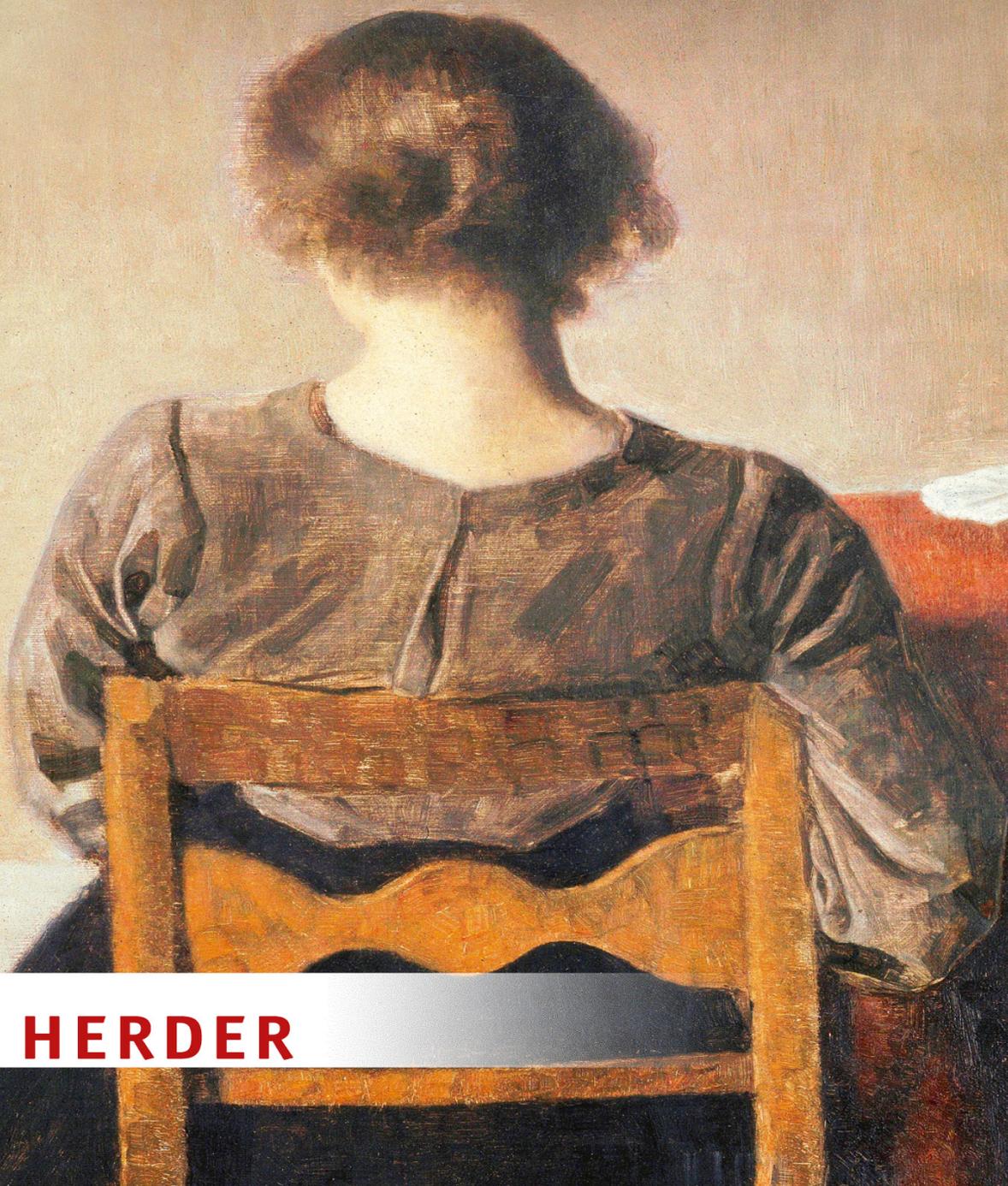


Peter Dyckhoff

Geheimnis des
Ruhegebetes



HERDER

PETER DYCKHOFF

Geheimnis des Ruhegebietes

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2016

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Vignetten, Embleme, Symbole: Quagga-illustrations, Berlin,
Dr. Rita Gudermann

Umschlaggestaltung: wunderlichundweigand, Stefan Weigand
Umschlagmotiv: Vilhelm Hammershoi, Die Ruhe: 1905, bpk RMN - Grand
Palais, Paris, Musée d'Orsay, Foto: Michèle Bellot

E-Book-Konvertierung: post scriptum, Emmendingen / Hüfingen

ISBN (E-Book) 978-3-451-80882-1

ISBN (Buch) 978-3-451-37528-6

Inhalt

Vorwort

I. Teil:

Das Ruhegebet ent-decken

1. Kapitel *Hingabe an die Liebe Gottes*
2. Kapitel *Christliche Tradition bewahren*
3. Kapitel *Aller Anfang ist leicht*
4. Kapitel *Sechs Sprossen der Gebetsleiter*
5. Kapitel *Ort und Dauer des Betens*
6. Kapitel *Anrufung des allerheiligsten Namens Jesu Christi*
7. Kapitel *Die rechte Wegrichtung einschlagen*
8. Kapitel *Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist*
9. Kapitel *Gottes Wille geschieht*
10. Kapitel *Bete ruhig*
11. Kapitel *Reden, Schweigen, Loslassen*
12. Kapitel *Bedeutung des Schweigens*
13. Kapitel *Tut dies zu meinem Gedächtnis*
14. Kapitel *Staunen und Anbeten*
15. Kapitel *Zeit investieren statt zu verlieren*
16. Kapitel *Wesentliches verändert sich*
17. Kapitel *Beständigkeit*
18. Kapitel *Ruhe und Aktivität*
19. Kapitel *Ruhig beten*

20. Kapitel *Umgang mit Gedanken*
21. Kapitel *Tränen vergießen im Ruhegebet*
22. Kapitel *Die Welt der Träume und das Ruhegebet*
23. Kapitel *Überlieferung des Ruhegebetes und des Gebetswortes*
24. Kapitel *Verschiedene Gebetsarten*
25. Kapitel *Ruhegebet und Psalmengebet*
26. Kapitel *Das Ruhegebet und verwandte Gebete*
27. Kapitel *Hinweise zum Ruhegebet*

II. Teil

In das Geheimnis des Ruhegebetes eintauchen

1. Kapitel *Das Ruhegebet wertschätzen*
2. Kapitel *Rückbindung an den Ursprung*
3. Kapitel *Das Ruhegebet wird zum »Glutgebet«*
4. Kapitel *Sich dem Geheimnis nähern*
5. Kapitel *Zusammenhang von Körper, Geist und Seele*
6. Kapitel *Nahrung der Seele, Nahrung des Körpers*
7. Kapitel *Die Mitte des Ruhegebetes: das Gebetswort*
8. Kapitel *Gebetswort nicht wechseln*
9. Kapitel *Das Ruhegebet und dämonische Kräfte*
10. Kapitel *Geheimnis der Entgrenzung*
11. Kapitel *Im Geist und in der Wahrheit anbeten*

12. Kapitel *Auch der Herr ging diesen Weg*
13. Kapitel *Das Gebet der Hingabe in der Heiligen Schrift*
14. Kapitel *Eine weitere Quelle des Ruhegebetes*
15. Kapitel *Mir geschehe, wie du es gesagt hast*
16. Kapitel *Wege zur Wahrheit*
17. Kapitel *Einblick in göttliche Geheimnisse*
18. Kapitel *Zeichen erkennen*
19. Kapitel *Bilder lassen das Wesentliche ahnen*
20. Kapitel *Die leise Sprache Gottes*

III. Teil

Der weglose Weg zur unerschöpflichen Quelle

1. Kapitel *Unterschiedliche Erfahrungen*
2. Kapitel *Inmitten aller Aktivität die Ruhe in Gott bewahren*
3. Kapitel *Entgrenzung des Gebetes*
4. Kapitel *Das Veränderliche und das Unveränderliche*
5. Kapitel *Zieh fort aus deinem Land*
6. Kapitel *Der Abrahamsweg*
7. Kapitel *Das Opfer Abrahams*
8. Kapitel *Philosophie der Hingabe*
9. Kapitel *Der Tod als letzte Hingabe*
10. Kapitel *Schlüssel zur inneren Kraftquelle*

11. Kapitel *Rücksicht und Nächstenliebe wachsen*
12. Kapitel *Ruhe und Erfolg gehören zusammen*
13. Kapitel *Kraft des Gebetes*
14. Kapitel *Auswirkungen des Ruhegebetes*
15. Kapitel *Auswirkungen des Ruhegebetes nach Thalassios, dem Libyer*
16. Kapitel *Auswirkungen des Ruhegebetes nach Niketas Stethatos*
17. Kapitel *Auswirkungen des Ruhegebetes nach Symeon dem Neuen Theologen*
18. Kapitel *Gegen das Vergessen*
19. Kapitel *Der weglose Weg*
20. Kapitel *Ruhevolle Wachheit und Gottesbewusstsein*

Literatur

Der Autor





Vorwort

Wie ist es möglich, dass eine so einfache Gebetsweise wie das Ruhegebet eine so große Wirkung zeigen kann? Viele Menschen haben niemals gelernt, zu beten, oder sie haben es durch ihre Lebensumstände wieder verlernt. Andere klagen darüber, ihr Gebet zeige keine Wirkung und geben

es wieder auf. Es gibt aber auch viele Menschen, die von der Kraft des Betens überzeugt sind, da sie wunderbare Erfahrungen mit dem Gebet gemacht haben.

Aus meinem Leben kenne ich beide Seiten. Ein harter Schicksalsschlag traf meine Familie, und ich war gezwungen, von Heute auf Morgen sowohl mein berufliches als auch mein privates Leben zu ändern. Nach dem plötzlichen Unfalltod meines Vaters übernahm ich die Geschäftsführung, die viel Verantwortung mit sich brachte. Diese Tätigkeit - ich war noch jung und kam von der Universität - lag mir in keiner Weise. Mein Versagen konnte ich nicht zugeben und griff stattdessen zu Alkohol und Tabletten. Meine inständigen Gebete - so glaubte ich -, die ich zum Himmel schickte, brachten keine Veränderung in mein Leben. Aus Verzweiflung gab ich die religiöse Praxis meines Glaubens auf und wandte mich äußeren, trügerischen Dingen zu. Es war wie ein Sterben mitten im Leben.

Die christliche Lehre erlebte ich als Anforderung an mich, etwas zu leisten und Erwartungen zu erfüllen. Durch meinen allmählichen Abstieg - es vergingen zehn Jahre - kam ich in Bereiche, die nicht mehr tragbar waren. Tief unten angelangt, erreichte mich eines Tages die Einladung, an einem Kursus zur Einübung in das Ruhegebet teilzunehmen. Ich sah dies als Chance und sagte zu. Bereits während des Kurses durfte ich erfahren, dass keine Leistung gefordert war, sondern dass ich mit all meiner Last, meinem Schatten und meinen Sünden vor Gott treten durfte. Durch Hingabe im Gebet lernte ich, mich im Loslassen zu üben.

In den darauf folgenden Wochen geschah eine Wandlung mit mir, die zu einem tief greifenden grundlegenden Glauben führte. Ganz allmählich durfte ich mich dem

»Geheimnis des Glaubens« nähern – eine Erfahrung, die zu den wesentlichsten Erfahrungen in meinem Leben gehört. Durch das Ruhegebet fielen mehr und mehr dunkle Schatten von mir ab, und ich durfte erleben, wie es in mir – ich möchte sagen, in meiner Seele – lichter wurde. Mein gesamtes Leben änderte sich von Grund auf und mein Wunsch, Priester zu werden, den ich bereits als Jugendlicher in meinem Herzen hegte, wurde verwirklicht.

Da das Ruhegebet – ich bete es seit 45 Jahren regelmäßig zwei Mal am Tag – der Anstoß für meine äußerliche als auch innerliche Wandlung war, frage ich nach vielen Jahren der Praxis: Was ist das Geheimnis des Ruhegebetes? Dieser Frage möchte ich in diesem Buch nachgehen, um vielen Menschen den Zugang zu dieser alten und so einfachen Gebetsweise zu eröffnen und um allen Menschen, die das Ruhegebet beten, Unterstützung und Ermutigung auf ihrem Lebens- und Glaubensweg zu geben.

Als Priester hatte und habe ich in besonderer Weise die Möglichkeit, auf das Ruhegebet und seine wunderbaren – allerdings individuell verschiedenen – Auswirkungen hinzuweisen. Bischof Dr. Josef Homeyer erlaubte mir, in der Diözese Hildesheim ein kleines Bildungshaus zu errichten, das den Namen »Haus Cassian« trug. Johannes Cassian (360–435) war der Erste, der die Hesychastische Gebetsweise, also das Ruhegebet, aufzeichnete und dadurch bis heute im Original zugänglich macht.

Da im Lauf der Jahre das Interesse am Ruhegebet zunahm, bildete ich Lehrende des Ruhegebetes aus, die Kurse zur »Einübung in das Ruhegebet« und darüber hinaus Vertiefungskurse anbieten sowie regelmäßige Gebetstreffen durchführen. Im Internet stellen sich unter www.ruhegebet.com die Lehrenden vor und nennen ihre Angebote zum Ruhegebet.

Wie ganz von selbst, wurde die Verbreitung des Ruhegebetes zu meiner Lebensaufgabe. Es wurde mir ermöglicht, im Jahr 2012 die »Stiftung-Ruhegebet« (www.Stiftung-Ruhegebet.de) zu gründen, sodass hoffentlich die Verbreitung des Ruhegebetes und seine Pflege nach meinem Tod fortgeführt wird. Vielen Menschen in Bedrängnis durften wir bisher helfen, indem wir sie in die Praxis des Ruhegebetes einwiesen. Aber auch Menschen, die ihr Leben erfüllender leben und vor allem ihren Glauben vertiefen möchten, erlernen und praktizieren diese Gebetsweise mit großem Gewinn.

Das Ruhegebet entspringt christlichen Quellen und stellt die Urform des später auf dem Berg Athos und in Russland gepflegten Jesus- oder Herzensgebetes dar. Diese Quelle christlichen Lebens hat bis heute ihre Bedeutung und Aktualität nicht verloren. Unsere zum Teil müde gewordene und gleichzeitig gefährdete christliche Gegenwart ist letztlich von tiefer Sehnsucht nach Verankerung im Glauben und Gotteserfahrungen erfüllt und sucht nach leicht gangbaren Wegen. Durch das Beten des Ruhegebetes wird die Reinheit des Herzens zu einem andauernden Zustand, der einen entscheidenden Wendepunkt auf dem geistlichen Weg des Christen darstellt. Diese Art des Betens bedeutet jedoch auch eine große Herausforderung: Die meisten Menschen können nur sehr schwer begreifen, dass die Wahrheit und das Wesentliche so einfach sind.

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. Die Grundhaltung in diesem Gebet ist die eines Empfangenden, der sich vertrauend und »willenlos« auf Gott verlässt. Die sich ausbreitende tiefe

Ruhe wird zum Schutz gegen neue Störfaktoren, leitet eine Entgrenzung auf Gott ein und stabilisiert Geist und Körper.

Einer Welt, die von zerstörerischen Kräften bedroht ist, aber zutiefst die Sehnsucht nach Frieden und göttlicher Nähe verspürt, kommt das Ruhegebet in seiner Einfachheit und gleichzeitig großen Wirksamkeit entgegen. 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, sodass uns das Licht, Christus, einleuchten kann.

Doch wo bleibt in unserem Leben Raum und Zeit für das Gebet, für das Schweigen und für die Ruhe, von der Gott am siebten Schöpfungstag spricht und uns bittet, diesen Tag der Ruhe zu heiligen? Die Praxis des Ruhegebets möchte helfen, unser Leben tragfähiger zu gestalten, eine umfassendere Einsicht zu gewinnen und Jesus Christus als das wegweisende Licht bewusst zu erleben. Wenn wir mit ihm diesen Weg gehen, werden unser Herz und unser Verstand von seiner Wahrheit durchdrungen sein.

Staunend über die Wandlung, die sich durch das Ruhegebet in vielen Menschen vollzieht, möchte ich noch einmal die Frage stellen: Wie ist es möglich, dass eine so einfache Gebetsweise wie das Ruhegebet eine so große Wirkung zeigen kann? Welches Geheimnis liegt dem Ruhegebet zugrunde?

Die 67 Kapitel dieses Buches sind in drei Abschnitte aufgeteilt: »Das Ruhegebet ent-decken«, »In das Geheimnis des Ruhegebets eintauchen« und »Der weglose Weg zur

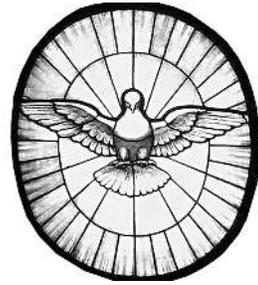
unerschöpflichen Quelle«. Schrittweise wird der Leser in das Geheimnis des Ruhegebetes eingeführt, doch letztlich bleibt dieser Versuch Fragment, da uns als in dieser Welt lebenden Menschen noch der letzte Zugang zum »Geheimnis des Glaubens« fehlt.

Da ich mit vielen Menschen diesen Gebetsweg gemeinsam gegangen bin und weiterhin gehe, weiß ich um unsere Vergesslichkeit. Wesentliches, das wir einmal eingesehen und erlebt haben, wird schnell wieder vergessen, und es schieben sich allzu schnell und all zu leicht andere unwesentliche Dinge in den Vordergrund. Dieser Tendenz, die dem Alltag eigen ist, möchte ich entgegenwirken. Damit das Vergessen bei dem so kostbaren Gut des Ruhegebetes nicht geschieht, habe ich es für erforderlich gehalten, Wesentliches, um es zu festigen, an mehreren Stellen mit gleichen oder mit anderen Worten zu wiederholen. Dadurch soll ein Überlesen von Wesentlichem vermieden und die Geschwindigkeit des Lesens entschleunigt werden.

Die Symbole oder Bilder vor jedem Kapitel möchten den Leser einladen, inne zu halten, ihre Aussagen zu erspüren und sie mit in den jeweils folgenden Text zu nehmen. Möge das Buch »Geheimnis des Ruhegebetes« dazu beitragen, dass viele Menschen diesen wunderbaren Gebetsweg neu entdecken und denen, die das Ruhegebet bereits beten, tiefere Einsicht und Erkenntnis gewährt werden. Möge das Buch den großen Wert dieses alten christlichen Gebetsweges erkennen lassen und den Betenden zu Jesus Christus führen, der der Weg, die Wahrheit und das Leben ist.

I. Teil:
Das Ruhegebet ent-decken





1. Kapitel

Hingabe an die Liebe Gottes

1 Bei einer Schrift über das Gebet sollte am Anfang darüber gesprochen werden, wie lebensnotwendig es ist, zu beten, wie wichtig es ist, Gott einen Teil unserer Zeit zu schenken und welche wunderbaren Ergebnisse der Betende erwarten darf. Eines allerdings ist Voraussetzung: Zum Beten darf man weder gezwungen werden noch sich selbst zwingen, sondern es sollte aus freudigem Herzen geschehen.

2 Die Erfahrung lehrt uns, dass immer wieder Hindernisse auf dem Weg zum Ziel auftreten, die unser Beten belasten, da sie die liebende Anziehung Gottes stören und uns ungeduldig machen und zweifeln lassen. Diese Störfaktoren können als schlechte Charaktereigenschaften in uns selbst beheimatet sein oder wir sind noch nicht tief genug im Glauben verankert, sodass eine Menge unguter Eindrücke von uns zugelassen werden. Ohne diese Hindernisse wäre es für uns ein Leichtes, ungestört und freudig zu beten und auf diesem Weg schnell Fortschritte zu erzielen. Inneres Glück und eine Art Seligkeit würden uns dauerhaft erfüllen und das Ziel, auf das hin wir geschaffen sind, würde in unserem Inneren Gestalt annehmen.

Denn in meinem Innern freue ich mich am Gesetz Gottes, ich sehe aber ein anderes Gesetz in meinen Gliedern, das mit dem Gesetz meiner Vernunft im Streit liegt und mich gefangen hält im Gesetz der Sünde, von dem meine Glieder beherrscht werden (Römerbrief 7,22-23).

3 Um wahrhaft beten zu können, müssen diese Hindernisse, Schwierigkeiten und Erschwernisse aus dem Weg geräumt werden. Das erfolgreichste Mittel besteht darin, die Hingabe an den Willen Gottes einzuüben. Daraus entsteht - fast ganz von selbst -, dass wir mehr aus unserem Leben machen, indem wir Gutes bewirken. Sowohl durch das Loslassen all unserer Vorstellungen und Bindungen, vornehmlich im Ruhegebet, als auch die guten Werke auf der aktiven Seite unseres Lebens werden nach und nach alle im Wege stehenden Hindernisse abgebaut.

Die Hingabe an den Willen und die Liebe Gottes, die gleichzeitig Huldigung, Staunen und Anbetung ist, bewirkt eine Stärkung und eine wunderbare Erfrischung unseres Geistes - so, als ob der Tau des Himmels sich auf unseren Geist und unsere Seele legen würde. Wir öffnen uns mehr und mehr dem Wehen des Heiligen Geistes und erleben bereits für kurze Augenblicke einen überirdischen Zustand, der das menschliche Herz mit Freude und einer Art Seligkeit erfüllt. Bei diesem Zufließen der Liebe Gottes wird nach und nach alles hinweg gespült, was nicht zu uns gehört und dem Strömen dieser Liebe hinderlich ist.

Der Hauch des Heiligen Geistes gestaltet uns um zu dem, wie Gott jeden einzelnen Menschen gedacht und im Grunde erschaffen hat. Es entsteht eine größere Freude zu geistigen Dingen und Mut, neue Intentionen in die Tat umzusetzen. Es entwickelt sich zusätzlich ein Gefühl für alles, was uns daran hindert, das liebende Entgegenkommen Gottes wahrzunehmen. Dieser Prozess

geht so weit, dass wir sogar Abscheu und Ekel vor allem empfinden, was sich störend und hemmend zwischen uns und den Schöpfer stellt. Dies können unter Umständen Dinge sein, die uns früher lieb waren oder uns sogar beherrschten.

Diese wunderbaren Erfolge des hingebenden Betens werden zur täglichen Erfahrung. Wenn wir das Ruhegebet beendet haben, drängt es uns, gute Vorsätze zu erneuern und Empfangenes in die Tat umzusetzen. Ja, manchmal sind wir sogar entflammt, etwas Neues anzugehen und es kreativ zu gestalten. Damit geht immer der Wunsch einher, dem Herrn zu gefallen und ihn zu lieben. Es soll uns gut und immer besser gehen. Dazu hat der Herr viel Dunkles und Schmerzhafes auf sich genommen und uns den Weg zum Vater neu gewiesen. Wenn wir all das, was er uns aus Liebe geschenkt hat und immer neu schenken möchte, richtig anwenden und zu Empfangenen werden, wird sich unsere Seele erneuern und leicht und licht werden.

4 Wenn du fragst, wie man die Hingabe an Gott übt, so lautet die Antwort:

- Wende dich in deinen Gedanken und in deinem Herzen Gott zu.
- Im sanften Wiederholen seines allerheiligsten Namens entsteht eine Gemütsverfassung, die wir Hingabe an den Willen Gottes nennen.
- Von hier aus werden wir zu allem Guten angeregt, das wir dann außerhalb unseres Ruhegebetes in die Tat umsetzen.

Diese heilige Gebetsweise wird von allen großen und bekannten Betern gepriesen und empfohlen, denn sie ist das einfachste Mittel, sich ohne jegliche Anstrengung dem

Schöpfer zu nähern. Obwohl diese Art zu beten nur eine unter vielen ist, so hat sie doch eine ganz besondere Tiefenwirkung. Viele Aspekte unseres Lebens, wenn nicht sogar alle, werden gereinigt, belebt und erneuert.

§ Der Kardinal-Bischof und Kirchenlehrer Bonaventura (um 1217-1274) gibt den Rat:

- Um in Geduld die Widerwärtigkeiten dieses Lebens ertragen zu können: Wende dich dem Gebet der Hingabe zu.
- Möchtest du Standfestigkeit erlangen, um den Versuchungen des Feindes zu widerstehen, so praktiziere dieses Gebet.
- Das Gebet baut die Eigenwilligkeit deines Eigenwillens mit seinen ungunen Neigungen und Begierden ab, sodass dein Wille zum Willen Gottes wird.
- Bete regelmäßig das Gebet der Hingabe und du wirst die Machenschaften des Widersachers erkennen und nicht mehr auf seine Betrügereien hereinfallen.
- Soll sich die Herzensfreude in dir vermehren, sodass du deinen Lebensweg auch unter vorübergehenden Schwierigkeiten konsequent weitergehen kannst, so bete.
- Möchtest du aus deinem Herzen die Zudringlichkeiten der eitlen und egoistischen Gedanken entfernt wissen, so nimm das Gebet der Hingabe auf.
- Gerade durch dieses Gebet speist du deine Gefühle und deine Gedanken mit der Gnade, die der Herr dir schenkt, weil du dich ihm öffnest. So wird deine Innerlichkeit zum Quell guter Gedanken und Neigungen.

- Um dein Herz auf dem Weg zu Gott zu reinigen, zu kräftigen und in Gott zu verankern, bete regelmäßig das Gebet der Hingabe.
- Möchtest du deine Seele frei von allen Lastern wissen, damit gute Eigenschaften Platz finden und sich wie eine Pflanze verwurzeln können, so bete regelmäßig in der genannten Weise. Du wirst die Gnade des Heiligen Geistes empfangen, der lehrt, das Rechte zu tun.
- Um Fortschritte auf deinem geistlichen Weg zu erzielen, um dem Herrn entgegenzugehen und seine liebevolle Nähe zu spüren, übe dich im Gebet der Hingabe. Denn dies ist der Weg, auf dem sich deine Seele am schnellsten und auf anstrengungslose Weise zum Anschauen und zur Freude an himmlischen Dingen erhebt.

Außer Bonaventura haben noch viele andere berühmte Kirchenlehrer und Kirchenlehrerinnen von der Einmaligkeit und Kraft dieses Betens gesprochen und geschrieben.-Außer der Heiligen Schrift, die ebenso ein vortreffliches Beispiel des hingebenden Betens gibt, legen viele Menschen von dem von Bonaventura Gesagten täglich Zeugnis ab, indem sich noch weitaus Größeres und Erhabeneres in ihnen und mit ihnen ereignet. Nenne mir ein Gebet, das wirksamer ist und reicher die göttlichen Güter in uns entfaltet als das Ruhegebet, ein Gebet der völligen Hingabe!

6 Ein anderer geistlicher Lehrer, der nicht mit seinem Namen genannt werden möchte, lobt ebenfalls die reinigende und Gottes Geist aufbauende Kraft dieses Gebetes: Im Gebet der Hingabe an den Willen und die Liebe Gottes wird die Seele als erstes von allen Sünden

gereinigt, sodass die Liebe Gottes in das Innere des Menschen strömen kann. Der Glaube, der vielleicht vorher nicht genügend greifbar war, wird zur Gewissheit und die darüber hinaus gehende Hoffnung wird gestärkt. Der menschliche Geist erfährt tiefe Freude, wenn Gottes Heiliger Geist das Feuer seiner Liebe in uns entzündet. Das Herz legt alle Unruhe ab und erfährt die Ruhe in Gott, die er am siebten Schöpfungstag geheiligt hat.

Es geschehen durch das Ruhegebet weitere wunderbare Dinge, die nicht zu glauben sind, wenn man sie selbst nicht erfährt. Gottes Geheimnis offenbart sich schrittweise in unserem Inneren, sodass sich unumstößliche Wahrheit enthüllt. Die Menschen, die sich auf diesem Weg zu Gott befinden, berichten einstimmig, dass sie besser den Versuchungen widerstehen können und die Traurigkeit sie nicht mehr quält. Gefühle, die früher teils dunkel gefärbt waren, erneuern sich und werden lichter. Aus ungunen Eigenschaften und Lastern entwickeln sich leuchtende Funken kreativer Intelligenz, unter denen das Feuer der göttlichen Liebe brennt. Ja, man darf ohne zu übertreiben sagen: Menschen, die diesen Weg der Hingabe auf Gott hin gehen, stehen die Himmel offen. Da die Sehnsucht Gottes der Mensch ist, kann dieser in seiner Offenheit Gottes Liebe in Fülle annehmen und sie praktisch in seinem Leben umsetzen und weiterschenken.

Viele weitere Zeugnisse eines so überaus fruchtbringenden Gebetes könnten angeführt werden, doch sollen die obengenannten Aussagen vorerst genügen.



2. Kapitel

Christliche Tradition bewahren

Ⲁ Je weniger du durch Besserwissen in den natürlichen Ablauf des Ruhegebetes eingreifst, umso schneller kommst du an dein Ziel. *Verschieb nicht die alte Grenze, die deine Väter gesetzt haben* (Sprichwörter 22,28).

- Vertraue deinem Lehrer des Ruhegebetes und verlass dich auf seine Führung. Prüfe allerdings vorher, ob der Kursus, den du besuchen möchtest, hier und jetzt der richtige für dich ist. Auch der Lehrer wird genau auf dich schauen und dich nach der Väter Weise prüfen. Er wird dir Fragen stellen und dich bitten, sie ihm schriftlich zu beantworten. Sträubst du dich dagegen, solltest du unmittelbar mit ihm darüber sprechen und herausfinden, was dem Vertrauen im Wege steht. Wenn sich herausstellt, dass deinem Einstieg in das Ruhegebet noch zu viel entgegensteht, solltest du noch einige Zeit warten.
- Eine weitere Eigenschaft, von der du annehmen darfst, dass dein Lehrer sie besitzt, besteht darin, in Werk und Wort wahrhaftig zu sein. Hierin sind auch die Äußerungen deiner Gedanken und Gefühle

eingeschlossen. *Das Wesen deines Wortes ist Wahrheit* (Psalm 119,160a).

- Da du im Ruhegebet deinen eigenen Willen dem Herrn übergibst, um den seinen zu empfangen, gehört der Gehorsam dem Lehrenden gegenüber bereits zu dieser Einübung. Du wirst von ihm niemals etwas erfahren, was dir und deiner geistlichen Entwicklung nicht gut tut. Nach dieser Übung, die für viele die schwerste ist, wirst du erfahren, dass dein Wille an Eigenwilligkeit verloren hat und es dir leicht wird, ihn durchzusetzen und dich zu behaupten.
- Ein Einübungskursus in das Ruhegebet darf weder mit völligem Schweigen noch mit ständigen theologischen Diskussionen gleichgesetzt werden. Rechthaberische Menschen und diejenigen, die ständig widersprechen müssen, können sowohl für den Lehrenden als auch für die anderen Kursteilnehmer zur Qual und ständigen Störung werden. *Wenn aber einer meint, er müsse darüber streiten: Wir und auch die Gemeinde Gottes kennen einen solchen Brauch nicht* (1. Korintherbrief 11,16). Der ständige Widerspruch und die Rechthaberei stammen aus einer Gesinnung, die durch Unglauben und Hochmut geprägt ist.
- Andererseits dürfen wir uns aber auch während des Kurses nicht scheuen, das vor der Gruppe oder im persönlichen Fragebogen kundzutun, was in unserem Herzen verborgen ist und jetzt ans Licht kommen möchte. Nicht selten kommt es in einem Kursus dazu, dass der Teilnehmer den Wunsch hat, das Sakrament der Versöhnung zu empfangen. Dies sollte ihm unter allen Umständen möglich gemacht werden. *Ich will dem Herrn meine Frevel bekennen. Und du hast mir*

die Schuld vergeben (Psalm 32,5b). Wenn ich neben Gutem auch Ungutes ausspreche, das sich durch die tiefe göttliche Ruhe in Bewegung setzt und mir zu Bewusstsein kommt, wird das Ungute sich nicht mehren, sondern geheilt werden.

2 Aus der Beachtung dieser fünf Punkte wird Demut geboren. Aus ihr wiederum entsteht ein klareres Unterscheidungsvermögen, dem ein klarerer Blick, die Ahnung des Kommenden und unter Umständen die Vorausschau folgen. Dies jedoch ist ein Geschenk Gottes, das er denen verleiht, die er dazu würdig erachtet.

Die Ursache der Verderbnis und der Sterblichkeit liegt im Ungehorsam Adams, der es aus seinen Augen und seinem Herzen verlor, Gott zu danken und in seiner Überheblichkeit selbst sein wollte wie Gott. Eigensinnigkeit und mangelnder Gehorsam führten bei ihm zur Missachtung und Übertretung des göttlichen Gebotes. Die Ursache der Erneuerung und der Unsterblichkeit wurde uns durch den Gehorsam des zweiten Adam, unseres Herrn und Heilands Jesus Christus, geschenkt. *Was ich gesagt habe, habe ich nicht aus mir selbst, sondern der Vater, der mich gesandt hat, hat mir aufgetragen, was ich sagen und reden soll. Und ich weiß, dass sein Auftrag ewiges Leben ist. Was ich also sage, sage ich so, wie es mir der Vater gesagt hat* (Johannes 12,49-50).

3 Diese ständige Verbindung und geistliche Verbundenheit mit dem himmlischen Vater ist das Ziel des Ruhegebetes. Dazu wird der Weg der Hingabe beschritten, der nicht nur während des Betens eingeübt wird, sondern auch während des aktiven Lebens immer wieder eingeübt werden kann. Wenn ein Schüler ständig alles hinterfragen würde, wäre ihm die eigene Erfahrung der inneren und göttlichen Ruhe

versagt. Es bedarf des Vertrauens, um sich hingeben zu können. Erst dann macht der Betende die Erfahrung, sich selbst zu verlassen und in immer tiefer werdender Versenkung in Gott einzutauchen und von ihm gehalten und getragen zu werden.

Ist jemand wegen seiner Eigenwilligkeit, seiner Selbstgefälligkeit und eventuell auch wegen seines Hochmuts noch nicht in der Lage, das Ruhegebet zu beten, gibt es für ihn selbstverständlich Hinleitungen, die zum Ziel führen.

4 Da viele von uns glauben, alles theologisch und intellektuell durchdringen zu können, fällt es ihnen schwer, den Rat eines anderen anzunehmen und entsprechend danach zu handeln. Doch was wissen wir schon von der Kultur des Ruhegebetes, seiner Anwendung und den Auswirkungen, die sich bereits am Anfang auf feinen Ebenen des Bewusstseins zeigen? Daher ist es notwendig, neben der individuellen Gebetserfahrung auch ein Wissen zu erhalten, das diese subtilen Vorgänge erklärt. Zunächst wird eine Kenntnis vermittelt, die in die wunderbare einsame Ruhe einführt. Alles fragmentarische Wissen, über das wir eventuell verfügen, sollten wir beiseitelassen und das neu aufnehmen, was die Wüstenväter zum Erlernen des Ruhegebetes überliefert haben.

Wir sollten auf keinen Fall im Alleingang mit dem Ruhegebet experimentieren, sondern einen erfahrenden Lehrer des Ruhegebetes zumindest am Anfang an unserer Seite haben. Dadurch bleiben uns viele Umwege und Irrtümer erspart, die schnell dazu führen, das Ruhegebet wieder aufzugeben mit der Begründung, dass es nichts für uns sei. Wenn ich ein weites Meer überqueren möchte, benötige ich einen verständigen Steuermann. Letztlich ist es Gottes Heiliger Geist, der mich führt und lenkt, doch dieses

grenzenlose Vertrauen und die Ganzhingabe müssen zunächst auf einfache Weise eingeübt werden. Wer allerdings meint, dies für sich allein vollziehen zu können, kann sich mächtig irren.

5 Die Kunst der Künste, die Wissenschaft der Wissenschaften, das heißt, den Weg zu Gott zu beschreiten und dabei das geistige Meer zu überqueren, dürfen wir uns nicht allein zutrauen – wir benötigen einen bewährten und wahren Steuermann und Lehrer. *Wer sich einbildet, etwas zu sein, obwohl er nichts ist, der betrügt sich* (Galaterbrief 6,3).

Viele Menschen glauben von sich, auf dem rechten Weg zu sein oder gar das Ziel schon erreicht zu haben, ohne je einen Schritt getan zu haben. Wie ist es uns möglich, ohne Erfahrungen und ohne das dazugehörige Wissen

- mit widergöttlichen Kräften umzugehen, die uns zu Fall bringen möchten,
- Wahrhaftes von Trugbildern zu unterscheiden,
- die körperlichen Sinne mit den Kräften der Seele abzustimmen,
- die leise Sprache Gottes zu hören und Offenbarungen zu erkennen,
- Verführungen und Wahnvorstellungen von der Führung und dem Geleit Gottes zu unterscheiden,
- in Mysterien und Geheimnisse vorzudringen, die der Herr für uns bereitet hat?

6 Wir müssen bestätigt bekommen und sicher sein, dass wir nicht vergeblich laufen oder gelaufen sind (vgl. Galaterbrief 2,2b). Nur einfach so zu laufen, wie wir es wollen, bringt uns nicht weiter. Es geht immer und immer wieder um den Einklang unseres Willens mit dem Willen

Gottes. *Dann wird der Herr dir in allem das rechte Verständnis geben* (2. Timotheusbrief 2,7b).

Der Lehrende - und dessen dürfen wir sicher sein - wird uns in alles Notwendige und von Gott Geliebte einführen, uns an die Hand nehmen und auf der Grundlage unserer Erfahrung uns Gott gefällige und geistliche Dinge darlegen, die man den meisten nicht darlegen kann. Die Erfahrungs- und Wissensgrundlage bilden die geisterfüllten und begnadeten Aussprüche der Wüstenväter und vieler geistlicher Väter in der Zeit danach.



3. Kapitel

Aller Anfang ist leicht

Das Ruhegebet schafft einen Zustand im Betenden, der von allen dunklen Schatten gereinigt ist und gleichzeitig die Seele vor neuen zerstörerischen Elementen bewahrt, die von außen herantreten. Für einen Menschen gibt es nichts Schlimmeres als eine zunehmende Verdunkelung der Seele ertragen zu müssen, ohne durch seine Religion ein Mittel in der Hand zu haben, die stärker werdende Dunkelheit zu bremsen und sie so lange zu erhellen, bis sie vergeht oder sich gar in Licht wandelt. Jesus Christus, die Gottesmutter und viele Heilige haben uns ein Gott gefälliges Leben vorgelebt und konkrete Wege in die Nachfolge Christi aufgezeigt. Eigentlich dürfte es daher keine Verdunkelung der Seele oder den »Tod« der Seele geben.

Wenn wir das Gebet regelmäßig pflegen und unser Leben so einrichten, dass wir uns bewusst nicht allzu vielen negativen Kräften aussetzen oder ihnen durch ein kleines Stoßgebet, das wir wiederholen, eine Absage erteilen, dürfen wir von geistlichem Fortschritt sprechen. Sind wir jedoch fahrlässig in unserem religiösen Leben, müssen wir damit rechnen, dass sich Böses in uns festsetzt und wir nicht voran kommen. Unserer Seele wohnt eine

geheime Kraft inne, die sich darin äußert, dass sie sich auf den Himmel ausrichten und sich zu göttlicher Sehnsucht und Liebe bewegen möchte. Auf dem Weg dorthin gibt es viele Zwischenstationen mit verschiedenen Versuchungen, die besonders die Menschen überfallen, die allein leben. Lassen wir uns nicht aufhalten und zum Hochmut verführen, wenn wir zum Beispiel ein »übernatürliches Licht« sehen, einen besonderen Duft wahrnehmen oder eventuell Stimmen hören. *Kein Wunder, denn auch der Satan tarnt sich als Engel des Lichts* (2. Korintherbrief 11,14).

3 Wir müssen uns sehr davor hüten, uns ständig mit uns selbst zu beschäftigen und gar noch hohe Erwartungen an unser Gebetsleben zu stellen. Im Ruhegebet dürfen wir nicht krampfhaft unsere Gedanken zusammenhalten, müssen uns von den sinnlich wahrnehmbaren Dingen trennen und dürfen uns auch nicht bewusst geistig sammeln. Sich auf die Worte des Gebetes zu konzentrieren, entspricht ebenso wenig dem Ruhegebet. Dieses Gebet der Hingabe und des Lassens, das durch die Wiederholung des kurzen Gebetswortes uns immer neu auf Gott ausrichtet und gleichzeitig hell wach sein lässt, hört sofort auf, ein Hingabegebet zu sein, wenn wir bewusst in eine Gedankenaktivität einsteigen. Wie schnell sich böse und eitle Dinge einschleichen, bemerken wir kaum.

4 Dass sich viele Menschen dem Schöpfer so fern fühlen, liegt zum Teil daran, dass sie sich ausschließlich mit sich selbst beschäftigen. Damit geben sie dem Herrn weder Raum noch Zeit, sich ihnen zu nähern und sie mit der göttlichen Liebe zu beschenken. Oft beherrscht eitle Ehrsucht einen Menschen, ohne dass er es bemerkt. Er verachtet aus Hochmut die anderen, verurteilt sie und