

Peter Dyckhoff

**Das  
kleine Buch  
vom  
Ruhe-  
gebet**

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C083411

Originalausgabe

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2019

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: wunderlichundweigand,  
Stefan Weigand

Umschlagmotiv: Hammershöi, Vilhelm: Zimmer  
in der Strandgade, 1901, Öl auf Leinwand, Statens  
Museum for Kunst, Kopenhagen, Dänemark

Die Bibeltexte sind entnommen aus:

*Die Bibel. Die Heilige Schrift  
des Alten und Neuen Bundes.*



*Vollständige deutsche Ausgabe* DIE BIBEL

©Verlag Herder, GmbH, Freiburg im Breisgau 2005

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig

Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03174-8

ISBN E-Book 978-3-451-81574-4

# Inhalt

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| <b>Einführung</b> .....                                    | 9  |
| Gegen die Ruhelosigkeit .....                              | 10 |
| Gottes Wille und Eigenwille .....                          | 12 |
| Entstehung des Ruhegebetes .....                           | 15 |
| <br><b>Hinführung zur Gebetspraxis</b> .....               | 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<br>mit dem Ruhegebet beginnen? ..... | 33 |
| <br><b>Persönliche Anleitung zum Ruhegebet</b> ...         | 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        |
| <b>Prüfen der rechten Praxis. ....</b>                    | <b>59</b> |
| Was die Erfahrung lehrt. ....                             | 60        |
| Rechte Zeit und rechtes Maß. ....                         | 61        |
| Körperhaltung und Himmelsrichtung ....                    | 62        |
| Anzeichen für die<br>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        |
| <b>Umgang mit Gedanken. ....</b>                          | <b>91</b> |
| Unverarbeitete Eindrücke .....                            | 92        |
| Störende Gedanken .....                                   | 93        |

|                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| Eindrücke ausdrücken . . . . .                               | 95         |
| Viele Gedanken während des Betens . . . . .                  | 97         |
| Unruhe während des Betens . . . . .                          | 99         |
| Gute und schlechte Gedanken<br>während des Gebetes . . . . . | 102        |
| Zum Ruhegebet zurückkehren . . . . .                         | 104        |
| Müdigkeit und Schlaf<br>während des Ruhegebetes . . . . .    | 106        |
| Das Ruhegebet ebnet den Weg<br>zum „Himmel“ . . . . .        | 107        |
| <b>Auswirkungen . . . . .</b>                                | <b>109</b> |
| 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        |
| <b>Weiterführende Literatur . . . . .</b>                    | <b>135</b> |





# ***Einführung***







samkeit 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, der 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 hineingeraten, die uns dem wahren Leben mehr und mehr entfremden.

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 Ruhege-



Gott Hörende übt im Gebet der Hingabe, seinen eigenen menschlichen Willen zurückzunehmen und letztlich sogar aufzugeben. Damit gewährt er dem Willen Gottes und seiner Gegenwart in sich Raum. Gott möchte aus Liebe zu seinen Geschöpfen und der gesamten Schöpfung seinen Heilswillen allen kundtun, damit nichts und niemand verloren geht. Der Betende, der noch in der Begrenztheit von Raum und Zeit lebt, lernt durch das Ruhegebet seine eigenen Grenzen auf Gott hin transparent werden zu lassen. Dem äußeren und inneren Schweigen folgt eine tiefe Ruhe der Seele, in der Gott seinen wohlwollenden Willen dem Menschen offenbaren kann. Jesus hat durch sein Wort und sein Leben den Menschen gezeigt, wie es möglich ist, den Willen Gottes zu erkennen, zu bejahen und auszuführen. Gott selbst ist der Handelnde und dem Menschen kommt es zu, Empfangender zu werden, um seinen eigenen Willen im Willen Gottes aufgehen zu lassen. Daher muss es im menschlichen Leben Pausen geben, die er mit dem Gebet der Hingabe füllt, um jenseits allen eigenen Tuns zum Empfangenden zu werden. Durch das Ruhegebet, das die Haltung „Dein Wille geschehe“ einübt, erfolgt der Aufbruch zu Gott schrittweise und nicht so schmerzhaft wie oft inmitten des Lebens, wenn Gott einen Menschen mehr-

mals rufen muss. Das Gebet der Ruhe verspricht die beste Übung, gelassen, frei und „willenlos“ zu werden und den Willen Gottes geschehen zu lassen oder gar noch geduldig auf ihn zu warten. Der Eigenwille eines Menschen kann wie eine Mauer zwischen ihm und Gott sein, ein Fels, an dem alles von Gott Kommende abprallt. Wenn er nun seinen verhärteten Eigenwillen aufgibt, dann kann er sagen: *Mit meinem Gott erstürme ich Mauern* (Psalm 18,30).

Da jedoch der Eigenwille dem Menschen überaus lieb ist, fällt es ihm schwer, ihn aufbrechen zu lassen oder ihn wie eine Mauer zu überspringen. Es kann daher vorkommen, dass das Ruhegebet, das uns für den göttlichen Willen öffnet, zeitweilig als schmerzhaft empfunden wird.

Der Betende legt im Gebet der Ruhe seinen Willen in die Hände Gottes – darauf vertrauend, dass nur etwas unendlich Gutes mit ihm geschehen kann. Durch Christus, den er in seinem Gebet immer wieder anruft, steuert er auf eine langsame, endgültige Überwindung von Zeit und Tod. Lassen wir den Willen Gottes durch uns lebendig und wirksam werden, entwickelt sich schon sehr bald „das Bild des Himmlischen“ in uns.

Nur zu gut wissen wir aus eigener Erfahrung, dass der Wille Gottes nicht in jedem und allem pulsiert,

sondern dass immer wieder finstere und zerstörende Kräfte am Werk sind, die das aufstrahlende Licht unserer Seele überschatten und auslöschen wollen. Durch Christus jedoch sind wir fähig geworden, den alten Menschen in uns abzulegen, um zu einem neuen Menschen zu werden, der nach dem Bild unseres Schöpfers erneuert wird, um ihn zu erkennen und eins mit ihm zu werden.

## **Entstehung des Ruhegebetes**

Als heilendes Mittel, um allen dunklen und versucherischen Kräften entgegenzutreten, praktizierten und lehrten die frühen Wüstenväter das Ruhegebet, eine Gebetsweise, die sie aus dem Verhalten Jesu gegenüber dem Versucher in der Wüste entwickelten. Dieses Gebet besteht im einfachen Wiederholen bestimmter Verse aus der Heiligen Schrift. Es ist eine Art Stoßgebet, das oftmals rezitiert und dann langsam verinnerlicht wird.

Am Ende seines Aufenthaltes in der Wüste begegnet Jesus dem Widersacher, der ihn in Versuchung führen will. Jesus lässt sich jedoch nicht auf Diskussionen mit ihm ein, sondern antwortet ihm jeweils mit



so einfache Gebet wird die Seele frei von allen Dunkelheiten und zum Licht in die Nähe Gottes geführt; der ständig fließende Gedankenstrom wird durch die Wiederholung ein und desselben Verses aus der Heiligen Schrift unterbrochen, sodass sich Frieden und Ruhe in der Seele ausbreiten können.



# ***Hinführung zur Gebetspraxis***





## Hingabe üben

Das Ruhegebet ist eine besondere Gebetsweise, die sich vom Lobgebet, der Fürbitte und der Danksagung unterscheidet. Der Betende hat hier jeweils ein besonderes Anliegen, das er vor den Herrn bringt. Im Ruhegebet dagegen geht es nicht um eine bestimmte Thematik, um kein Singen oder Sprechen, um kein bewusstes Denken oder Fühlen, auch um kein inneres Formulieren und auch um kein Gespräch mit Gott. Alles, was in Bewegung ist, kommt mehr und mehr zum Schweigen – sei es die Sprache des Körpers, des Geistes oder die der Seele.

Das Ruhegebet ist eher mit einem Opfer zu vergleichen, bei dem ich abgebe, um es dem Herrn zu übergeben. Hieraus entsteht Hingabe, letztlich die Hingabe meines Selbst, damit ich empfänglich werde für die Liebe Gottes, seine Gnade und für seinen Willen. Da unser kleines Ich mit seinen vielen Vorstellungen und Gedanken, Bildern, Wünschen und Erwartungen uns vorerst immer wieder daran hindert, still zu werden und ein von Gott erfülltes Schweigen zu erfahren, muss das Ruhegebet in mehreren Schritten eingeübt werden. Dazu bedarf es weiterhin mancher Erklärungen durch den geistlichen Begleiter oder die Literatur.

Das Tun, Treiben und Toben der Welt lassen wir hinter uns, wenn wir uns für die Zeit des Gebetes in die Stille zurückziehen. Hier stehen wir direkt in der Nachfolge Jesu Christi, denn es heißt in der Schrift immer wieder von ihm, dass er sich in die Einsamkeit zurückzog, um zu beten. Für ihn war das Eine von höchster Wichtigkeit: die Gemeinschaft mit dem Vater. Und dazu legte er sein Wollen, seine Liebe, sein ganzes Sein in die Hände des Vaters, um von ihm neue Kraft, Einsicht, Auftrag und Gnade zu erhalten.

Da das Ruhegebet uns auf Gott hin entgrenzt, finden in diesem Gebet bestimmte Anliegen oder gar Betrachtungen keinen Platz. Unser Tun und Wollen, ja, die gesamte Vielfalt unseres Ichs stirbt förmlich in Gott hinein, um mit Jesus Christus aufzuerstehen. Wenn wir die ersten Erfahrungen mit diesem Sterben in Gott und gleichzeitig mit der Auferstehung in Jesus Christus gemacht haben, schenkt sich uns eine neue Tiefe unserer Religiosität und damit verbunden eine schrittweise Offenbarung des Geheimnisses des Glaubens.

Unsere Innerlichkeit richten wir im Ruhegebet immer wieder auf Gott und seinen eingeborenen Sohn Jesus Christus aus. Dies geschieht nicht nur für das Nervensystem, um wach und aufmerksam zu blei-

ben, sondern insbesondere für unsere Seele, damit sie – angezogen von der Herrlichkeit Gottes – ihrer Sehnsucht folgen kann, Gott zu berühren und in ihm zu wohnen.

Dieses Gebet ist ein einfaches und müheloses Gebet, das zur wirklichen, unerschöpflichen Kraftquelle führt. Es 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 das 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 Grundhaltung in diesem Gebet ist die eines Empfangenden, der sich vertrauend und „willenlos“ auf Gott verlässt. 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 Glücklichsein 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.