr und mehr reduziert. Dieser Prozess tiefer Ruhe für Körper, Geist und Seele reinigt das Nervensystem und die Psyche. Er führt somit letztlich zur Reinheit des Herzens. Durch die Übung des

Ruhegebetes wird die Reinheit des Herzens zu einem andauernden Zustand, der einen entscheidenden Wendepunkt auf dem spirituellen Weg des Christen darstellt. Das Ruhegebet vermittelt intuitive Erkenntnis der Einfachheit und führt letztlich zu einem erfahrungsmäßigen Wissen um Gott.

Freude am Einfach-Dasein wird im Gebet erlebt. Wenn aller «Besitz» aufgegeben und alles losgelassen wird, dann steht der Betende in absoluter Einfachheit vor Gott. Der Geist kann ganz einfach und leicht in der strengen Armut einer kurzen Anrufung schwingen, bis jener Glückszustand erreicht ist, den das Evangelium «selig» nennt. So ist auch die erste Seligpreisung zu verstehen: *Selig sind die Armen im Geiste, denn ihrer ist das Himmelreich* (Matthäus 5,3). Im Ruhegebet leben, ja, atmen wir die Armut immer mehr. Es ist die einfache, in sich selbst schwingende Ruhe, die den Reichtum der ganzen Schöpfung in sich enthält.

Das Ruhegebet trägt wesentlich dazu bei, das Leben in tieferen Dimensionen des Seins zu erfahren und eine Beständigkeit des Herzens zu erlangen. Das Ruhegebet kommt der Sehnsucht nach Ganzheit entgegen, nach Integration von Geist, Seele und Körper, nach Erkenntnis und Bewältigung des dunklen Schattens im Menschen. Er wird frei von unnötigem Ballast, durchlässig für den Geist Christi, so dass er seinen eigenen Weg erkennen, gehen und bejahen kann.

Das Ruhegebet ist ein Mittel, die Reinheit des Herzens und der Seele zu erlangen. Durch die Praxis, die ständige schweigende Wiederholung der Gebetsformel, richtet sich der Geist ganz auf Gott aus, damit Er sich uns schenken kann. Das Ruhegebet bereitet den Boden, um sowohl in tieferen Gebeten mit Gott Gemeinschaft zu erfahren als auch generell Leben besser zu bestehen. Es ergibt sich ein Wechsel zwischen Ruhe und Aktivität, wie wir ihn als zugrunde liegende Ordnung in der gesamten Schöpfung erleben.

Die aus dem Ruhegebet gewonnene Ruhe kann nicht nur helfen, den Alltag kraftvoller und sicherer zu bestehen, sondern sie schenkt auch das Gefühl der letzten Geborgenheit in Gott und somit Mut zum Loslassen. Durch den geistlichen Schulungsweg erfährt der Übende innerhalb seiner menschlichen Begrenzungen mehr und mehr eine unbewegliche Ruhe des Geistes und gleichzeitig eine Reinigung des Nervensystems und Bewusstseins (Reinheit des Herzens). Wie in einem inneren Reinigungsvorgang wird er von allem befreit, was nicht zu ihm gehört und seinem Entwicklungsweg nicht entspricht. Das Gebet wird mehr und mehr im Fortschreiten auf Gott zu einem unaussprechlichen Schwingen, und es entgrenzt den Betenden auf Gottes liebendes Entgegenkommen und seine unendliche Barmherzigkeit.

Die Grundhaltung in diesem Gebet ist die eines Empfangenden, der sich vertrauend und «willenlos» auf Gott ver-lässt. Die Hingabe des eigenen Willens an Gott wird eingeübt, damit – gestärkt durch seine Gabe – mit neuer Willenskraft unsere Aufgaben wieder angegangen werden können. Folgen wir den Anweisungen Cassians, breitet sich eine große und innere Ruhe aus. Diese Ruhe wird zum Schutz gegen neue Störfaktoren, leitet eine Entgrenzung auf Gott ein und stabilisiert Geist und Körper.

Auf den weiteren Stufen dieses Gebetsweges erfährt der Betende einen geistigen Fortschritt. Sein Verstehen größerer Zusammenhänge und seine aus Intuition erworbene Klugheit lassen die eigenen Grenzen transparent werden und erweitern langsam sein Bewusstsein.

Es ist heilsam, von der Begrenztheit des «eigenen Hauses», das heißt von den Pflichten, Sorgen, Gewohnheiten wie auch dem Glücklichein durch kreative Pausen Abstand zu nehmen, indem Distanz und damit Überblick gewonnen wird, um erfrischt mit neuen Ideen und neuem Schwung zurückzukehren. Durch das Ruhegebet verlassen wir uns nicht auf ein grenzenloses Nichts, sondern es ist ein Sich-Verlassen auf Jesus Christus. Aus dieser Hingabe schöpfen wir neue Energie, Mut und auch die Freude, unseren Lebensauftrag neu durch Ihn und mit Ihm und in Ihm zu erfüllen.

Die Einübung in das Ruhegebet möchte helfen, unser Leben tragfähiger zu gestalten, eine umfassendere Einsicht zu gewinnen und Jesus Christus als das wegweisende Licht bewusst zu erleben. Auf der Ebene unseres Bewusstseins, das sich ins Grenzenlose entfalten möchte, wird uns die Botschaft Jesu neu einleuchten. Wenn wir mit ihm diesen Weg gehen, werden unser Herz und unser Verstand von seiner Wahrheit durchdrungen sein.

**D**iesem Buch «Das Ruhegebet einüben» liegen Texte von *Johannes Cassian* aus seinem Gesamtwerk zugrunde: «De Institutis Coenobiorum» (Von den Einrichtungen der Klöster), «Collationes Patrum» (24 Unterredungen mit den Vätern) und «De Incarnatione Domini» (Über die Menschwerdung des Herrn). Um ein besseres Verstehen und eine praxisnahe Einübung in das Ruhegebet zu erreichen, wurden grundlegende Anweisungen und wesentliche Elemente diesen Texten entnommen, neu zusammengestellt und gestrafft formuliert. Da Johannes Cassian wesentliche Schritte nicht nur einmal, sondern mehrmals wiederholt und immer wieder in seine Texte einflechtet, damit sie dem Leser und vor allem den das Ruhegebet Übenden einleuchten, wurde diese pädagogische Vorgehensweise übernommen. Somit finden sich wichtige Anweisungen zum Ruhegebet mehrmals im Text, und zwar an verschiedenen Stellen.

Denjenigen, die mit dem Ruhegebet beginnen möchten, wird empfohlen, das Buch kontinuierlich zu lesen. Sie werden in einigen vorausgehenden Schritten langsam zur Praxis des Ruhegebets geführt und darüber hinaus weiter auf dem Gebetsweg begleitet. Alle, die das Ruhegebet bereits beten, können sich die Themen im Buch aussuchen, die ihrem augenblicklichen Erfahrungsstand entsprechen, die sie interessieren oder die ihnen bei auftretenden Schwierigkeiten und Fragen helfen können.

Außerdem stehen ausgebildete und erfahrene Lehrerinnen und Lehrer zur Verfügung, die Kurse zur Einübung in das Ruhegebet anbieten, aber auch gern bereit sind, Gespräche zu führen. Die Anschriften sind im Internet zu finden unter [www. PeterDyckhoff.de](http://www.PeterDyckhoff.de)

# Geistlicher Begleiter zum Ruhegebet

## *Cassians Wort zuvor ...*



Wenn ich beginne, aufzuschreiben, was ich – nein, was wir – in der ägyptischen Wüste gehört, erlernt und geübt haben, so möchte ich vorausschicken, dass dieses Wissen und diese Weisheit nicht durch bloßes Nachdenken oder durch Worte eingesehen werden kann, sondern dass einzig und allein alles auf Erfahrung beruht. Das Nachvollziehen des Gehörten und das Üben des Ruhegebetes stehen an erster Stelle. Dann folgen die Erklärungen, die Hintergründe und Zusammenhänge. Beides, die persönlichen Erfahrungen und das Wissen um das Ruhegebet, bilden dann ein Ganzes.

Das durch Erfahrung und Wissen Gewonnene ist so tief in die Seele graviert, dass es niemals mehr verloren gehen kann. Nur derjenige, der selbst im Ruhegebet ein immer tiefer werdendes Schweigen vor Gott erfahren hat, kann dieses wunderbare Gebet auch glaubwürdig an diejenigen weitergeben, die sich sowohl geistlich als auch praktisch auf diesen Weg begeben möchten. Alle, die sich aufmachen, um das Ruhegebet zu erlernen, bedürfen vorerst einer geistlichen Begleitung. Da dies nicht immer durch einen menschlichen Begleiter möglich ist, habe ich versucht,

dieses Buch als geistlichen Begleiter zum Ruhegebet zu verfassen. Es möchte die Aufgabe übernehmen, immer wieder das Ziel allen geistlichen Lebens vor Augen zu führen, den rechten Umgang mit dem Ruhegebet zu bestätigen und, wenn nötig, Fehler aufzudecken, die sich immer wieder einschleichen. Dies geschieht in den meisten Fällen unbemerkt, so dass der Betende der festen Überzeugung ist, alles richtig zu machen.

In diesem «Geistlichen Begleiter» zum Ruhegebet möchte ich den größten Wert auf die praktische Umsetzbarkeit legen und nicht so sehr auf die Schönheit des Ausdrucks. Weiß ich doch um die Verantwortung, die ich übernehme, wenn ich einigen nach Wahrheit suchenden Menschen den Weg des Ruhegebetes weise, den mir wiederum die weisen Väter der ägyptischen Wüste, Makarius der Große und Evagrius Pontikus, gewiesen haben. Daher möchte ich nicht hier und dort Erlebtes erzählen, von Wundern und Zeichen reden, die wir durchaus erlebt haben, sondern vornehmlich mit Gottes Hilfe zur rechten Praxis des Ruhegebetes beitragen. Ich möchte allen, die sich für diesen so einfachen und schlichten geistlichen Weg interessieren, Mut machen, ihn auch konsequent zu gehen und sie so lange begleiten, bis sie auf eigenen Füßen stehen. Das Wunderbare am Ruhegebet besteht darin – neben vielen anderen guten Auswirkungen –, dass es in keiner Weise abhängig macht von irgendeinem Menschen, sondern den

Betenden von allen ungunen Abhängigkeiten befreit und auf Gott hin entgrenzt.

Ich habe in diesem «Geistlichen Begleiter» nicht vor, theologische Erörterungen anzustellen oder exegetisch vorzugehen, sondern auf einfache und für jeden nachvollziehbare Weise den Menschen einen gangbaren Weg zu weisen, deren Sehnsucht es ist, sich zu ihrem Schöpfer zu erheben. Das Ruhegebet ist eine Gebetsweise, die unmittelbar in die Nähe Gottes führt, wenn der Betende lernt, vor Gott einmal nichts zu tun, sondern sich ihm ganz hinzugeben.

Ich beziehe mich in der geistlichen Begleitung einzig und allein auf das, was uns die Altväter der Wüste gelehrt haben. An ihre Weisungen möchte ich mich strikt halten, ohne von mir aus etwas hinzuzufügen oder gar fortzulassen. Eigentlich hatte ich vor, zu schweigen und all das, was ich einerseits von den Altvätern erlernt und andererseits durch sie an reichen inneren Erfahrungen machen durfte, nur an diejenigen weiterzugeben, die mich im Gespräch darum bitten würden. Jetzt erlebe ich jedoch vor dem Hafen meines Stillschweigens ein unermesslich weites Meer, das sich mir öffnet und mich auffordert, mich hinauszuwagen.

Vielleicht kann der «Geistliche Begleiter» all den Menschen Weggeleit sein, die damit begonnen haben, das Ruhegebet zu üben – Weggeleit bei ihrer Suche nach

Wahrheit und Gotteserfahrung. Wenn ich an die damit verbundene Verantwortung denke, bekomme ich Zweifel und frage mich, ob der schwache Kahn meines Geistes und meines Ausdrucksvermögens überhaupt in der Lage ist, sich auf das unergründliche Meer hinauszuwagen. Kann er tosenden Stürmen und Wogen standhalten ohne unterzugehen? Habe ich den Mut, bei Gefahren fortzufahren ohne umzukehren und im schützenden Hafen vor Anker zu gehen?

Wenn jedoch der Herr mir den Auftrag ins Herz gelegt haben sollte, eine geistliche Begleitung zum Ruhegebet zu schreiben, bin ich sicher, dass er mich bis zum Ziel meiner Reise geleiten wird, ohne dass der Inhalt Schaden nimmt oder gar in den Abgründen, die sich bei jedem Aufstieg zeigen, zugrunde geht. Bevor ich beginne, bete ich inständig zum Herrn, der mich für würdig hielt, den herausragendsten geistlichen Vätern der ägyptischen Wüste zu begegnen und ihr Schüler zu sein. Ich bete und bitte darum, dass ich mich an all ihre Lehren und redegewandten Darstellungen erinnere, um sie wahrhaft und vollständig wiederzugeben.

Es ist möglich, dass Erfahrungen zur Sprache kommen, die einem im Ruhegebet Unerfahrenen als unmöglich erscheinen. So erging es mir anfangs, da ich noch zu stark aus religiösen Vorstellungen lebte, die weder in der alltäglichen Lebenswirklichkeit noch im wahren