

Inhalt

Einführung	9
Gegen die Ruhelosigkeit	10
Gottes Wille und Eigenwille	12
Entstehung des Ruhegebetes	15
 Hinführung zur Gebetspraxis	 18
Hingabe üben	19
Aufruf zum Aufbruch	25
Zur Mitte finden	26
Bereitung zum Gebet	28
Das Gebet Jesu am Ölberg	30
Wer sollte noch nicht mit dem Ruhegebet beginnen?	33
 Persönliche Anleitung zum Ruhegebet ...	 35
Auswahl des persönlichen Gebetswortes	36
Das Gebetswort	37
Richtiger Gebrauch des Gebetswortes	42
Stufen des Ruhegebetes	44
Anrufung Gottes	48
Das Geheimnis des Gebetswortes	51

Wenn sich das Gebetswort verändert.	53
Das Ruhegebet beginnen und beenden	55
Hingabe	56
Prüfen der rechten Praxis.	59
Was die Erfahrung lehrt.	60
Rechte Zeit und rechtes Maß.	61
Körperhaltung und Himmelsrichtung	62
Anzeichen für die rechte Ausübung des Ruhegebets	64
Konzentration, Betrachtung und Ruhegebet.	68
Sich in Gott fallen lassen	70
Bereitung zum Ruhegebet	72
Neue Eindrücke meiden.	74
Körperliche Voraussetzungen	75
Der Weg wird frei	76
Geduld	78
Wege ins Licht.	80
Der Seele Flügel verleihen	82
Worte sind überflüssig	84
Ausnahmen	85
Das Ruhegebet unterstützen	87
Umgang mit Gedanken.	91
Unverarbeitete Eindrücke	92
Störende Gedanken	93

Eindrücke ausdrücken	95
Viele Gedanken während des Betens	97
Unruhe während des Betens	99
Gute und schlechte Gedanken während des Gebetes	102
Zum Ruhegebet zurückkehren	104
Müdigkeit und Schlaf während des Ruhegebetes	106
Das Ruhegebet ebnet den Weg zum „Himmel“	107
Auswirkungen	109
Wunderbare Veränderungen	110
Hingabe und Demut	112
Mögliche körperliche Auswirkungen	114
Mögliche psychische Auswirkungen	116
Mögliche religiöse Auswirkungen	119
Ruhegebet und Liebe	122
Sterben um zu leben	123
Auswirkungen des Ruhegebetes verstärken	124
Ziel: kein Gebetswort, keine Gedanken	128
Gottesbewusstsein	131
Erfahrung der Ewigkeit	133
Weiterführende Literatur	135