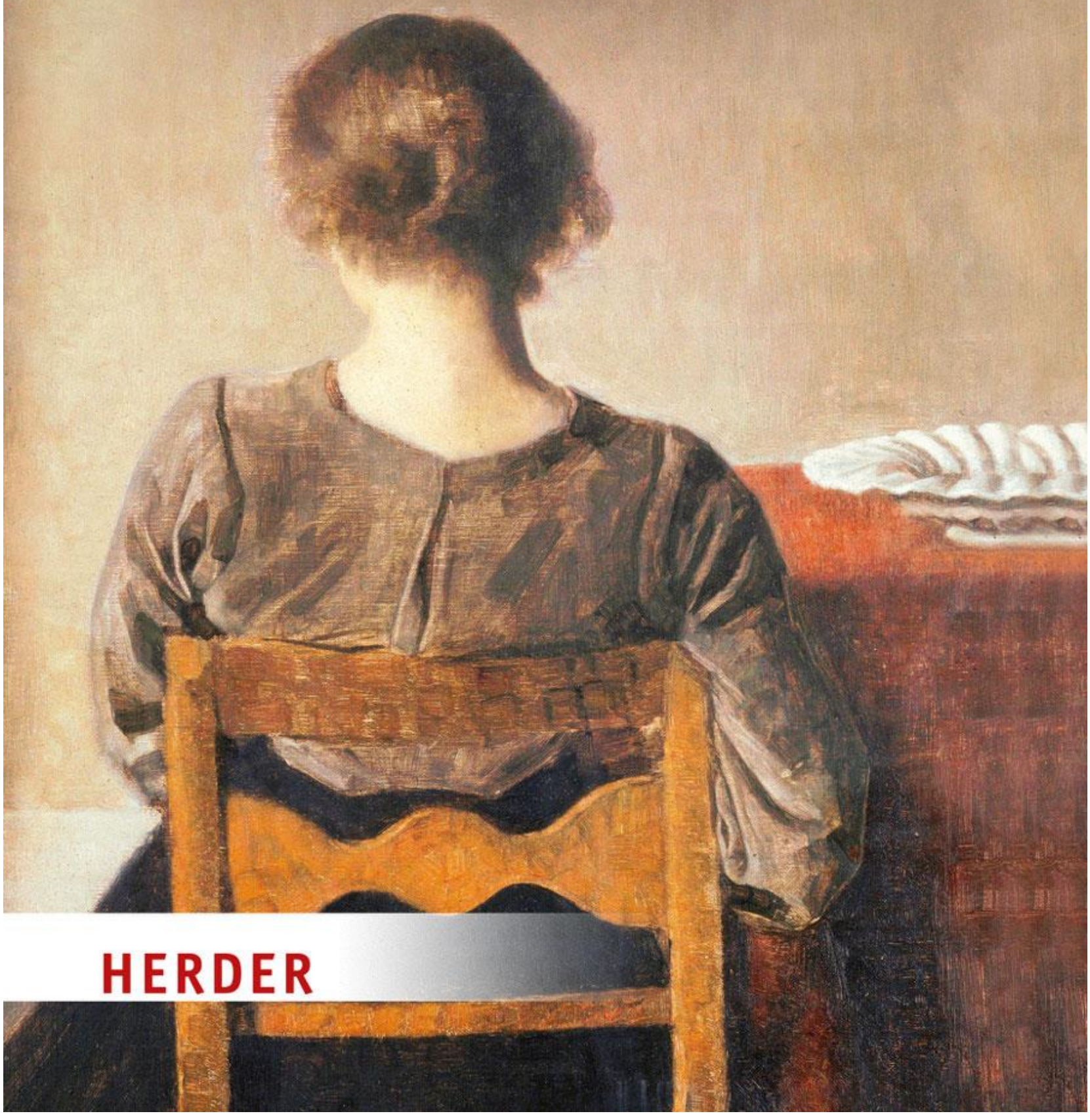
Peter Dyckhoff

Geheimnis des Ruhegebetes



HERDER

PETER DYCKHOFF

Geheimnis des Ruhegebetes

HERDER

FREIBURG · BASEL · WIEN

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

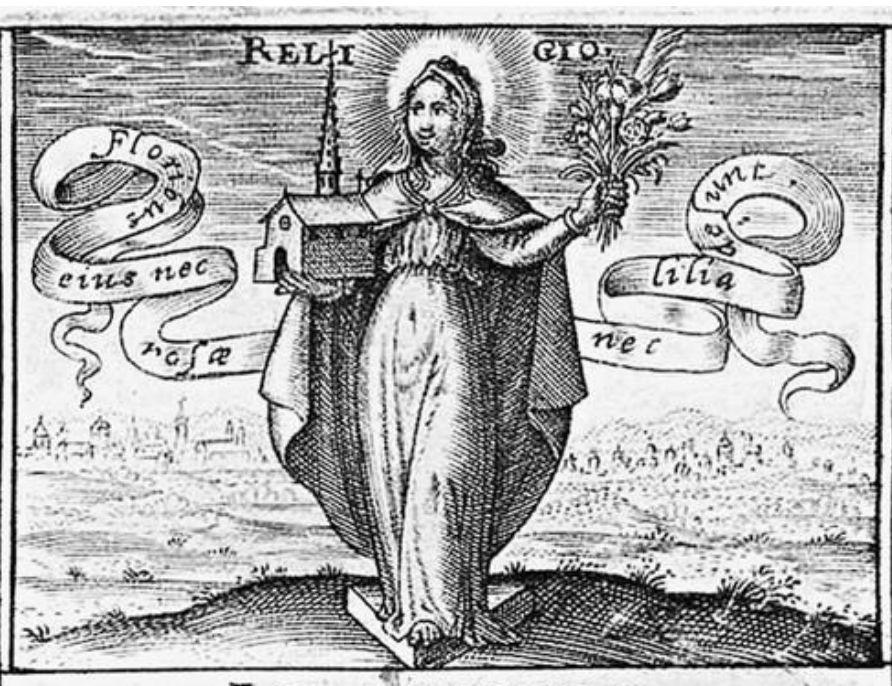
1. Kapitel *Das Ruhegebet wertschätzen*
2. Kapitel *Rückbindung an den Ursprung*
3. Kapitel *Das Ruhegebet wird zum »Glutgebet«*
4. Kapitel *Sich dem Geheimnis nähern*
5. Kapitel *Zusammenhang von Körper, Geist und Seele*
6. Kapitel *Nahrung der Seele, Nahrung des Körpers*
7. Kapitel *Die Mitte des Ruhegebetes: 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*















IOANNIS

CASSIANI

PRESBYTERI,

Quem alij Eremitam, alij Abbatem nuncupant,

OPERA OMNIA.

Nouissimè recognita, repurgata, & notis amplissimis illustrata.

Quibus accessere alia eiusdem argumenti opuscula, quorum Elenchum sequens pagina exhibebit.

Studio & opera D. ALARDI GAZÆI. Cœnobitæ Vedastini Ord. S. Benedicti.

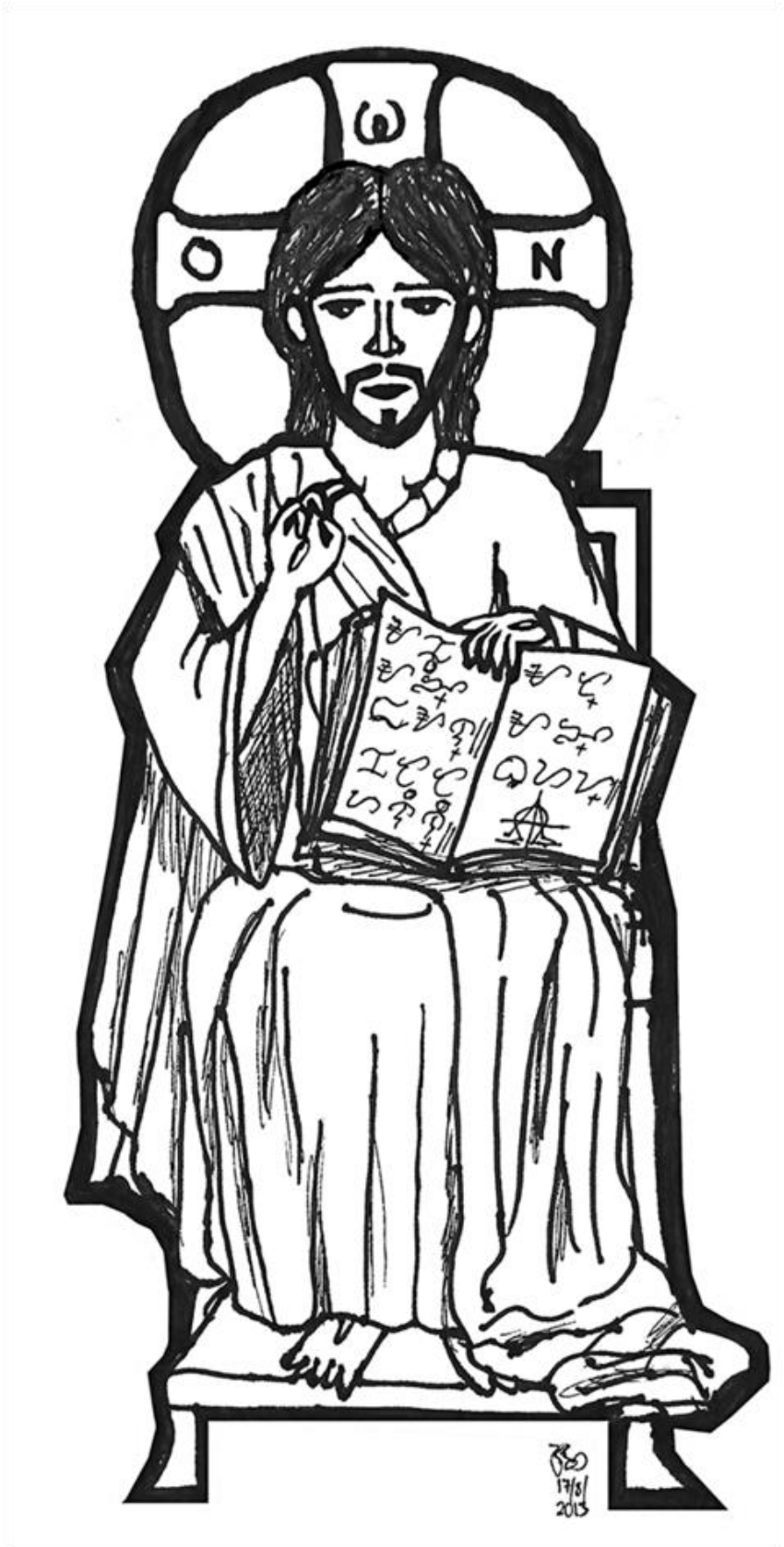
DVACI.
Ex Typographia
BALTAZARIS BELLERI,
ANNO 1616.

Mart. Ban. f.

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.- 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 ver-lässt. 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 Ruhegebetes 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 Ruhegebetes 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***

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.

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).

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 Schmerzhaftes 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.

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.

5 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 unguten 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 unguten 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***

1 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* (Psalm32,5b). 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 dazugehörende 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).



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.



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 bildet sich sogar noch ein, Vorbild für andere zu sein. *Lasst sie, es sind blinde Blindenführer. Und wenn ein Blinder einen Blinden führt, werden beide in eine Grube fallen* (Matthäus 15,14).



Wir müssen uns davor hüten, mit dem Ruhegebet eigene Wege zu gehen, das heißt, es nach Gutdünken mal hier und mal dort zu beten oder es gar so zu verändern, wie wir es im Augenblick für besser erachten. Selbst wenn ich dem Lehrenden des Ruhegebetes, den ich mir ausgesucht habe, keine Lebensweisheiten abnehmen kann, so darf ich doch darauf vertrauen, dass er kompetent ist in den Weisungen, die er mir zum Gebet gibt. Ich sollte daher den Rat, den er mir gibt, auch bedenkenlos umsetzen. Wirf einfach alle Sorge, die du eventuell in Bezug auf das Ruhegebet hast, auf den Lehrenden, denn er wird für dich und dein Gebetsleben Sorge tragen. Genieße diese Sorglosigkeit, die dir zuteilwird, so kannst du umso vertrauensvoller und leichter dich dem Schöpfer im Gebet hingeben. Aber auch zwischen dir und dem Lehrenden sollte ein gutes Vertrauensverhältnis bestehen. Wenn du allerdings schon gleich am Anfang ein ungutes Gefühl hast, ihm die Beantwortung der Fragen oder gar deine Anschrift anzuvertrauen, solltest du zu jemand anderem gehen.

6 Um geistlich wesentliche Fortschritte auf deinem Gebetsweg zu machen, bedarfst du eines Menschen, dem du rückhaltlos vertrauen kannst. Hörst du auf ihn und das, was er dir rät, bleibst du frei von Misstrauen und von allen Zweifeln. So sollte dein neuer Lebensweg mit dem Ruhegebet beginnen. Gehst du voll Vertrauen diesen wunderbaren Weg, solltest du dich mehr und mehr von der Leichtigkeit führen lassen, die dir geschenkt wird, wenn du bereit bist, dich ganz und gar von der Sehnsucht Gottes anziehen zu lassen. Du brauchst nicht, wie es in verschiedenen Schulen gelehrt wird, mit dem Geist deine Sinne zu beobachten und sie zu kontrollieren, du brauchst nicht deinem inneren Schatten intellektuell auf die Spur zu kommen … du brauchst auf nichts Acht zu geben, sondern nur ganz sanft und leicht bei geschlossenen Augen dein Gebetswort zu wiederholen. Dass daraus geistig-geistlicher Gewinn entstehen soll, ist für viele Menschen anfangs undenkbar.

7 Die Tatsache, vor Gott etwas leisten zu müssen und mit etwas Großem aufzuwarten, ist in manchen Menschen so tief verankert, dass ihnen der gedankliche Einstieg in das Ruhegebet recht schwer fällt. Der Lehrende weiß, dass er hier intellektuell nicht weiter kommt und verweist auf die Praxis, mit der er sobald wie möglich beginnen sollte. Habe ich eine bestimmte köstliche Speise in meinem Leben noch niemals probiert, so bleibt sie mir fremd, wenn nur über sie geredet wird, anstatt sie zu kosten. Eine große Unterstützung auf deinem Gebetsweg besteht nicht nur darin, auf den Lehrenden des Ruhegebetes zu hören, sondern auch darin, deinen Alltag und dein Denken, Sprechen und Tun so aufrecht zu gestalten, als ob dir der Herr bei allem zusehen würde.

8 Dein Gewissen – es ist der Türhüter zu deiner Innerlichkeit – solltest du rein bewahren, das heißt, nichts tun, was Gott nicht gefällt. Je wachsamer der Türhüter ist, umso weniger dunkle Elemente kommen in dein Inneres und verschatten deine Seele. *Dem Türhüter befahl er, wachsam zu sein* (Markus 13,34b). Sei offen und ehrlich auch deinem geistlichen Begleiter gegenüber und bedenke, wie viel Zeit er in dich investiert, und dass er immer für dich da ist, wenn du ihn brauchst. Durch Aufrichtigkeit anderen Menschen gegenüber kannst du deinen geistlichen Fortschritt durch das Ruhegebet sehr unterstützen.

• *Was dir selbst verhasst ist, das mute auch einem anderen nicht zu!* (Tobit 4,15)

• *Alles, was ihr also von anderen erwartet, das tut auch ihnen! (Matthäus 7,12a)*

9 Mit den Dingen der Welt, zu denen auch Speise, Trank, Kleidung und Geld gehören, solltest du verantwortungsbewusst umgehen und keinen Missbrauch damit treiben. Mit allem solltest du so umgehen, als ob es vor Gott geschähe. Wenn du ihn zu deinem Maßstab nimmst, wird dich niemals dein Gewissen anklagen. Wenn diese und andere gute Voraussetzungen erfüllt werden, wird sich schon sehr bald das Psalmenwort an dir erfüllen: *Kostet und seht, wie gütig der Herr ist* (Psalm 34,9a). Dein ständig umherspringender Geist wird mit tiefer göttlicher Ruhe erfüllt und möchte sich nicht mehr vom Ort des Gebetes entfernen, um so lange wie möglich in diesem Zustand zu bleiben. Es breitet sich eine wunderbare Erfüllung aus, die Petrus auf dem Berg Tabor erfahren hat und mit den Worten beschreibt: *Herr, es ist gut, dass wir hier sind* (Matthäus 17,4b). Doch fordert Jesus seine Jünger – und damit auch uns – nach dieser vorösterlichen Erfahrung auf, den Berg der Verklärung wieder zu verlassen, hinabzusteigen in das Tal, um auch die Niederungen des Lebens zu bestehen.

10 Jemand, der das Ruhegebet einzig und allein von außen betrachtet und noch über keine Erfahrung verfügt, kann das Wesentliche dieser heilbringenden Gebetsweise nicht erfassen. Für ihn scheint im Gegensatz zu denen, die das Ruhegebet beten, das Wort zu gelten: »Aller Anfang ist schwer!« Vom Herzen her kommen die bösen Gedanken zu Unzucht, Ehebruch, Verleugnungen … (vgl. Matthäus 15,19). Daher ist, um in einem Bild zu sprechen, der Becher zuerst innen zu säubern, denn dann ist er auch außen rein (vgl. Matthäus 23,26). Daher ließen die Wüstenväter wie auch die frühen Kirchenväter, die das hesychastische Gebet übten, zunächst jedes andere geistliche Werk fort und wandten sich ganz und gar dem Ruhegebet zu – im Wissen und aus Erfahrung, dass sie hiermit am ehesten geistlichen Fortschritt erzielen

würden. Je mehr sich jemand mit dem Gebet der Ruhe beschäftigt und es parallel dazu auch regelmäßig praktiziert, umso mehr wird er der göttlichen Gnadengaben gewürdigt.



Es ist nicht gut, wenn wir unserem Geist erlauben, sich zu teilen. Dies geschieht zum Beispiel beim Beten sehr leicht. Wir beten mit den Lippen und unser Geist beschäftigt sich mit völlig anderen Dingen. Dies wird dann besonders gefährlich, wenn es von selbst geschieht und wir es nicht einmal bemerken. Beten wir jedoch das Ruhegebet genau nach den Angaben Cassians, gehen wir nicht diese Gefahr ein, da wir immer wieder zu unserem Gebetswort zurückkehren. Diese Gebetsweise findet in größter Armut statt, sodass die erste Seligpreisung genau auf sie zutrifft: *Selig die Armen im Geist* (Matthäus 5,3a).
Das heißt, glücklich sind jene, die während des Ruhegebetes und darüber hinaus in ihrem Herzen keine Dinge dieser Welt erwägen, sondern arm sind an jedem weltlichen Gedanken. Genau das ist das vornehmliche Ziel des Ruhegebetes, vor Gott arm zu werden und es zu bleiben. Nur derjenige kann in der Tiefe seines Seins gewürdigt werden, der ein reines und empfangsbereites Herz hat. Das gesamte menschliche Leben baut auf diesem Fundament auf: alle guten Eigenschaften und Tugenden.



Suche dir für das Ruhegebet einen abgeschiedenen und ruhigen Platz, schließe die Tür und ebenso deine Augen. Nimm in dein Denken dein Gebetswort auf und wiederhole es sanft. Damit sammelst du deinen Geist und hältst ihn davon ab, aktiv zu sein. Wenn dein Geist sich jedoch verselbstständigt und dich vom Gebet in weltliche oder auch geistliche Dinge geführt hat, so kehre in dem Augenblick zu deinem Gebetswort zurück, wenn es dir bewusst wird, dass du es innerlich nicht wiederholst. Sei sicher – du brauchst nicht darüber nachzudenken oder darüber zu sprechen: Das Ruhegebet führt ganz von selbst deinen Atem und deinen Geist zu dem Ort, wo dein Herz ist, zu dem Ort, wo Gott wohnt oder wohnen möchte. *Euch jedoch muss es um sein Reich gehen; dann wird euch das andere dazugegeben* (Lukas 12,31).



Es kann durchaus sein, dass du auf dem Weg in dein Herz zunächst Finsternis, Gefühllosigkeit oder Härte wahrnimmst. Wie ein Wunder wirst du jedoch schon bald Wandlung erfahren, die dir Licht und unaufhörliche Freude offenbart, sobald du diesen geheiligten Raum betrittst. Kehrst du aus dem Ruhegebet zurück in deine Aktivität, wirst du wunderbare Veränderungen feststellen, an erster Stelle eine geschärfte Wahrnehmung und größeres Unterscheidungsvermögen. Generell sind die Gnadengaben bei jedem Menschen individuell verschieden – ganz abhängig davon, was er am dringendsten benötigt oder woran er krankt. Von jetzt an lebt der Mensch mit einem breiten, wohl funktionierenden Sensorium, das ihm signalisiert, was zu tun und was zu lassen ist, wann zu sprechen und wann zu schweigen ist. Ein geistlicher Vater fand das Wort: »Setz dich in deine Zelle, und sie wird dich alles lehren.«



Der erste Erfolg des Ruhegebetes besteht in der Verringerung der unguten Leidenschaften, der Überheblichkeit und jeglicher Form von Eitelkeit. Indem Jesus Christus immer mehr zur Mitte unseres Lebens wird, lösen wir uns langsam von dem, was bisher zu unserer Mitte gehörte. Damit jedoch dieser Prozess
fortschreiten kann und nichts ihn verzögert oder gar zum Stillstand bringt, ist das regelmäßige Gebet der Hingabe mindestens zweimal am Tag eine Notwendigkeit. Das Herz – gemeint ist unsere Innerlichkeit – wird frei von allem, was einengt und krank macht, und unser Geist verlangt und sucht danach, Freund Gottes zu werden. Indem sich unser Geist durch das Gebet der zu Gott ziehenden Sehnsucht hingibt, wird er stark und lässt es nicht mehr zu, dass schlechte Gedanken in unser Herz eindringen und es erneut belasten.



Mit dem Namen Jesu Christi lösen sich in uns alle Verwirrungen und ungelöste Eindrücke auf wie das Wachs im Feuer. Sehr bald schon empfinden wir Stille und Ruhe in unserem Inneren und die dunklen Kräfte haben keine Gewalt mehr, uns zu verwirren. Sie prallen von uns ab, sodass sie uns weder erreichen noch dass wir einen Krieg mit ihnen führen müssen. Doch müssen wir, solange wir in dieser Welt leben, Acht geben, dass uns nicht die vielen und verschiedenen Verwirrungen, die der Böse sich immer neu zurecht legt, einholen und uns zu Fall bringen. *Ist die Wurzel heilig, so sind es auch die Zweige. Wenn aber einige Zweige herausgebrochen wurden und wenn du als Zweig*

vom wilden Ölbaum in den edlen Ölbaum eingepfropft wurdest und damit Anteil erhieltest an der Kraft seiner Wurzel, so erhebe dich nicht über die anderen Zweige. Wenn du es aber tust, sollst du wissen: Nicht du trägst die Wurzel, sondern die Wurzel trägt dich (Römerbrief 11,16–18).



Im Ruhegebet lernen wir, uns vollständig von allen Dingen zurückzuziehen und uns in Frieden Gott vollkommen hinzugeben. Er ist es, der all das, was wir an Gutem begonnen haben, auch vollenden wird. Der Schlüssel für das Himmelreich ist das Gebet. Durch das Ruhegebet halten wir ihn in unseren Händen und es liegt ganz allein an uns, ob wir ihn zum Öffnen der vor uns stehenden verschlossenen Türen benutzen oder nicht. Wer allerdings nur auf das Gegenwärtige ausgerichtet ist, dem fehlt aller Wahrscheinlichkeit nach die freudige Zuversicht auf das Himmelreich.

4. Kapitel ***Sechs Sprossen der Gebetsleiter***


Bevor die sechs Schritte vorgestellt werden, sollen sie zum besseren Verständnis durch einige Bemerkungen eingeleitet werden. Ein kostbarer Diamant wird nicht achtlos zur Seite gelegt, sondern man bringt ihn in eine schöne Fassung, damit er wertgeschätzt wird, leuchten und Freude bringen kann.


Bevor man auf einem Instrument spielt, muss es gestimmt werden. Ebenso muss unser Herz auf diese wunderbare Gebetsweise des Ruhegebetes vorbereitet und eingestimmt werden. Der Wertschätzung der Anrufung des allerheiligsten Namens des Herrn sollte sich der Mensch zu allererst bewusst werden. Er sollte wissen, wer es ist, den er anruft und wem er sich nähern möchte. Am Anfang muss die Notwendigkeit erkannt werden; später stellt sich die Hochachtung und Ehrfurcht vor dem Herrn – bevor wir mit dem Gebet beginnen – ganz von selbst ein. Um sich besser und schneller in die Liebe Gottes zu versenken, ist es ratsam, sich vor dem Beten zu sammeln, das heißt, keine neuen Eindrücke mehr aufzunehmen, zu schweigen und die Gedanken auf Gott auszurichten. Der Herr möchte unserer Seele das schenken, was sie am notwendigsten bedarf. Um dieses kostbare Geschenk annehmen und wertschätzen zu können, müssen wir uns in Stille und durch Schweigen vorbereiten. Wenn wir einmal im Loslassen und im Schweigen geübt sind, bedarf es keiner langen Vorbereitung mehr, denn unsere Seele drängt es zum Herrn, wenn wir ihr freien Lauf lassen und sie nicht durch neue Sorgen und Probleme belasten. Dies bezieht sich auf die Zeit unmittelbar vor dem Ruhegebet. Selbstverständlich treten wir so vor den Herrn, wie wir sind: mit all unseren guten und schlechten Eigenschaften, mit unseren Sorgen und Problemen, aber auch mit unserer Freude und Dankbarkeit.
Haben wir das Gebet der Hingabe beendet und es steigt ein Gefühl des Dankes auf, so sollten wir diesen Dank auch Gott gegenüber ausdrücken. Diese Gefühle stellen sich erfahrungsgemäß oft nach dem Abendgebet ein, wenn ein guter und gesegneter Tag hinter uns liegt. Wenn es unsere Zeit erlaubt, dürfen wir am Ende für diejenigen bitten, die der Gnadenzuwendung Gottes am meisten bedürfen. Dazu reicht es, genau wie wir es im Gebet der Hingabe vollziehen, den Namen Gottes und den Namen dessen mehrmals sanft und langsam zu wiederholen, für den wir um die Gnade Gottes bitten.


Von großer Wichtigkeit ist es, im Gebet der Hingabe bewusst keine eigenen Gedanken zu denken, sondern nur den einmal gewählten Gebetsvers, den Namen Gottes oder Jesu Christi, innerlich auszusprechen und sanft zu wiederholen. Dadurch bleiben wir anstrengungslos in der Ausrichtung auf den Herrn und obliegen auch nicht der Versuchung einzuschlafen. Unsere subjektive Beurteilung dessen, was im Gebet geschieht, ist nicht maßgebend. Wir sollten nur wissen, dass sich anfangs wie auch später im fortgeschrittenen Zustand viele unausgedrückte Eindrücke durch die tiefe Ruhe für Körper, Geist und Seele in Bewegung setzen und sich durch unsere Gefühle und Gedanken ausdrücken. Niemand darf hier von Störungen sprechen oder gar sagen: »Ich konnte heute gar nicht recht beten!«. Im Gegenteil: Er sollte sich freuen, dass sich mehr und mehr der Weg zum Ziel ebnet.


Das Gesagte sind Empfehlungen aus einer Jahrhunderte langen Gebetskultur, die ohne jegliche Gefahr übernommen werden können – Voraussetzung allerdings ist, das Ruhegebet nicht zu lange zu beten. Die Wüstenväter, von denen es stammt, empfehlen ausdrücklich, niemals zu lange zu beten, sondern dafür lieber mehrmals am Tag. Dies gilt vornehmlich für kontemplativ lebende Menschen in Orden und in entsprechenden Gemeinschaften. Für uns, die wir in einer sehr lauten, oft aggressiven und hektischen Welt leben, hat sich herausgestellt, dass die besten Erfahrungen gemacht werden, wenn der Betende sich zweimal am Tag für jeweils zwanzig Minuten in die Stille zurückzieht. Wir sollten uns nicht anmaßen, es besser zu wissen und nach unserem Gutdünken Variationen dieser alten christlichen Gebetsweise zu treffen. Hier beginnt bereits das Opfer, das wir im Gebet der Hingabe vollziehen: *Er muss wachsen, ich aber muss kleiner werden* (Johannes 3,30). Vielleicht darf noch etwas mit Nachdruck gesagt werden: Nicht das mechanische Tun ist entscheidend, sondern die gläubige und vertrauende Einstellung dem Schöpfer gegenüber. Weisungen, die von Menschen gegeben werden, sind Erfahrungswerte, die richtungweisend sind. Allein entscheidend jedoch ist das Wirken des Heiligen Geistes, der aufbricht, wo Aufbruch gefordert ist, der lehrt, wo Belehrung notwendig ist, und die Herzen mit dem Feuer seiner Liebe erfüllt.

Erster Schritt **Vorbereitung zum Gebet**

5 An erster Stelle sollte die Freude am Beten stehen oder, wenn sie sich nicht zeigt, die Einsicht, dass Beten lebensnotwendig ist und zum tragenden Fundament wird für jegliche Belastung, die uns auferlegt wird. Wir sollten nach Möglichkeit kein Gebet aus profanen Gründen ausfallen lassen.

• Abgesehen davon, dass man überall und immer beten kann, sollten wir uns einen entsprechenden Ort zum Beten und eine feste Zeit aussuchen.

• Wenn man gern beim Beten knien möchte, sollte man es tun. Die meisten Menschen jedoch bekommen Schmerzen, wenn sie zwanzig Minuten in dieser Haltung verbringen. Daher wird geraten, sich beim Ruhegebet zu setzen, denn es kommt wesentlich mehr auf die geistige Haltung an als auf die körperliche.

• Ein Blick auf das Kreuz, das vielleicht in unserer Nähe steht, erinnert an die Ganzhingabe, die Jesus am Kreuz vollzogen hat, als er betete: *Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist* (Lukas 23,46).

• Unsere Hingabe beginnt mit diesem Schritt: Wir denken bewusst keine Gedanken oder gehen ihnen nach, sondern lassen – indem wir uns auf den Herrn ausrichten – zunächst alles von selbst kommen und gehen. Das Bewusstsein, dass Gott allgegenwärtig ist, möge uns dabei helfen.

• Viele Menschen erinnern sich in diesen Augenblicken an Gedanken, Worte oder Taten, die andere verletzt haben oder generell nicht gut waren. Dies geschieht vornehmlich beim Abendgebet. Wir vertiefen an dieser Stelle aber unsere unguten Eigenschaften nicht, sondern halten uns dem Herrn so hin wie wir sind.

• Um unsere Demut zu bezeugen, können wir uns kurz vor dem verneigen, der in uns und um uns anwesend ist. Ein anschließendes Kreuzzeichen drückt aus, dass wir uns zum christlichen Glauben bekennen.

6 Welch große Ehre bedeutet es für mich, den Namen des Herrn anrufen zu können, der mich geschaffen und mir das Leben geschenkt hat. Dieser kurze Impuls, wenn er sich von selbst einstellt, dient dazu, dem Herrn zu danken. Gott, eine unendliche Fülle von Reichtum, Größe und Liebe, möchte mich in seiner Zuwendung erreichen, mich berühren und beschenken. Oft kommen diese oder ähnliche Gefühle von selbst. Wir lassen sie zu, holen sie aber nicht bewusst durch unser Denken herbei. Das Gebet der Hingabe bedarf im Grund keiner besonderen Vorbereitung; es hat nichts mit einer Betrachtung oder aktiven Leistung unseres Geistes zu tun – weder mit Gefühlen, Vorstellungen oder biblischen Geschehnissen, die sich als Bilder offenbaren. In aller Armut des Geistes, wie sie der Herr zu Beginn der Bergpredigt gelehrt hat, treten wir, wie von einer unsichtbaren Hand geführt, vor ihn hin. *Selig die arm sind vor Gott, denn ihnen gehört das Himmelreich* (Matthäus 5,3).

7 Die Zeit des Gebetes wird am besten genutzt, wenn wir unser Ego vollständig zurücknehmen und jedes Mal, wenn es sich zeigt oder in den Vordergrund drängt – was durch bestimmte Gedanken- oder Wunschinhalte geschieht – all dem nicht nachgehen, sondern an die Stelle unser Gebetswort in sanfter Wiederholung setzen. Das Ruhegebet ist ein sich Versenken in Gott, das ganz von selbst geschieht, wenn wir uns im Loslassen üben. Das Wunderbare ist: Wir sind wach, aber nicht aktiv. Diesen von Gott geschenkten Zustand spüren wir zunächst nur in der Zurückgezogenheit in unser Inneres, wo Gnade beginnt, sich auszubreiten. Die Früchte unseres Gebetes werden sich vornehmlich außerhalb des Betens zeigen, indem uns Kraft zu neuen Taten und Dingen beflügelt, wir immer mehr im Einklang mit dem Willen Gottes leben und wir unsere Dienste und Pflichten gern und freudig auf uns nehmen. Gebetsweisen, die mit einer inneren Wandlung lange auf sich warten lassen, sind von einem nicht so hohen Wert wie das Gebet der Hingabe.

Zweiter Schritt Auf den Eigenwillen verzichten

8 Ist die Vorbereitung beendet – sie sollte nur kurz sein – beginnen wir mit dem eigentlichen Ruhegebet. Es sei noch einmal vorausgeschickt: Das Hingabegebet hat nichts mit Konzentration, Aufmerksamkeit, Leistung oder irgendeiner Erwartung zu tun, sondern ist reine Hingabe dessen, was ich bin und habe. Vielen Menschen fällt es außerordentlich schwer, diesen Schritt zu begreifen und einzusehen. Bestimmte Sichtweisen, die religiöse Erziehung mit sich gebracht hat, hindern daran, arm und nackt vor Gott zu treten, um einfach vor ihm da zu sein, zu

staunen und ihn schweigend anzubeten – ohne Worte und Gedanken, sondern bloß durch unser Dasein. Ohne etwas zu tun, schenken wir dem Herrn einen Teil unserer Zeit, sodass er uns berühren, ergreifen und wandeln kann. Empfangen wir dabei einen tiefen Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit, so liegt es nicht in unserer Hand und auch nicht in unserem Ermessen, ihn festzuhalten. Als Empfangende nehmen wir das, was der Herr uns zugedacht hat, dankend an – ohne einzugreifen oder unseren eigenen Willen kund zu tun.



Die eigentliche Gebetszeit sollte ganz und gar dem Ruhegebet gewidmet sein. Daher – um es noch einmal zu sagen – sollte für die Vorbereitung nicht allzu viel Zeit aufgewandt werden. Nicht die Zeit unserer Aktivität ist entscheidend, sondern die, die wir im Schweigen vor Gott verbringen. Hier öffnen wir uns der unendlichen Weite, der wir uns durch Denken niemals nähern können. Sind wir jedoch derart zerstreut, dass wir nicht den Weg zum eigentlichen Beten finden, sollten wir über die Atmung gehen, die sonst beim Gebet der Hingabe unbeachtet bleibt. Wir atmen etwas länger aus und langsam etwas tiefer ein und spüren, wie der Luftstrom geht und kommt. Beim Ausatmen kann der Gedanke des Abgebens oder gar des Sterbens in Gott sehr hilfreich sein, denn er hat mit dem Loslassen zu tun, was sich vielleicht noch nicht so schnell wie sonst einstellen will. Durch das Gebetswort, das an die Stelle unserer bewusst gesteuerten Gedanken tritt, langweilt sich unser Geist und macht durch Inaktivität den Weg in eine größere Innerlichkeit frei. Dies gehört zu den wesentlichen Geheimnissen des Ruhegebetes, das uns in ungeahnte Tiefen unseres Selbst und darüber hinaus in die Nähe Gottes führt. Wird unserem Geist dagegen keine Richtung gegeben, wandert er unruhig wie eine Honig suchende Biene von Blume zu Blume. Nach den verschiedenen Seiten hin beginnt er sich zu zerstreuen und verliert seine tragende Mitte. Lassen wir ständig diese freie Assoziation zu, gewinnt unser Geist zwar an Weite, doch er verliert an Tiefe. Die Versenkung im Gebet der Hingabe ist zwar für unseren aktiven Geist recht uninteressant, doch gewinnt er wesentlich an Substanz, wenn wir wieder aus dem Gebet auftauchen. Ein Kämpfen und Ringen mit sogenannten störenden Gedanken ist dagegen völlig sinnlos, denn im Kämpfen schaffen sie immer neue Gedanken und halten uns somit an der Oberfläche gefangen. Wenn unser Geist im Gebet ganz von selbst Gedanken aus sich entlässt, sollten wir sie an uns unbeachtet vorbeiziehen lassen wie die Wolken weiterziehen, die gerade die Sonne bedecken. Bei guter Absicht und der Bereitschaft zur Hingabe wird der Herr uns unweigerlich Ruhephasen schenken, die in eine ruhevolle Wachheit und ein »beredtes« Schweigen vor Gott übergehen. Er wird unser Herz weiten und fähig machen, mehr Liebe aufzunehmen, um auch anderen mehr Liebe zu schenken. In allem jedoch können wir nichts voraussagen, denn der Herr behält sich vor, wem er welche Gnaden zuströmen lässt.

Dritter Schritt **Die Mitte unseres Lebens erfahrbar werden lassen und gewandelt werden**



Beginnen wir mit dem Ruhegebet, schließen wir die Augen, um alle äußeren visuellen Reize auszuschließen. Bei geschlossenen Augen direkt ins Licht oder gar in eine flackernde Kerze zu schauen, ist nicht ratsam, denn es macht nervös. Wir lernen schrittweise, in der Zeit unseres Betens nichts zu tun, dabei aber auf Gott oder Christus ausgerichtet und wach zu bleiben. Dies geschieht, wenn wir den Namen Jesu oder seinen Namen mit der Bitte um Erbarmen innerlich aussprechen, ohne dabei die Zunge und die Lippen zu bewegen. Im vierten Kapitel der Apostelgeschichte werden Petrus und Johannes nach der Heilung des Lahmgeborenen vor den Hohen Rat gebracht und gefragt: *Mit welcher Kraft oder in wessen Namen habt ihr das getan?* Und da sagt Petrus: *Im Namen Jesu Christi von Nazaret … In keinem anderen ist das Heil zu finden. Denn es ist uns Menschen kein anderer Name unter dem Himmel gegeben, durch den wir gerettet werden sollen* (Apostelgeschichte 4,7 b.12). Im Namen Jesu ist Heil! Darum rufen auch wir im Gebet der Hingabe seinen Namen an und wiederholen ihn sanft und langsam:

• Herr Jesus Christus

• Jesus Christus

• Herr Jesus

• Jesus, du

• Christos

• Adonai

• Jesus

Eine andere ebenso alt tradierte Anrufung besteht im Namen Jesu, der mit einer Bitte um Erbarmen in Verbindung gebracht wird – so, wie im Evangelium der blinde Bettler Bartimäus ruft: *Sohn Davids, Jesus, hab Erbarmen mit mir!* (Markus 10,47)

• Jesus Christus, erbarme dich meiner

• Jesus Christus, erbarme dich unser

• Herr, erbarme dich meiner

• Herr, erbarme dich unser

• Christus, erbarme dich

• Herr, erbarme dich

• Christe eleison

• Jesus Christus

• Kyrie eleison

• Jesus, Herr

• Herr Jesus

• Maranatha

• Immanuel

• Abba

Wir sollten von uns aus keine anderen Gebetsworte wählen, sondern nur die von den Wüstenvätern vorgegebenen. Man wählt sich einmal und für immer ein Wort, das man dann auch nicht mehr austauscht gegen ein anderes – selbst wenn es ein vorgegebenes ist. Auch laut aussprechen sollte man es nicht mehr, weil es sich mehr und mehr in unsere Innerlichkeit vertieft und in unserer Seele verwurzelt. Wenn man grob mit dem einmal gewählten Gebetswort umgeht, laufen wir Gefahr, seine heilende Wirkung zu zerstören. Betrachten wir es daher als unser persönliches - Geheimnis, das niemanden außer uns etwas angeht.



Lassen wir ohne jegliche Vorstellung von Jesus Christus im Ruhegebet seinen Namen oder die mit seinem Namen verbundene Bitte um Erbarmen tief in uns eindringen wie ein Samenkorn, das, um zu wachsen, selbst stirbt, um mannigfaltige Frucht zu bringen. Das, was im Verborgenen geschieht, ist für uns unfassbar: sterben um zu leben, nicht aktiv sein, um aktiv sein zu können, nicht zu denken, um klarer und kreativer denken zu können. *Auf guten Boden ist der Same bei dem gesät, der das Wort Gottes hört und es auch versteht; er bringt dann Frucht, hundertfach oder sechzigfach oder dreißigfach* (Matthäus 13,23). Kommen während unseres Betens Vorstellungen und Bilder – ganz gleich welcher Art –, so lassen wir sie, wie die bereits erwähnten Wolken vor der Sonne, einfach an uns vorüberziehen ohne sie festzuhalten oder in sie einzusteigen. Wenn der Herr uns etwas Wichtiges sagen oder gar sich uns zeigen möchte, wird er es in unserem aktiven Wachzustand tun oder, wenn es sich bereits im Gebet der Hingabe vollzogen hat, dann nochmals tun – dessen dürfen wir ganz gewiss sein. Wir müssen sehr vorsichtig sein mit dem, was sich während des Gebetes ereignet, denn jedes Bild kann wegen des reinigenden Charakters auch ein Trugbild sein, und jeder noch so leuchtende Gedanke kann ein irreführender sein. Die Wahrheit, die wir nicht immer sofort erkennen können, wird sich außerhalb unseres Betens erneut offenbaren, sodass wir entsprechend und richtig handeln können. Das größte Opfer, das wir Gott darbringen können, sind wir selbst. Daher sollten wir uns im Ruhegebet nicht um uns selbst kümmern und bemühen, sondern geschehen lassen, was geschehen möchte. Es kann nicht oft genug gesagt und betont werden: Im Gebet der Hingabe sind wir von uns aus nicht aktiv, sondern werden zu Empfangenden der Gnade und der Liebe Gottes – das sanfte Wiederholen des Gebetswortes ausgenommen. Jegliche Anstrengung, Vorstellung oder Erwartung ist hier fehl am Platz und schiebt sich wie ein hemmender oder spaltender Keil zwischen die uns entgegenkommende Gnade Gottes und den Ort des Himmels in uns: unser Herz.



Die Wüstenväter, bei denen das Ruhegebet oder Hesychastische Gebet entstanden ist, sahen einzig und allein in Jesus Christus ihren Lehrmeister. *Auch sollt ihr euch nicht Lehrer nennen lassen; denn nur einer ist euer Lehrer, Christus* (Matthäus 23,10). Viele Geheimnisse, die der Herr hätte offenbaren können, tat er nicht kund, weil die Menschen ihn dann noch mehr missverstanden hätten. Er vertraute darauf, dass alle, die ihm wahrhaft nachfolgen, zur rechten Zeit das rechte Wissen erhalten. Alle Menschen, die das Ruhegebet regelmäßig beten, berichten davon, dass sie tiefer in die Geheimnisse der Heiligen Schrift und des Lebens eingeführt wurden und werden.

13 Maßgeblich für ihr asketisches Leben und ihr Gebet war für die Wüstenväter das Gebet Jesu. Das Wenige, was die Evangelisten darüber sagen, reichte für sie bereits aus, um das Gebet der Hingabe danach zu gestalten. Ein weiteres Vorbild für die Gebetskultur der Wüstenväter waren die Menschen aus dem Neuen Testament, die durch ihre Bitte um Erbarmen für sich selbst und andere bei Jesus Heil und Heiligung suchten. Aus dem Alten Testament, vornehmlich aus den Psalmen, war den Wüstenvätern bekannt, welche Macht der Name Gottes in sich birgt und dass Gott sich durch Jesus den Menschen offenbart. Das lebendige Wort, das seit ewigen Zeiten beim Vater weilt und das Gott spricht, ist Jesus Christus. Im Hingabegebet, das sich am Beten Jesu orientiert, kann zur Anrufung des göttlichen Namens noch die Bitte um Erbarmen kommen. »Und noch immer beseitigt der Name Jesu bei den Menschen Zerrüttung des Verstandes und Besessenheit und heilt Krankheiten; ebenso flößt er eine wunderbare Sanftmut, Bescheidenheit, Menschenfreundlichkeit, Güte und Friedensliebe denen ein, die nicht um weltlicher Vorteile willen oder aus gewissen menschlichen Rücksichten Glauben nur heucheln, sondern vielmehr aus voller Überzeugung die Lehre von Gott und von Christus annehmen«, schreibt Origenes (185–254) in seinem Werk »Gegen Celsus«.

14 Wenn wir uns zum Ruhegebet für zwanzig Minuten an einen ruhigen Ort zurückziehen, treiben wir keinen Aufwand. Wir setzen uns, schließen die Augen und spüren vielleicht zu Beginn schon ein wenig Ruhe. Ohne uns anzustrengen oder uns zu konzentrieren, nehmen wir innerlich unser Gebetswort auf und wiederholen es ganz einfach und sanft. Da wir unser Wort nicht festhalten, wird es, von uns unbemerkt, nach kurzer Zeit verschwinden. Es kann nicht lange dauern, dann spüren wir, dass wir uns in Gedanken befinden, Bilder auftauchen, Gefühle uns tragen oder beschweren – kurz gesagt: Andere Elemente haben unser Gebetswort hinweg gespült. Ohne in die ganz von selbst aufkommenden Gedanken, Bilder oder Gefühle einzusteigen, kehren wir einfach und leicht zu unserem Gebetswort zurück. Mit ihm beginnen wir jetzt erneut, in ruhigere Bereiche unseres Seins einzutauchen. Je weniger wir uns um uns selbst kümmern, umso mehr spüren wir körperlich eine angenehme Schwere oder gar eine Leichtigkeit und geistig ein Angezogenwerden von einer undefinierbaren Kraft, die uns erhebt. Beide Erfahrungen, die etwas angenehm Befreiendes haben, sind wichtig, denn sie zeigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind, uns selbst loszulassen, um in die Hingabe an Gott zu gelangen.

15 Mit dem Ruhegebet beginnen wir, unsere eigene Mitte auszuloten und sie in einer ganz neuen Qualität erfahrbar zu machen. Da diese Erfahrungen individuell sehr verschieden sind und sich der Tiefe unseres Glaubens entsprechend ausdrücken, ist es schwer, sie allgemein in Worte zu fassen. Für die einen, besonders die Anfänger, stellt sich eine angenehme Ruhe für Körper und Geist ein. Andere berichten, dass die Grenzen von Raum und Zeit für Momente schwinden und sie ein leises Gefühl von Ewigkeit berührt. Für religiös lebende Menschen entfaltet sich eine gefühlte Nähe zu Jesus Christus und eine lebendige Sehnsucht, die heilige Eucharistie zu empfangen.
Es kann aber auch sein, dass der Betende sich unwohl fühlt, weil zu viele Gedanken und mit ihnen verbundene Gefühle hochkommen, die kein Ende nehmen wollen. Dies geschieht meist bei Menschen, die viel Ungutes in ihrem Leben ertragen mussten, sich nicht wehren konnten und es somit »geschluckt« oder gar verdrängt haben. Hier ist große Vorsicht geboten, da durch das Gebet der Hingabe zu viel an Hindernissen, ungelösten Eindrücken und nicht Verarbeitetem ans Licht gespült werden. Tiefe Ruhe für Körper, Geist und Seele befreit uns von dem, was nicht zu uns gehört. Dies darf auf keinen Fall überhand nehmen, sodass nach dem Gebet unser Bewusstsein getrübt ist. Menschen, die diese Erlebnisse haben, sollten unbedingt und sofort ihre Gebetszeit auf zehn Minuten beschränken, eventuell sogar auf fünf Minuten, um dann nach einigen Wochen die Gebetszeit langsam wieder zu erhöhen. Wir sollten wissen, dass das Ruhegebet als Erstes reinigend eingreift und uns von allem befreien möchte, was wir nicht sind und was sich an Ballast in unser Leben eingeschlichen hat und was wir somit unnötig mit uns herumschleppen. Dieses reinigende, befreiende und erlösende Element ist, vorausgesetzt, wir lassen es zu, wirksam bis zu unserem Tod und aller Wahrscheinlichkeit nach noch darüber hinaus. Wenn wir im Gebet liebend Jesus Christus anrufen und um sein Erbarmen bitten, so kann er nicht anders, als an uns befreiend und erlösend zu handeln.

16 Damit wir jedoch in eine gesunde Mitte kommen und in ihr bleiben und gleichzeitig Fortschritt und Wandlung erfahren, ist es unbedingt notwendig, einer uns gemäßen Arbeit nachzugehen und unsere Aufgaben und Pflichten so gut wie möglich zu erfüllen. Einerseits verlangt die immer tiefer werdende Ruhe im Gebet nach einer lohnenden Aktivität und andererseits müssen unsere Aktivitäten durch Pausen und Phasen tiefer Ruhe abgelöst werden, damit uns weder zu viel Ruhe und Einsamkeit noch Überanstrengung und Arbeitseifer krank machen.

Vierter Schritt Das Ruhegebet beenden und danken

17 Ist die Gebetszeit beendet – man sollte sie nicht überziehen –, wird das Gebetswort innerlich nicht mehr wiederholt, die Augen bleiben aber noch geschlossen. Es ist ratsam, zwei bis drei Minuten zu warten, bis man wieder in seiner Gegenwart angekommen ist. Ein plötzliches oder ruckartiges Aufstehen kann Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit verursachen. Dies gilt natürlich ebenso für die Gebetszeit selbst. Aus der Ruhe des Gebetes, die in eine tiefere Innerlichkeit führt, kann man nur langsam und bedächtig den Übergang in die Aktivität vollziehen. Verfügt man noch über etwas Zeit, sollte man sie nutzen, um dem Herrn zu danken, dass er uns in seine Nähe ruft und es Wege gibt, die uns geradewegs in diese Richtung führen. Da der Herr uns vorausgegangen ist und uns den Weg zum Vater neu erschlossen hat, gibt es keinen Schritt, den der Herr nicht gegangen ist, keinen Ort, an dem er nicht geweilt hat und kein Schicksal, das er nicht getragen oder mitgetragen hat. Selbst in einer angenommenen Gottverlassenheit und auch im Tod ist er gegenwärtig – er geht mit uns sogar in die Passion. Dafür – und natürlich für alles Gute – sollten wir ihm in ganz besonderer Weise danken. Wir können dazu Gebete aus dem Herzen sprechen, einen Psalm oder einen anderen Gebetstext lesen oder gar nur Stille in uns und um uns herum walten lassen. Bedenke: Wie viel Geduld hat der Herr bisher mit uns gehabt, bis wir einen Gebetsweg wie diesen fanden, der mühelos zu gehen ist und gleichzeitig so viele Vorteile mit sich bringt. Parallel zur Befreiung von allem Fremden in uns erhalten wir eine tiefere Einsicht in unser Leben, in das anderer Menschen und letztlich auch in die Geheimnisse Gottes. Ist das nicht Grund, den Herrn über alle Maßen zu loben und ihm zu danken? Empfangen wir in der Hingabebereitschaft, die durch diese Gebetsweise kultiviert wird, das Sakrament der Versöhnung und der heiligen Eucharistie, wird unser Herz erfüllt und überströmen vor Freude und Dank. Aus wie vielen Gefahren hat er uns errettet, ohne dass wir es wissen? Vor wie vielen Sünden hat er uns bewahrt, ohne dass wir es wissen? Durch wie viele Versuchungen hat er uns geführt und sicher geleitet, ohne dass wir es wissen? Gott hat uns dazu erschaffen, glücklich zu sein. Schenken wir ihm daher auch die Zeit und geben ihm die Möglichkeit, uns zu berühren und zu wandeln.

18 Sollten wir dem Herrn nicht auch dafür danken, dass er uns nach seinem Bild erschaffen hat und in der Tiefe unserer Seele in uns wohnt? Er zeigt uns durch sein eigenes Leben, seine Lehre, sein Leiden, seinen Tod und seine Auferstehung den Weg dorthin, den Weg zu seinem und unserem Vater. Wir besitzen ein Erinnerungsvermögen, um uns das gegenwärtig zu machen, was er aus Liebe zu uns getan hat und immer wieder tut. Wir besitzen ein Herz, das durch Hingabe geweitet und befähigt wird, Gott in seinem eingeborenen Sohn durch den Heiligen Geist zu lieben. Und gleichzeitig wird durch das Wachstum unseres Herzens die Bereitschaft und die Fähigkeit, Gottes Liebe zu empfangen, immer größer und umfangreicher. Der Herr hat uns einen Beschützer, einen Engel, zur Seite gestellt, der uns vor Gefahren warnt, in Gefahren behütet und bestrebt ist, uns sicher durch dieses Leben und durch unseren Tod in die jenseitige, göttliche Welt zu geleiten. Wie dankbar dürfen wir dafür sein, durch das Gebet der Hingabe sensibler und empfänglicher für die Zeichen Gottes auf unserem Weg zu werden! Verlieh der Herr uns nicht bereits unendliche Gnade, indem er im Sakrament der Eucharistie sich selbst uns schenkt und uns zu Kindern Gottes machte? Voll Vertrauen und Hingabe dürfen wir das Vaterunser beten.

19 *Lobe den Herrn, meine Seele,*
und alles in mir seinen heiligen Namen!
Lobe den Herrn, meine Seele,
und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat:
der dir all deine Schuld vergibt
und all deine Gebrechen heilt,
der dein Leben vor dem Untergang rettet
und dich mit Huld und Erbarmen krönt,
der dich dein Leben lang mit seinen Gaben sättigt;
wie dem Adler wird dir die Jugend erneuert.
(Psalm 103,1–5)

Fünfter Schritt Durch Hingabe Hilfe erfahren

20 Die Hingabe, die wir in diesem speziellen Gebet üben, breitet sich über das Gebet hinaus aus und bereichert unseren Alltag. Es entsteht ein Bewusstsein, in dem der Herr immer mehr gegenwärtig ist, und das wir einmal Gottesbewusstsein nennen dürfen. Wenn unser Herz immer mehr von den Gaben und der Gnade Gottes erfüllt wird, strömt es über, um auch andere Menschen zu erreichen. Wir spüren, dass sich ein Quellgrund geöffnet hat, der fließt und fließt und niemals versiegen möchte. Die Frage erhebt sich: »Herr, was soll ich dir tun für all die Gnaden, die du mir ständig erweist?« Seine Antwort wird nicht darin bestehen, dem Herrn Opfer zu bringen, von diesem oder jenem etwas

abzugeben, sondern uns ganz hinzugeben, wie wir es bereits im Ruhegebet tun. Der Kreis schließt sich, und der Herr beweist uns damit, dass wir auf dem richtigen Weg zu ihm unterwegs sind. Alles, was wir sind und haben, gehört dem Herrn, und wir nehmen es von ihm als eine Leihgabe an, um es ihm zurück zu schenken, ja, unser Leben immer wieder voll Vertrauen in seine Hände zu legen.



Die Hingabe, die wir im Gebet üben, wird sich eines Tages nicht mehr auf die Zeit des Gebetes beschränken, sondern überfließen in unser tägliches Leben, sodass alles, was wir fühlen, denken, sprechen und tun zu einem Lobpreis Gottes wird. Dazu gehören nicht nur die guten Dinge unseres Lebens, sondern alles, was unser Leben ausmacht: Heiterkeit und Traurigkeit, Gesundheit und Krankheit, Freude und Trauer, Licht und Schatten, Glück und all das, was uns nicht gelingen will, Tag und Nacht, Jugend und Alter, Leben und Tod. Alles soll zur Ehre Gottes gereichen, denn er ist bereit, Begonnenes zu vollenden und Unvollkommenes zu vervollkommnen.



Wie Jesus sich als Kind in der Krippe – hilflos und auf die Liebe der Menschen angewiesen – vertrauend den Menschen auslieferte, genauso vertrauend dürfen wir uns dem Herrn hingeben, zunächst im Gebet und einmal für immer. Wie Jesus sich unschuldig ans Kreuz nageln ließ – hilflos und auf die Liebe des Vaters angewiesen –, dürfen auch wir, trotz unserer Erfahrung der Gottesferne, unser Leben vertrauensvoll in die Hände des Vaters legen. Der Weg Jesu, den er nach dem Willen des Vaters und aus Liebe zu ihm und den Menschen beschritt, ist die größte Erbschaft, die wir je antreten können. Unter der Berücksichtigung der Unterscheidung zwischen Nachfolge und Nachahmung dürfen wir, ja, sollten wir Jesus Christus auf unsere je eigene individuelle Weise nachfolgen. Wir dürfen uns glücklich schätzen, die Heilige Schrift, das Neue Testament, als Leitfaden für unser Leben und als Quelle des Gebetes der Hingabe zu besitzen. Der Herr selbst hat uns zu Erben dieses gesamten großen Schatzes eingesetzt. Welch ein Vertrauen hat er zu uns Menschen! Und dann zögern wir noch, uns ihm im Gebet der Armut des Geistes hinzugeben! Er verlangt weder von uns, im Stall von Betlehem geboren zu werden noch auf Golgota am Kreuz zu sterben. Obwohl es viele, viele Menschen gibt, die diesen Weg der Armut und der Gottverlassenheit gehen müssen – sie werden nach ihrem Abschied aus dieser Welt geradewegs in den Himmel geführt –, dürfen wir nicht aus eigener Entscheidung unser Leben derart radikal verändern, dass wir von Gott Geschenktes abtöten. Uns sollte daher bewusst sein, welche Art von Armut wir im Gebet der Hingabe pflegen. Es ist die Armut im Geist (vgl. Matthäus 5,3), von der Jesus zu Beginn der Bergpredigt spricht. In dem wunderbaren Gebet der Hingabe an Gott, wir dürfen es auch im wohlverstandenen Sinn »Gebet der Armut« nennen, treten wir in der Armut eines einzigen Wortes oder Verses vor Gott. Um Gedanken, die von selbst kommen, oder Bilder und Vorstellungen kümmern wir uns nicht und geben immer wieder der Anrufung seines allerheiligsten Namens oder der damit verbundenen Bitte um Erbarmen den Vorrang. Damit üben wir in der Zeit des Betens unser Ego loszulassen mit all seinen guten und weniger guten Eigenschaften, mit seinen Schattenseiten, Ecken und Kanten, und uns Gott ganz zu übereignen. Es kann nicht oft genug betont werden, dass Hingabe Rettung und Erlösung schafft. Hüten wir uns daher davor, unsere Verdienste vor Gott aufzuzählen: den Erfolg unserer Arbeit, Nächstenliebe unter Verzicht eigener Bedürfnisse, Pflichterfüllung, Beachten der göttlichen Gebote … Möchten wir jedoch dem Herrn danken für all die Gaben, die wir von ihm empfangen haben und die er uns immer neu schenkt, so ist dies eine völlig andere Gebetsweise als die des Ruhegebetes. So müssen wir also genau unterscheiden zwischen dem Gebet der Hingabe, dem Klage-Gebet, dem Dank- und Bittgebet und anderen Gebeten.

Sechster Schritt Bitten aus übervollem Herzen



Das Gebet der Hingabe schärft unsere Sinne, vergrößert unseren Blickwinkel, schenkt uns Durchhaltevermögen und erweitert und vertieft auch in jeglicher Hinsicht unsere Wahrnehmung. So nehmen wir nicht nur Teil an den Wundern Gottes in der Welt, sondern auch an dem großen Leid, das Menschen immer wieder ertragen müssen durch seelische und körperliche Krankheiten, durch Schicksalsschläge, Enttäuschungen, Vergewaltigungen, Kriege, Epidemien, Naturkatastrophen … Bei all der Fülle der Not, die wir um uns wie auch überall in der Welt erleben, bleibt es nicht aus, dass wir den starken Wunsch haben, Gott unsere Bitten vorzutragen. Dies soll allerdings nicht während des Ruhegebetes geschehen, sondern anschließend. Für diejenigen, die momentan keine Bitte aus vollem Herzen hervorbringen können, sei gesagt, dass wir all unsere Anliegen – wenn auch unausgesprochen – mit in das Hingabegebet hineinnehmen und diese vom Herrn ebenso gehört werden, wie wenn wir unsere Bitten aussprechen. Wenn unser Herz jedoch überströmt und wir bereit sind, unsere Gebetszeit um einige Minuten zu verlängern, sollten wir das Gebet aus übervollem Herzen unmittelbar nach dem Ruhegebet mit geschlossenen Augen aufnehmen. Daher steht auch am Ende dieser sechste Schritt: Eine Bitte, die du nur in einem einzigen Wort ausdrücken solltest. Als Betende bleiben wir Bittende und Empfangende. Im unmittelbaren Anschluss an das Gebet der Hingabe sprechen wir innerlich, ohne dabei die Zunge und die Lippen zu bewegen, unsere an den Schöpfer gerichtete Bitte. Nachdem du das eine Wort in dir zum Klingen gebracht hast, verweile einige Augenblicke und wiederhole es in kurzen Abständen mehrere Male. Du kannst nacheinander verschiedene Bitten vor den Herrn bringen.

24 Bleibe bei diesem Bittgebet in der Ruhe, die du durch das Gebet der Hingabe gewonnen hast. Achte darauf und versuche, das Ein-Wort-Bitt-Gebet nicht zu denken, sondern zu fühlen. Lass das Wort in dir ausschwingen, bis es seinen Weg gefunden hat und Stille in dir zurückbleibt. Achte bei diesem sehr subtilen BittGebet genau auf diese Hinweise, damit sich auch bei dir die guten Erfolge dieser alten christlichen Gebetstradition einstellen. Fühle und horche in dich hinein, um deine eigenen Gebetsanliegen zu finden, die du dann in jeweils einem Wort zum Ausdruck bringen kannst. Einige Beispiele können dich auf diesen Gebetsweg bringen:

• Mögen viele Menschen in der Welt die Existenz Gottes wahrnehmen und ihn als ihren alleinigen und wahrhaftigen Herrn erkennen. Dein Gebetswort: *Gotteserkenntnis.*

• Gott die Ehre geben und danken für die Schönheit seiner Schöpfung. Dein Gebetswort: *Herrlichkeit.*

• Die als Vorbild berufenen Menschen in der Kirche sollen ihrer Aufgabe bewusst werden und Bescheidenheit und Demut üben. Dein Gebetswort: *Demut.*

• *Gott sei uns gnädig und segne uns* (Psalm 67,2). Dein Gebetswort: *Segen*

• Damit besonders den Politikern Einsicht geschenkt wird und sich die zerstörerischen Kräfte in der Welt beruhigen: *Friede.*

• Bitte um größere Einfühlsamkeit in andere Menschen und in die Wahrheit: *Intuition.*

• Gott möge die Kraft seines Heiligen Geistes in dir erneuern: *Heiliger Geist.*

• Dass in Sünde lebende Menschen ihr Tun einsehen und davon ablassen: *Umkehr.*

• Dass die Verstorbenen, die du gekannt und geliebt hast, in der Herrlichkeit Gottes ewiges Leben finden: *Ewigkeit.*

• Dein Wunsch nach Einsicht und Erleuchtung: *Inneres Licht.*

• Du möchtest eine freundschaftliche Verbindung zu einem Menschen, zur Schöpfung und dem Schöpfer aufbauen: *Freundschaft.*

• Du willst tieferen Zugang zum wahren Gebet finden und dazu Blockaden in dir abbauen: *Hingabe.*

• Bist du abhängig von Menschen oder Dingen und fühlst dich unfrei: *Befreiung.*

• Bei Krankheit und Schmerzen gehe mit deiner Aufmerksamkeit in die entsprechende Körperregion: *Gesundheit.*

• Dein Wunsch, verständnis- und liebevoller zu werden: *Barmherzigkeit.*

25 Nimm im Rückblick kurz dein vergangenes Leben wahr und bedenke deine augenblickliche Situation. Da du dich selbst am besten kennst, wirst du feststellen, was dir fehlt und worum du bitten solltest: Vergebung, Verzeihung, Beständigkeit, Gemeinsamkeit, Harmonie, gute Gedanken, Klugheit, Kreativität, Glaube, Hoffnung und Liebe, Gottverbundenheit, Geduld, Gnade, Weisheit und Gottesliebe …

26 Damit dein Gebet für dich und andere Frucht bringt und du im inneren und äußeren Leben Fortschritte machst, überstürze nichts und hege keine konkreten Erwartungen. Wenn du dich immer neu dem Liebeswerben Gottes öffnest, wird er dir das Rechte zur rechten Zeit zukommen lassen. Noch einmal: Beende dein Gebet auf folgende Weise: Wiederhole dein Gebetswort innerlich nicht mehr, lasse die Augen aber noch geschlossen. Dies gilt sowohl für das Gebet der Hingabe als auch für das sich anschließende Gebet aus übervollem Herzen, das Ein-Wort-Bitt-Gebet. Bleibe zwei bis drei Minuten in Stille sitzen. Nimm deine Atmung wahr wie sie kommt und geht. Aktiviere deine Hände und Finger, indem du sie beim Einatmen zu Fäusten ballst und beim Ausatmen die Arme und Hände weit ausstreckst. Wenn du fühlst, in der Gegenwart wieder voll angekommen zu sein, erhebe dich, danke mit einer kurzen Verneigung dem Herrn und geh deiner Wege.

Als dein Geschöpf, Herr, fühle ich zu dir eine tiefe innere Verbundenheit, die auch dann tragenden Bestand hat, wenn alles Vergängliche vergangen ist. Lass mich aus dieser Quelle, die oft zu versiegen droht, mein ganzes Leben gestalten und auf dich, Herr, ausrichten. Du bist das Leben meiner Seele, die helle Freude meines Geistes, das Licht meines inneren Wesens und der Ursprung meines Seins. Nimm von mir, was dir

missfällt und forme mich nach deinem Wesen. Entzünde in mir das Feuer der Liebe und offenbare mir dein göttliches Reich. Belehre, erleuchte und leite mich. Du erfüllst den Himmel und die Erde. Lass mein Herz nicht öde und leer, ertränke mein Herz in Liebe zu dir. Dies möge bei allen Menschen geschehen durch das Erbarmen des allmächtigen Vaters, durch die immerwährende Liebe des Sohnes und die erneuernde Kraft des Heiligen Geistes.

5. Kapitel ***Ort und Dauer des Betens***

1 Ziehe dich zum Beten in einen ruhigen Raum zurück und versuche, wenn es eben möglich ist, in der Zeit unmittelbar vor dem Gebet keine neuen Eindrücke mehr aufzunehmen. Durch dein Gebetswort sammelst du den unruhig umherschweifenden Geist, der langsam zur Ruhe kommt. Stehst du im aktiven Leben, sollte deine Gebetszeit zwei Mal am Tag jeweils nicht länger als zwanzig Minuten sein.

• Lebst du in einem kontemplativen Orden, darf die Zeit deines Ruhegebetes wesentlich länger sein. Doch besprich sie mit deinen Oberen, die dich am besten kennen und genau wissen, wo deine Grenzen sind.

• Bist du schon ein wenig älter und stehst nicht mehr im Beruf, darfst du die Gebetszeit ohne Weiteres auf jeweils dreißig Minuten erhöhen.

• Kommt dir die Zeit deines Betens zu kurz vor, erliege nicht der Versuchung, sie zu verlängern.

• Kommt dir die Zeit deines Betens zu lang vor, erliege nicht der Versuchung, dein Ruhegebet vorzeitig abzubrechen. Setze es konsequent fort – ungeachtet deiner subjektiven Empfindungen.

Lass alle Gemütsbewegungen zu – ganz gleich, welcher Natur sie sind. Hierzu gehört auch die Gabe, weinen zu können; Tränen befreien dich von einer unguten Last deiner Innerlichkeit, sodass du intensiveren Anteil an den guten und heilsamen Dingen hast. Ein Weiser aus der Schule der Hesychasten sagt: »Wie das Feuer einen trockenen Rohrstab vernichtet, so waschen die Tränen allen sichtbaren und unsichtbaren Schmutz unserer Innerlichkeit ab.« Kommen jedoch keine
Tränen, erwarte und erzwinge sie nicht, denn dann erfährst du auf andere Weise die guten und heilbringenden Auswirkungen des Ruhegebetes. Beende dein Ruhegebet immer mit einem Kreuzzeichen.

2 Beginne deinen Tag mit dem Ruhegebet. Nachdem du vom Schlaf erwacht bist, setze dich hin – ohne lange umherzuschweifen –, um zu beten. Zu dieser Tageszeit bist du noch relativ unbelastet und dein Geist ist ruhig. Dein erster Gedanke am Morgen sei dem Herrn geweiht – gleich dem Erstlingsopfer, um das der Herr bittet (vgl. Exodus 22,28–29a). Sei dem unendlich gütigen und barmherzigen Herrn dankbar, dass er dich unbeschadet durch die vergangene Nacht geführt hat und dich wohlbehalten diesen neuen Tag erleben lässt. Unterlässt du jedoch das Gebet, erlaubst du den widergöttlichen Kräften, sich dir zu nähern oder gar bei dir einzutreten. Wenn sie in dir Raum finden, der nicht erfüllt und durch Jesus Christus erleuchtet ist, werden sie Unheil in dir anstiften. Die Seele, die nicht durch Hingabe an Gott genährt wird, gleicht einem Fisch, den du aus dem Wasser nimmst. Wie für ihn das Wasser Leben ist, so ist es für deine Seele das Gebet. Pflegst du jedoch regelmäßig sowohl morgens als auch abends dein Ruhegebet, wagt der Widersacher nicht, sich dir zu nähern, da er die Kraft, das Licht und die Stärke fürchtet, die dir das Gebet verleihen. Das Gebet, das uns in jedem Fall Heil verleiht, vermittelt uns auch tiefen inneren Frieden und Unsterblichkeit. Es wird zu einem unauslöschlichen und fortwährenden Licht in uns, vor dem die Dunkelheit flieht. Und dennoch versucht der Böse immer wieder, zahllosen Unrat von Gedanken und Vorstellungen in unser Denken zu schleudern.

3 Wo auch immer man betet – jeder Ort ist zum Beten geeignet. Um allerdings die für das Gebet notwendige Ruhe und Innerlichkeit zu unterstützen und um jede Ablenkung weitestgehend auszuschalten, sollte in der Wohnung oder im Haus der ruhigste, »heiligste« Platz zum Beten ausgewählt werden. Unbedingt ist darauf zu achten, welche Geschichte dieser Ort hat, ob

• an dieser Stelle Ungutes geschah,

• anderen Schlechtes zugefügt wurde,

• Vorteile gesucht wurden auf Kosten anderer,

• gegen die Naturgesetze verstoßen wurde,

• etwas geschah, was diesem Ort anhaftet und ihn negativ belastet.

Eine derartige Belastung wirkt sich nicht nur auf den Betenden aus, der sich Gott ganz öffnen möchte, oftmals aber, ohne es zu wissen, negativen Kräften ausgesetzt ist, sondern auch auf das Gebet selbst, seine Ruhe, Tiefe und Innerlichkeit.

6. Kapitel *Anrufung des allerheiligsten Namens Jesu Christi*

1 Alle, die den heiligen und herrlichen Namen in der Tiefe ihres Herzens wiederholend anrufen, vermögen zeitweilig sogar das Licht ihres Geistes zu sehen. Durch das Ruhegebet wird aller Schmutz, der sich in unserem Inneren angesammelt hat, niedergebrannt. *Denn der Herr, dein Gott,* heißt es, *ist verzehrendes Feuer* (Deuteronomium 4,24), das die Schlechtigkeit vernichtet. Halte dich an das Ruhegebet. Es wird dich lehren, was du nicht weißt. Unterbrich niemals durch Aussetzen des Ruhegebetes den Vorgang der inneren Reinigung und das Fließen der göttlichen Gnade und Liebe. Die ihr innewohnende anziehende Kraft macht deinen Geist frei von Ablenkungen, sodass er für Einflüsterungen des Feindes unberührbar wird. Göttliche Gnade wird in deiner Seele ruhen, während du auf dem geistlichen Weg fortschreitest. Du erkennst, was für dich zuträglich ist und das, was du unbedingt meiden musst.

2 Durch die Anrufung des göttlichen Namens empfangen wir in besonderer Weise das Erbarmen Gottes und das wirkliche Leben, das mit Christus in Gott verborgen ist (vgl. Kolosserbrief 3,3b). Es strömt wie aus einer Quelle, die nie versiegt.

• *Und der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken in der Gemeinschaft mit Christus Jesus bewahren* (Philipperbrief 4,7).

• *Und der Friede hat kein Ende* (Jesaja 9,6b).

Durch die Liebe, die die Vollendung von allem ist, werden wir gänzlich mit Gott vereint.

• *Vor allem haltet fest an der Liebe zueinander; denn die Liebe deckt viele Sünden zu* (1. Petrusbrief 4,8).

• *Sie erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand. Die Liebe hört niemals auf* (1. Korintherbrief 13,7–8a).

3 Unsere wahren Feinde sind körperlos und unsichtbar. Oft nehmen wir sie erst wahr, wenn sie bereits bei uns Schaden angerichtet haben. Sie sind böswillig und äußerst geschickt im Tun des Bösen, da sie ja bereits von den Jahren Adams bis heute Erfahrung haben. Nur durch die Ausrichtung unseres Geistes auf Gott – wie es im Ruhegebet geschieht – können wir unseren Feinden den Einlass in unser Inneres verwehren. Der einfachste Weg zur Abwehr besteht für uns in der Anrufung Gottes, des Schöpfers Jesus Christus. Gerade während unseres Betens, und besonders, wenn wir die Gnade des Heiligen Geistes wahrzunehmen beginnen, spricht der Widersacher unsere Seele mit einer angenehm scheinenden Empfindung an. Er möchte sie für sich einnehmen und von Gott ablenken. Bleiben wir jedoch beharrlich im Gebet oder kehren sofort zu ihm zurück, wenn wir den Angriff bemerken. So lässt der Verführer von uns ab.

4 Ist unsere Seele durch dunkle Eindrücke und Erfahrungen getrübt oder durch Missmut bedrückt, dürfen wir uns nicht davon mitreißen lassen. Es bedarf zwar eines kleinen Aufwandes, sich von diesen Schatten loszusagen und sich dem Schöpfer zuzuwenden, doch dürfen wir nicht zulassen, in Traurigkeit zu versinken. Wir nehmen wie gewohnt das Ruhegebet auf und sprechen auf Jesus Christus hin sanft und leise unser Gebet. Wir dürfen sicher sein, dass Licht in die Dunkelheit dringt und sie allmählich auflöst. In den meisten Fällen gehört viel Geduld dazu, weil die Dunkelheit tiefe Wurzeln besitzt, die nicht so leicht auszurotten sind. *So nimmt sich auch der Geist unserer Schwachheit an. Denn wir wissen nicht, worum wir in rechter Weise beten sollen; der Geist selber tritt jedoch für uns ein mit Seufzen, das wir nicht in Worte fassen können* (Römerbrief 8,26).

5 Wir sollten uns bewusst sein, dass wir immer neu der Hilfe Gottes bedürfen – ganz gleich, in welcher Verfassung wir uns befinden. Wenn wir bereits den ersten Schritt auf den Herrn zu vollzogen haben, sollten wir nicht darin nachlassen, uns immer wieder – unser ganzes Leben hindurch – an ihn anzuschmiegen. Dies geschieht am intensivsten durch das Ruhegebet und begleitet durch eine uns angemessene,

lohnende Arbeit. Etwas Wunderbares, das nicht genug betont werden kann, ist der befreiende und reinigende Charakter des Ruhegebetes. Wenn wir einmal von allem Unguten befreit sind und die Fähigkeit besitzen, nichts Böses mehr in unser Inneres einzulassen, besteht kaum noch ein Unterschied zwischen uns und den Propheten oder den Heiligen. Gott hat uns dafür bestimmt, dass wir durch Jesus Christus, unseren Herrn, das Heil erlangen (vgl. 1. Thessalonicherbrief 5,9).



Im Gebet rufen wir unseren Herrn Jesus Christus an.

• *Keiner kann sagen: Jesus ist der Herr!, wenn er nicht aus dem Heiligen Geist redet* (1. Korintherbrief 12,3b).

• *Wer den Namen des Herrn anruft, wird gerettet* (Joel 3,5b).

• Auch in seiner Pfingstpredigt sagt Petrus: *Jeder, der den Namen des Herrn anruft, wird gerettet* (Apostelgeschichte 2,21b).

• Und vor dem Hohen Rat verteidigt sich Petrus: *Denn es ist uns Menschen kein anderer Name unter dem Himmel gegeben, durch den wir gerettet werden sollen* (Apostelgeschichte 4,12b).

Wir dürfen sicher sein: Durch das Ruhegebet werden wir vor gegenwärtigen Anfeindungen jeglicher Art geschützt und auch künftige Anfeindungen – vorausgesetzt wir bleiben dem Gebet treu – haben keine Chance, uns in Versuchung zu führen. Unser Gewissen ist der Türhüter, der unaufhörlich in ständiger Wachheit umherblickt und die Eindringlinge nicht nur erkennt, sondern sie auch sofort zurückweist und am Eintritt hindert. Da wir mehr und mehr in Christus ruhen und in ihm verwurzelt sind, ist er es letztlich, der in uns den bösen Feinden widerspricht. Wenn wir ihn zudem noch anrufen, das heißt, ihn in uns wecken, beginnt alles Widergöttliche sofort zu fliehen.



Immer steht an der ersten Stelle die Anrufung des Namens Gottes und – nach dem irdischen Leben Jesu – die Anrufung Jesu Christi. Der Name drückt das Wesen Gottes aus, seine Heiligkeit, seine Güte, Gerechtigkeit und Liebe. Jesus Christus wird die Seele in Ewigkeit lebendig machen durch die Wahrheit seines Namens. In dem großen Gebet Jesu, das auch das »hohepriesterliche Gebet« genannt wird, führt er alles auf Gott, seinen Vater, zurück, der alles ist, besitzt, gibt und gewährt. Nimmt der Betende den Namen Gottes, den Namen Jesu Christi, liebend und wahrhaft in sich auf, wird Jesus in ihm »verherrlicht« und er hat das Böse besiegt.
Jesus stellt sich dem Vater mit seinem ganzen Sein zur Verfügung und lässt ihn über sein Todesgeschick bestimmen. Diese grenzenlose Hingabe, ein Hinweis auf das Ruhegebet, betont der Evangelist Johannes an vielen Stellen. Für die anderen und zur Erlösung der Welt geht Jesus in Gehorsam diesen Weg und vollzieht damit die Hingabe seines Lebens. Damit hat Jesus alle in seiner Nachfolge »geheiligt«. Durch Christus und die Anrufung seines Namens im Ruhegebet schließen wir alle Negativität aus, die in unserer gelebten Nachfolge keinen Platz haben sollte. Wir beten darum, den Willen des Vaters so zu erfassen wie Christus, der gekommen ist, den Willen seines Vaters zu tun und zu vollenden. *Jesus sprach zu ihnen: Meine Speise ist es, den Willen dessen zu tun, der mich gesandt hat, und sein Werk zu Ende zu führen* (Johannes 4,34).
Wenn wir in das Ruhegebet Christus mit hineinnehmen und uns an ihn halten, werden wir »ein Geist mit ihm« und in ganz umfassender Weise fähig, den Willen des Vaters auf Erden zu erfüllen. Durch Christus sind wir fähig geworden, den alten Menschen abzulegen, um zu einem neuen Menschen zu werden, der nach dem Bild Gottes erneuert wird, um ihn zu erkennen. Obwohl wir voll in dieser Welt leben und sie bestehen müssen, um unsere Aufgabe zu erfüllen, können wir bereits auf Grund unserer seelisch-geistigen Entwicklung in der jenseitigen Welt beheimatet sein.



Zusammenfassend dürfen wir über das göttliche Gebet, das Ruhegebet, sagen, dass es ein Bekenntnis des Glaubens ist und uns Heiligen Geist vermittelt. Das Ruhegebet

• öffnet unser Bewusstsein, sodass wir göttliche Gaben empfangen können

• befreit unser Herz und unsere Innerlichkeit von allem Unrat und allen Hindernissen

• vertreibt alle widergöttlichen Kräfte und Dämonen, da alle Dämonen im Namen Jesu Christi vertrieben wurden und vertrieben werden

• führt uns unbeschadet durch Versuchungen und durch dunkle Abschnitte unseres Lebens

• lässt uns bewusst werden, dass Jesus Christus in uns wohnt

• macht uns die Quelle göttlicher Gedanken und Inspirationen zugänglich, denn *in ihm sind alle Schätze der Weisheit und Erkenntnis verborgen* (Kolosserbrief 2,3)

• eröffnet den Weg, dass Gott Körper, Geist und Seele heilen kann

• lässt uns das Erlösungswerk Jesu Christi und seine Liebe erfahren

• führt uns zur unerschöpflichen Quelle, aus der das göttliche Erbarmen hervorsprudelt

• vermittelt uns die notwendige Demut, um für göttliche Offenbarungen würdig und empfangsbereit zu sein.

7. Kapitel *Die rechte Wegrichtung einschlagen*

1 Bleibe unter allen Umständen bei deinem einmal gewählten Gebetswort und wechsle es nicht gegen ein anderes aus – vielleicht im Glauben, es besäße für dich eine größere Wirkung. Du verlierst viel Zeit und wartest umso länger auf die Früchte, wenn du deinen einmal gepflanzten Baum nicht mehr wässerst und verlässt, um einen neuen zu pflanzen. Welche Früchte er auch bringen mag – selbst wenn sie für eine gewisse Zeit ausbleiben: Bleibe bei dem Baum, den du einmal so sorgfältig gepflanzt und beschützt hast. Du kannst dein Ruhegebet und die mit ihm verbundene Reinigung unterstützen – vorausgesetzt, es macht dir Freude und bekommt dir – durch Schweigen, Fasten, einsame Ruhe, Lesen der Heiligen Schrift und der Werke großer Heiliger, durch Wandern und alle guten Wege, die zu Gott führen.

2 Wichtig jedoch ist, dass du die Einfachheit und Nüchternheit des Ruhegebetes an die erste Stelle setzt und dir immer wieder vergegenwärtigst, dass es ein denkenloses Beten ist, bildlos und gestaltlos. Viele Menschen können sich ein solches Gebet nicht vorstellen und lehnen es daher schon im Vorhinein ab. Doch immer wieder gibt es in der Kirchengeschichte Aufzeichnungen von Betenden, die genau beschreiben, wie durch das Gebet der Ruhe die Ebene allen Denkens überschritten wird – so wie auch Schriftlesungen, Gesänge und Psalmodien zurückgelassen werden, wenn der Geist tiefer in die göttliche Ruhe eintritt. Ja, alles, was vorher lieb und teuer war, wird einfach vom Geist des Betenden während der Zeit des Gebetes vergessen. Das Beten und Singen der Psalmen wie auch anderer Gesänge und Lieder hat einen überaus großen Wert und wird seit Beginn kirchlicher Gemeinschaften von der Kirche unterstützt. Dies geschieht nicht, wie zwischenzeitlich immer wieder behauptet wird, um der Schwachheit unseres Geistes willen, sondern als freudiger Ausdruck menschlichen Glaubens und der Ehre Gottes zuliebe.

3 Gott soll durch Wort und Melodie gepriesen werden. Doch hat diese Art der Verehrung auch ihre Grenzen, denn die Sehnsucht kann nur jenseits des Gesanges in tiefem Schweigen Erfüllung finden. Wie auf einer Leiter werden wir stufenweise immer höher in die »Anschauung« Gottes geführt, die allmählich in ein zunehmend größeres, schweigendes Staunen übergeht. Auf diesem Weg wird unsere bisherige Gebetserfahrung – vorausgesetzt, wir bejahen und beten das Gebet der Hingabe – von allen Inhalten befreit und wir nähern uns einem Beten, von dem der Evangelist Johannes sagt: *Gott ist Geist und alle, die ihn anbeten, müssen im Geist und in der Wahrheit anbeten* (Johannes 4,24).

4 *Alles ist zu seiner Zeit von Wert* (Jesus Sirach 39,34 b). Gerade durch Hingabe wachsen wir tiefer in das Geheimnis Gottes hinein, dürfen uns aber unter keinen Umständen durch ein Zuviel darin verlieren. Daher ergeht von vielen Tradenten des Ruhegebetes die Mahnung an uns, diese Gebetsweise zwar täglich, aber zeitlich begrenzt anzuwenden. Zur Unzeit, das heißt mehrmals am Tag und über dreißig Minuten dieses Gebet zu beten, kann nicht nur zur Disharmonie, sondern auch zu größeren Störungen von Leib und Seele führen. Ein Gott naher Mensch, der mit dem Ruhegebet vertraut ist, sollte mit uns den rechten Zeitpunkt und die Dauer unseres Betens besprechen. *Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit* (Kohelet 3,1).

5 Wenn uns im Ruhegebet nutzbringende und kreative Gedanken und Vorstellungen geschenkt werden, dürfen wir uns unter keinen Umständen daran festhalten, denn dann könnte der uns zufließende Gnadenstrom unterbrochen werden und das Gebet der Hingabe wäre damit beendet. Auch diese aufbauenden Gedanken heißt es, dem Herrn aufzuopfern, um wieder ganz leer und empfangsbereit für ihn zu werden. Wir dürfen sicher sein, ja, ganz sicher sein, dass nach dem Ruhegebet uns alles wieder »einfällt«, was zum Nutzen für uns, für andere und für das Reich Gottes ist. Eine derartige Fülle von Reichtum wird uns geschenkt, dass wir Grund haben, dem Geber alles Guten immerfort zu danken. Denken wir jedoch in erster Linie an uns selbst, verlieren wir die Fähigkeit der Hingabe. Unser Denken verfinstert sich und die Gnade verlässt uns.

6 Johannes der Täufer, der an der Schwelle der Weltgeschichte steht, an der die Weltgeschichte zur Heilsgeschichte wird, mahnt zur Umkehr. Diese Umkehr bedeutet, leer zu werden, um empfangen zu können, um dann mit dem erfüllt zu werden, was der Schöpfer für uns vorgesehen hat. Umkehr und die damit verbundene Hingabe an Gott schafft in uns einen Leerraum, eine Hohlform, in die sich die ganze Fülle der Gnade Gottes schenken möchte. Doch müssen wir dazu bereit sein, denn Gott zwingt uns nicht. Oft reicht eine eindringliche Mahnung bereits aus – wie Johannes der Täufer in der Wüste zur Umkehr aufruft –, um den Weg einzuschlagen, den der Herr mit uns zu gehen vorhat. Viele Menschen überhören jedoch den Ruf und übersehen die leisen Zeichen, die der Herr uns auf unserem Lebensweg gibt. Viele Menschen laufen in einen Schicksalsschlag hinein, der durchaus hätte vermieden werden können.

7 Nicht der Weg über unser Tun und über all unsere Aktivität führt in die von unserer Seele ersehnte Stille und in ein Schweigen vor Gott, sondern der Weg der Hingabe, der zu einem Opfergang wird. Oft bedarf es nur einer kleinen Veränderung unserer Wegrichtung, und wir sehen ein, dass der neue Weg direkt in die Nachfolge Christi und zur Erfüllung der Bergpredigt führt. Wenn wir die eigene Schwäche erkennen, wissen wir umso mehr, dass wir auf die Führung des Heiligen Geistes und auf die Gemeinschaft mit Jesus Christus angewiesen sind.

8 In der Geschichte des Christentums gab und gibt es Gott nahe Menschen, die uns durch ihr gelebtes und oft schwer zu tragendes Leben und durch die Wahrheit ihrer Lehre und Schriften eine Ahnung von einem unendlich liebenden und guten Gott geben. Sie weisen uns konkrete Pfade. Machen wir – ihnen folgend – Erfahrungen, die über unsere Existenz im Hier und Jetzt hinausgehen und schon etwas mit dem Ziel des Weges zu tun haben, schwinden unsere Zweifel. Dies ist die Intention Cassians, die aus seiner Gebetslehre spürbar wird. Durch das Ruhegebet klärt sich die Innerlichkeit des Menschen, sein Herz weitet sich und kann die Wirklichkeit Gottes tiefer in sich aufnehmen. Bedenken schwinden, denn der Glaube wird zu einer leibhaftigen Erfahrung.

8. Kapitel ***Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist***



Das Abendgebet der Kirche wird »Komplet« genannt. Das Wort ist abgeleitet vom lateinischen »complere«, was so viel wie erfüllen, beenden oder vollenden bedeutet. Unmittelbar vor der Nachtruhe sollte die Komplet gehalten werden. Dieses Gebet zur Nacht geht zurück auf den heiligen Benedikt von Nursia (um 480– 547), der in seiner Regel schreibt: »Sind alle versammelt, halten sie die Komplet. Wenn sie dann aus der Komplet kommen, gebe es für keinen mehr die Erlaubnis, irgendetwas zu reden« (42,8). In der Komplet hält der Betende kurz Rückschau auf den vergangenen Tag und betrachtet das Ende des Tages als einen Hinweis auf das Ende des Lebens. Zwischen der Komplet am Ende des Tages, dem Ruhegebet und den Sterbegebeten am Ende des Lebens besteht eine enge Verbindung. So heißt es in der Komplet: »Herr, auf dich vertraue ich, in deine Hände lege ich mein Leben. Lass leuchten über deinem Knecht dein Angesicht, hilf mir in deiner Güte. In deine Hände lege ich mein Leben.«



Zu den sieben überlieferten Worten Jesu am Kreuz gehört das beim Evangelisten Lukas stehende Wort: *Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist* (Lukas 23,46). Es ist der sechste Vers aus Psalm 31: *In deine Hände lege ich voll Vertrauen meinen Geist; du hast mich erlöst, Herr, du treuer Gott.* Jesus liefert dem Vater seinen Geist, der Träger des Lebens ist, vollkommen aus. In Gottes Händen und in seiner Vatergüte ist seine Seele geborgen. So endet das Leben Jesu in Hingabe und Vertrauen. Das kindliche Vertrauen sollte niemals erschüttert werden – auch nicht in der dunkelsten Stunde. Wahrscheinlich hat Jesus dieses Abendgebet seit Kindestagen gesprochen: *Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.* Dieser Vers war bei den Juden zur Zeit Jesu das gewohnte Gebet vor dem Einschlafen und ist in der gleichen Bedeutung als tägliche Bereitung zur Hingabe in das Nachtgebet der Kirche, die Komplet, eingegangen. Der Schlaf galt dem frommen Juden als Vorstufe des Sterbens. Jesus wird dieses Gebet von seinen Eltern gelernt und täglich gebetet haben. In seinem Mund wurde das Gebet zum Ausdruck seiner kindlichen Gewissheit der vollen Geborgenheit in Gott.



Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist ist ein Gebet der Hingabe, das Jesus mehrmals täglich gebetet haben muss. Er hat diesen Worten durch seine Wahrhaftigkeit nicht nur seine ursprüngliche Bedeutung wiedergegeben, sondern sie auch leibhaftig nachvollzogen. Jedes Mal, wenn er dieses Gebet sprach, war es totale Hingabe an den Vater, dessen Willen er in dieser Welt absolut vollziehen musste. Jedes Mal, wenn er dieses Gebet sprach, war es für Jesus ein Sich-selbst-Sterben im Wissen, dass bei seinem Vater das Leben auf ihn wartet. So legt er immer wieder sein Leben mit großem Vertrauen in die Hände des Vaters.



So wie Jesus gelebt hat, stirbt er auch: betend in Hingabe an den Vater. Er war während seines Lebens immer bestrebt, in die Einheit mit dem Vater hineinzuwachsen und sie zu bewahren. Dazu musste er alles, was im Weg stand, aufgeben und loslassen, wie zum Beispiel seinen eigenen Willen, Hunger und Durst beim Fasten in der Wüste, die vielen Gesetzestexte und letztlich auch seine Angst, wie sie ihn am Ölberg überfiel und sicherlich auch am Kreuz. Wie täglich durch Hingabe an den Vater eingeübt, so birgt sich auch jetzt die Seele des sterbenden Jesus in ein vertrautes Gebetswort: *Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.* Dieses Gebetswort im Mund und im Herzen des sterbenden Jesus zeugt von außerordentlicher Gelassenheit, völliger Hingabe und von Schlichtheit und Größe. Wie der Engel bei Maria am Beginn des Christusereignisses eintrat, während sie betete, so beschließt Jesus sein irdisches Leben mit einem Gebet der Hingabe. Indem er endgültig seinen Geist in die Hände des Vaters legt, liefert er sein Leben dem Vater aus und kehrt damit heim in den Frieden Gottes. Die individuelle Existenz Jesu erfährt jetzt eine völlige Enteignung und er geht, indem er eins wird mit dem Vater, in dessen Eigentumsbereich über.



Wähle ein Gebetswort, das dich in tiefe Ruhe und in ein Schweigen vor Gott führt. Schleichen sich dunkle Gedanken ein und nehmen sie überhand, wende dich sofort diesem Gebetswort wieder zu und wiederhole – ohne die Zunge und die Lippen zu bewegen – oftmals den Namen »Jesus Christus« oder eine Bitte um sein Erbarmen. Um ganz zu dir selbst zu kommen und damit Gott näher, lass im Gebet der

Hingabe alles hinter dir: deine Pflichten und Freuden, deine Gedanken und Wünsche, dein Wollen und deine Vorstellungen – ja, sogar deine Vorstellung von Gott. Ziehe dich in dich selbst zurück, verschließe die Tür und lass dich in dieser Stille von ihm erneuern. Hast du erst einmal den Anfang gemacht, zu dir zu kommen, wirst du aufgrund deiner guten Erfahrungen immer wieder danach verlangen, bei dir Einkehr zu halten und dich im Ruhegebet für die Gaben Gottes zu öffnen.



Dein Nervensystem und deine Seele geben in der tiefen Ruhe deines Gebetes all den Ballast ab, den sie unnötigerweise mit sich herumschleppen. Das kann sich in unbändiger Freude aber auch durch viele Gedanken und manchmal sogar durch Unruhe zeigen, denn alle Eindrücke, die dich besetzt halten, müssen sich wieder ausdrücken, um dich dann endgültig zu verlassen. Möge es dir einleuchten: Der Weg zur Gotteserfahrung muss erst von Schlacken und Hindernissen befreit werden. Damit dunkle Gedanken und Sorgen dich nicht besitzen und ganz besetzen, solltest du sie immer wieder im Gebet der Hingabe in die Hände Gottes legen, um von ihm neue Kraft zu empfangen. Kommst du dann aus dem Gebet, siehst und empfindest du vieles anders. Einiges ist für dich nicht mehr so wichtig wie vorher, und das, was du vorher kaum in den Blick genommen hast, erscheint dir auf einmal in einem ganz neuen Licht. Tendenzen sind in jedem Leben gegeben, sodass Lichtvolles wieder überschattet wird, Sorgen sich breit machen und die Herzensweite einengen. Immer wieder lauern Fremdmächte, die das Innere des Menschen besetzen möchten, um ihn ganz zu besitzen.



Das Gebet der Hingabe ist identisch mit dem, was der Betende täglich in der Komplet einübt, wenn er betet: »Herr, auf dich vertraue ich, in deine Hände lege ich mein Leben.« Im Lukas-Evangelium sind es, wie wir zu Beginn dieses Kapitels gehört haben, die letzten Worte Jesu am Kreuz: *Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.* Durch die Gebetshaltung völliger Hingabe geschieht Wandlung zu neuer Sichtweise und neuem Leben. Ein einfacher, zum Heil und zum ewigen Leben führender Weg ist das Ruhegebet. Du wendest dich in einer kurzen Anrufung an Jesus Christus und lässt die Dunkelheit, die Gedanken und Vorstellungsbilder unbeachtet. Durch das Aufgehen des Lichtes und der Gnade Gottes gerät alles, was nicht zu dir gehört, in Bewegung und verlässt dich. Hab keine Angst, wenn durch die Kraft des Heiligen Geistes die dunkle Wolkendecke aufreißt, sodass dich die Sonne mit ihren lichten und warmen Strahlen berühren kann. Habe auch keine Sorge, wenn sich erneut Wolkenfetzen vor die Sonne schieben. In dem Bewusstsein, dass nichts verloren ist, sondern alles zu deinem Besten geschieht, wirst du auch die schnell vorübergehende Zeit neuer Schatten hoffnungsvoll durchstehen. In der Stille deines Gebetes schenkst du diesem reinigenden Vorgang Raum – genau wissend, dass er als Erstes notwendig ist, damit dir Neues und Wesentliches einleuchten kann.



In kurzen Worten wird hier noch einmal das Wesentliche des Ruhegebetes ausgesagt und dem Betenden Mut zugesprochen, wenn er sich immer wieder während des Gebetes in eigenen Gedanken wiederfinden sollte. Es ist natürlich, dass sich beim stärker Werden des Lichtes die Schatten bewegen, um, wenn einmal die gesamte menschliche Seele von der lichtvollen Gegenwart Gottes ausgeleuchtet ist, ganz zu verschwinden. Du kannst diesen Weg gehen; er ist einfach und führt dich von selbst weiter, wenn du zunächst einmal im Gebet der Hingabe die »Armut im Geiste« einübst, von der Jesus am Beginn der Bergpredigt spricht. Indem du bewusst keine eigenen Gedanken aufnimmst, sondern eine einfache Bitte um Erbarmen innerlich wiederholst, nimmt deine gedankliche Aktivität von selbst ab. Du kannst somit allen geistigen Besitz loslassen, sodass dein Geist ganz einfach und leicht in der strengen Armut dieser kurzen Gebets-Anrufung schwingen kann. Im Ruhegebet leben, ja, atmen wir diese Armut immer mehr. Es ist die einfache, in sich selbst schwingende Ruhe, die den Reichtum der gesamten Schöpfung enthält, die Ruhe, von der am siebten Schöpfungstag Gott selbst spricht. Wenn man zu Ende denkt, müsste also ein Siebtel der den Menschen zur Verfügung stehenden Zeit investiert werden, die in Gott ruhende Ruhe einzuüben, um den Ausgleich zur Aktivität herzustellen und das Leben gelingen zu lassen und zu heiligen.



Im Gebet der Hingabe atmen wir die »Armut im Geiste«, indem wir lernen, in diesem Gebet keine eigenen Gedanken zu denken, sondern eine einfache Bitte um Erbarmen innerlich zu wiederholen. Vielen Menschen fällt es schwer, zumindest während der Zeit des Betens, all ihren geistigen Besitz loszulassen und vorübergehend abzugeben. Wende dich wohin du willst – suche was immer du willst: Du wirst keinen einfacheren und schnelleren Weg zum Heil finden als das Gebet der Hingabe, in das allerdings auch das Kreuz einbezogen ist. Doch gerade das wirst du auf deinem weiteren Weg in die Auferstehung überwinden. Kein Gebetsweg ist in der Lage, das dem Menschen zugedachte und

auferlegte Kreuz zu umgehen. Das Gebet der Hingabe in der Nachfolge Christi beginnt damit, auch das jedem unumgänglich auferlegte Kreuz bejahend anzunehmen. Es ist ein Sterben mit Christus, um mit ihm, in der Überwindung des Kreuzes, inmitten des Lebens aufzuerstehen. Gäbe es einen sichereren Weg zum Heil als Hingabe, so hätte uns Jesus Christus diesen durch sein Wort und sein Beispiel gelehrt. In seiner Nachfolge führte er uns auf den Weg, den er selbst ging und gehen musste: Er bejahte von Grund auf das Leben, wich der Notwendigkeit, das Kreuz zu tragen, nicht aus und überwand in der Auferstehung alle Dunkelheit, alles Schwere und den Tod. Da er, Christus, weiß, dass wir davor zurückschrecken, das Kreuz anzunehmen, um zur Erlösung zu gelangen, ist er uns auf diesem Weg vorausgegangen.

Wir reden über die Geheimnisse des Glaubens, doch du allein, Herr, besitzt den Schlüssel, um sie uns wahrhaft zu erschließen. Was nutzen uns alle Ge- und Verbote, die von Menschen aufgestellt werden, wenn wir nicht einmal genau wissen, ob sie auch deiner Vorsehung entsprechen. Herr, zum Erfüllen der göttlichen Weisung musst du uns die Kraft deines Geistes geben. Unsere Lehrer weisen uns zwar den Weg, doch die Kraft, ihn zu gehen, stammt von dir. Von außen geben sie uns Hinweise, doch du belehrst und erleuchtest das Herz und machst uns zu wahrhaft Sehenden.

Jegliche Überheblichkeit ist sowohl dem Betenden als auch demjenigen fremd, der das Gebet lehrt. Beide wissen zutiefst in ihrem Herzen, dass Jesus Christus allein Lehrer und Meister ist, und, dass ohne ihn nichts geschieht. In dieser Demut und Hochachtung vor dem Willen Gottes werden wir nicht nur seinen Segen erhalten, sondern unsere Innerlichkeit wird sich durch das Gebet der Hingabe dauerhaft mit Gottes Gegenwart füllen.

9. Kapitel ***Gottes Wille geschieht***

Niemand soll glauben, er leiste mit dem Ruhegebet etwas Großes. Wir stellen uns lediglich ohne jegliche Leistung und in völliger »Armut« als Empfangende mit leeren Händen vor Gott. In dieser Haltung vergessen wir uns selbst und all das, was nicht gut war in unserem Leben, um uns ganz dem barmherzigen Gott hinzugeben. Es ist nicht ausgeschlossen, dass jemand vor Freude weint, dem diese Gnade zuteil wird. Damit sie auch weiterhin fließen und uns erreichen kann, ist es notwendig, täglich mehrmals und immer wieder darum zu bitten: *Dein Wille geschehe wie im Himmel, so auf der Erde* (Matthäus 6,10b). Aus all unseren Unternehmungen und Absichten soll der Wille Gottes sprechen. Voraussetzung dazu ist, dass wir einsehen, was der Herr mit uns vorhat. Dies offenbart sich uns nicht, wenn wir beschäftigt und voll aktiv sind, sondern nur in tiefem Schweigen – in der Einsamkeit, in der Nacht, vornehmlich aber im Ruhegebet. Während der Zeit des Gebetes dürfen wir davon ausgehen, nicht abgelenkt zu werden, sondern uns dem »Ort Gottes« zu nähern und tiefen inneren Frieden zu empfangen. Seelenkräfte, die im Einklang mit Gott stehen, vermitteln uns einen Zustand, der unbeschreiblich schön ist und den wir nicht mehr verlassen möchten. Doch noch während des Gebetes wird die Weisung an uns ergehen, uns die empfangene Gabe zur Aufgabe zu machen, die es dann im aktiven Leben auszuführen gilt. Wenn durch uns Freude zu anderen Menschen gebracht wird, wir nicht an unserem Tun zweifeln und wir Vergangenes nicht ständig wieder bedenken und es uns auch nicht im Traum erscheint, dürfen wir davon ausgehen, dass Gottes Wille durch uns geschieht. Wäre unser Tun dagegen nicht recht gewesen, so hätte sich längst unser Gewissen gemeldet, indem es uns die unrechte Tat immer wieder vor Augen geführt und uns unruhig gemacht hätte.

Selbst von eigenen Erfolgen oder gar von Gotteserfahrung zu sprechen, ist gefährlich und oftmals mit Irrtümern verbunden. Wenn wir wahrnehmen, befinden wir uns nicht einzig in Gott, sondern auch in uns selbst. Das Göttliche, das durchaus erfahrbar wird, ist nicht in Worte zu fassen. Es ist unbegrenzt, bild-, gestalt und farblos. Entsprechend wird auch unsere Gotteserfahrung sein, die nicht in Worte zu fassen ist, sondern nur umschrieben oder durch Bilder und Beispiele vorgestellt werden kann. Wie schnell es hier zu Fehleinschätzungen und Irrtümern kommen kann, ist einsehbar. Bevor wir reden, sollten wir uns mit einem Gott nahen Menschen besprechen, der Lebens- und Glaubenserfahrung besitzt. Es zeigen sich gern Trugbilder, die sich der menschliche Geist selbst nach Gutdünken gestaltet und nach dem Bild des entsprechenden Gegenstandes färbt. Anstatt Wege zur Vollkommenheit zu gehen, irrt unser Geist töricht umher. Damit dies nicht geschieht, dürfen wir keine voreiligen Schlüsse ziehen und vor allem nicht zu viel über unsere zwischenzeitlichen Erfahrungen reden und uns eventuell sogar noch wichtig damit tun. Johannes Cassian (360–435) betont beim Ruhegebet immer wieder die Armut unseres Geistes, in der wir vor Gott treten und uns von ihm beschenken lassen. Ein Geschenk des Herrn wird sich niemals nur auf die Zeit des Ruhegebetes beziehen, sondern wir tragen es sichtbar hinaus in die Welt und reichen es weiter. Im Gegensatz zur Gotteserfahrung ist die Gabe Gottes, die uns zukommende Gnade, sehr vielgestaltig und unserer aktuellen Lebenssituation angepasst.

Wenn uns durch das Ruhegebet, das immer mit einem Befreiungs- oder Reinigungsprozess verbunden ist, frühere Vergehen, Fehlverhalten und Sünden vor Augen geführt werden, so dürfen wir nicht erschrecken. Wir sollten anerkennen, dass wir fehlbar waren und sind. Eine gewesene oder momentane Wirklichkeit dürfen wir weder leugnen noch vor ihr davonlaufen. Sie wird uns wieder einholen – vielleicht zur falschen Zeit und am falschen Ort – und uns dann eventuell schwer belasten. Das Ruhegebet leuchtet auch die verborgenen und im Schatten liegenden Teile unserer Seele aus, damit wir die Wahrheit erkennen und die Chance nutzen, vielleicht noch in dieser Welt einiges wieder gut zu machen. Gewesene ungute Dinge in unserem Leben werden uns bewusst, lösen Bedauern aus und lassen uns um Vergebung bitten. Viele Menschen, die das Ruhegebet beten, werden wie von selbst zum Sakrament der Versöhnung geführt. Die Bewusstwerdung vieler Schatten in uns, die durch das Ruhegebet ausgeleuchtet werden, lässt uns bescheiden und demütig sein, und vor allem werden wir für die Zukunft sensibler und aufmerksamer, um künftige Fehlentscheidungen zu vermeiden und keine neue Schuld auf uns zu laden. Hierauf sollten wir unser Hauptaugenmerk legen und nach vorn schauen, anstatt rückwärts zu blicken und uns Gewesenes, das nicht gut war, immer wieder vor Augen zu führen. Wir sollten auf Jesus Christus schauen, der uns vorangeht, bereit ist, zu vergeben und uns den Weg in unsere eigentliche Heimat zeigt, die beim Vater ist. Dabei ist es nicht gut, uns selbst immer wieder anzuschauen und in den Mittelpunkt zu stellen, denn dann stimmt der Blickwinkel nicht, der nur durch, mit und in Christus, der der Weg, die Wahrheit und das Leben ist, der rechte sein kann und ist. Damit uns nicht zu viel an ungutem Material, das noch in uns steckt, auf einmal durch das Ruhegebet vor Augen geführt wird, dürfen wir uns nicht zu lange im Ruhegebet aufhalten, sondern sollten es nach der angegebenen Zeit – das sind ungefähr zwanzig Minuten – beenden.

4 Damit der Wille Gottes an uns geschehen kann, dürfen wir keine neuen Hindernisse aufschichten, sondern sollten uns darüber freuen, wenn sich bereits vorhandene Blockaden durch das Ruhegebet auflösen und den Weg frei machen. Jeder, der auf dieses Gebet bedacht ist, sollte auch konsequent sein und die täglichen Gebetszeiten einhalten, mit einer gesunden Nüchternheit in das Gebet gehen und besonders dann Ausdauer beweisen, wenn der subjektive Eindruck entsteht, dass sich kaum etwas oder gar nichts ändert. Im Ruhegebet wenden wir unser Denken nichts anderem zu als dem heiligsten Namen Jesu Christi. In dieser Zielgerichtetheit stört es uns nicht, wenn die Gedanken abschweifen, uns kurzfristig Schlaf überfällt und wir Unlust oder Zweifel spüren. Wir stehen auf der Seite Jesu Christi, des Siegers über jegliche Sünde, über alle Dunkelheit und den Tod. Wenn wir bemerken, dass der Geist weitab vom Gebet umherschweift, kehren wir zum Namen des Herrn, zu unserem individuell ausgesuchten Gebetswort, zurück und geben ihm den Vorrang, indem wir es sanft wiederholen. Mögen die Gedanken, die uns festhalten, noch so freudig und kreativ sein: Im Ruhegebet kümmern wir uns nicht um sie, prüfen und beurteilen sie nicht. Dies kann nicht oft genug gesagt werden, denn gerade die Gedanken und ihre Inhalte sind verführerisch und entfalten eine Kraft, die uns gefangen hält.

5 Es sind Kräfte am Werk, die unser Gebet stören und unser Glaubensleben zu Fall bringen möchten. Betest du und kommt in dir Verzagtheit auf, hörst du Lärm in dir oder um dich herum, leuchtet so etwas wie ein Licht auf oder geschieht etwas anderes: Lass dich nicht erschrecken oder gar von deinem Gebet abhalten. Gegenkräfte sind am Werk, die dich beunruhigen und außer Fassung bringen möchten. Sie möchten dich abhalten vom Gebet, deinen Glauben zerstören und dich in ihre Gewalt bringen. Denke an ein Kind: Wenn es vor manchen »Gespenstern« erschrickt, flüchtet es in die Arme von Mutter oder Vater und vertreibt so die Furcht. Auf gleiche Weise eilen auch wir durch das Gebet zu Gott zurück. Deine Aufgabe ist es, diesen widergöttlichen Kräften eine Absage zu erteilen und dich erneut zu öffnen für die Gnadengaben des Herrn, damit du seinen Willen erkennst und ausführen kannst.

6 Wenn dir aber während deines Gebetes ein anderes Licht aufstrahlt, das man mit Worten nicht beschreiben kann und deine Seele von Freude erfüllt wird, so darfst du davon ausgehen, dass es ein göttliches Zeichen und eine Hilfe für dich ist. Beende jedoch nach gegebener Zeit dein Ruhegebet – und sei es noch so lichterfüllt. Du erkennst den Willen Gottes am besten, indem du nicht zu lange betest, sondern wenn dem Gebet eine sinnerfüllte Arbeit folgt. Bist du allerdings in eine zwischenmenschliche Angelegenheit verwickelt, an die du ständig oder immer wieder denken musst, oder in einer irdischen Sache verhaftet, so wird es nicht leicht sein, den Willen Gottes zu erkennen. Die Verstrickung hält dich mehr oder weniger gefangen und schafft ein Dunkel, in das die göttliche Liebe nur schwerlich oder gar nicht einstrahlen kann. Wer jedoch in immer größer werdender Freiheit betet und Gott liebt, erfährt auch eine immer größer werdende Gnadenzuwendung und damit den Ja-Geist Gottes.

7 Der Betende nimmt im Ruhegebet die dritte Vaterunser-Bitte als Grundhaltung ein. Sie ist die eines Empfangenden, der sich vertrauend und »willenlos« auf Gott verlässt. Bei der Verkündigung nimmt Maria in ihrer Antwort diese dritte Vaterunser-Bitte vorweg: *Ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe, wie du es gesagt hast* (Lukas 1,38). Jesus selbst lehrt nicht nur diese Bitte (vgl. Matthäus 6,10), sondern durchlebt und durchleidet sie auch am Ölberg: *Vater, wenn du willst, nimmt diesen Kelch von mir! Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen* (Lukas 22,42). Die Hingabe des eigenen Willens an Gott übt der Betende ein, damit er – gestärkt durch Gottes Gabe – mit neuer Willenskraft seine Aufgaben wieder angehen kann. Genau diese Hingabe ist der tiefe Gehalt des Ruhegebetes, aus dem der Betende gestärkt und motiviert für neue Aufgaben herauskommt, um sein Leben entscheidend zu leben.

10. Kapitel ***Bete ruhig***

In der Bergpredigt gibt Jesus eine klare Anweisung zum Beten. Er möchte, dass das bei vielen Menschen veräußerlichte Beten zu einem verinnerlichten wird – zu einem Beten ohne viel Worte, denn der Vater weiß bereits um unser Anliegen, bevor wir ihn bitten. Jesus weist einen sicheren Weg, der vor Selbsttäuschung und Eitelkeit bewahrt: *Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest, und schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten. Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen* (Matthäus 6,6–7).

Die »Kammer« meint die Innerlichkeit, die »geschlossene Tür« das Schweigen und die geschlossenen Augen, dass keine neuen äußeren Eindrücke und Wahrnehmungen als Störung des Gebetes entstehen können. Hier hinein blickt kein menschliches Auge. Gott kann zwar überall gefunden werden, doch hier in der Kammer lernen wir zuerst, wahrhaft zu beten, um dann später – wo wir auch sind – im Gebet zu bleiben. In unserer »Kammer« beten wir, wenn wir unser Herz von aller Aktivität, allen Gedanken, Sorgen und Vorstellungen völlig abwenden und uns in einer vertrauensvollen Ruhe Gott hingeben. Das Gebet in der Kammer bei verschlossener Tür hat Vorbilder im Alten Testament und in den apokryphen Schriften:

• *Er* (Elischa) *ging in das Gemach, schloss die Tür hinter sich und dem Kind und betete zum Herrn* (2. Buch der Könige, 4,33).

• *Auf, mein Volk, geh in deine Kammern, und verschließ die Tür hinter dir!* (Jesaja 26,20)

• *Ich nun gedachte an die Worte der Väter meines Vaters Jakob und ging in die Kammer und betete zum Herrn* (Das Testament Josephs, 3,3).

Mit der »Kammer« ist höchstwahrscheinlich die »Vorratskammer« gemeint (vgl. Lukas 12,24). Sie wird als Beispiel genommen, weil sie im Haus der einzig verschließbare Raum war und zudem keine Fenster hatte. Eine Vorratskammer beinhaltet meist wertvolle Nahrungsmittel.

Bei »geschlossener Tür« beten wir, wenn wir uns mit geschlossenen Lippen in tiefer Ruhe und völligem Schweigen an den wenden, der nicht die Stimme, sondern das Herz erforscht. Zu ihm nehmen wir eine Verbindung auf – nicht mit der Stimme, sondern mit dem Herzen. Aus diesen Worten darf man natürlich nicht schließen, ein mündliches Gebet sei ganz zu verwerfen. Schweigen ist Hilfe zur Sammlung und es ist notwendig, dass wir sie bewahren und über das Gebet der Hingabe zur Begegnung mit Gott gelangen. Gebet ist immer eine Sache des Herzens; sein Wesen ist die Erhebung des Herzens zu Gott und somit Ausdruck des Glaubens an ihn.

»Im Verborgenen« beten wir, wenn wir über die tiefe Innerlichkeit, dem Herzen, allein mit Gott Kontakt aufnehmen. Dabei schalten wir alle bewusste Gedankenaktivität aus und kümmern uns nicht um von selbst auftretende Gedanken, Bilder und Vorstellungen. In dieser inneren Verborgenheit und durch unser Schweigen gelingt es den feindlichen und widergöttlichen Mächten nicht mehr, uns als Betende zu erkennen und uns abzulenken. Unsere Feinde lieben es, uns beim Beten aufzulauern und zu stören. Doch in dieser inneren Verborgenheit bleibt ihnen das Geheimnis unseres Betens und das des Ruhegebetes verborgen. Hier ist durchaus kein Verschließen der Augen vor den Realitäten des Lebens gemeint. Der Betende nimmt seine gesamte Lebenswirklichkeit mit in die Stille und Zurückgezogenheit des Betens – selbst wenn er die Augen schließt. Dahinter steht die Erfahrung, etwas dem Ziel Entgegengesetztes zu tun, um dann das Ziel besser und schneller zu erreichen. Der Sportler wird vor einem Weitsprung zunächst ein Stück zurückgehen und sich sammeln, um dann mit einem kräftigen Anlauf sein Ziel zu erreichen. Das gleiche Prinzip wird zum Beispiel auch in der Kunst des Bogenschießens angewandt.

5 Jesus stellt in der Bergpredigt das heuchlerische vor den Menschen geübte Beten dem Beten im Geiste wahrer Gerechtigkeit gegenüber. Im Gebet wendet sich der Betende hingebend seinem Ursprung zu: Gott. Bleibt er jedoch in unguten Ich Strukturen wie Eitelkeit, Selbstgefälligkeit und Geltungsdrang hängen, führt sein Gebetsweg nicht weit. Die Ausrichtung auf Gott wird verfehlt, da der Betende nur sich selbst im Blick hat. Anstatt Gott zu suchen, sucht er sich selbst. Jesus weist zum rechten Beten einen sicheren Weg, der keine Umwege zulässt und vor Selbsttäuschung und Eitelkeit bewahrt: »Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest, und schließ die Tür zu.« Dorthin kann kein menschliches Auge blicken und somit sieht kein Mensch, ob jemand betet oder nicht. Indem der Betende sich, ohne aufzufallen, nach innen wendet, zeigt er, dass es ihm einzig und allein um Gott geht. Gott kann selbstverständlich überall gefunden werden, doch ist es wichtig, erst einmal im Verborgenen das wahre Beten zu erlernen, um dann später einmal draußen, im Getriebe des Alltags, ständig im Gebet bleiben zu können. Wer seine wirkliche Religiosität finden und leben will, gibt alles ab, was nicht zu seinem Wesen gehört. Er hält inne und geht – bildlich gesprochen – in seine Kammer, wo alle Schätze der Weisheit und Erkenntnis verborgen sind (vgl. Kolosserbrief 2,3).

6 Für die Zeit des Betens hat sich der Betende von der Außenwelt zurückgezogen und jedes bewusste Denken, jede gesteuerte Wahrnehmung, Betrachtung, Erwägung und Erwartung, aufgegeben.

• Damit er auf dem Weg in die Innerlichkeit, in das Verborgene, nicht durch die Sinneswahrnehmung abgelenkt wird, hat er förmlich jede »Tür« nach außen verschlossen.

• Damit sich seinem Inneren, das im Gebet zur Ruhe kommen möchte, keine neu geweckten Vorstellungen und Bilder mehr aufdrängen, gibt er jede Eigeninitiative auf.

• Damit sich auch seinem Geist, der ebenso die im Verborgenen beheimatete Ruhe in Gott sucht, keine neuen Spuren einprägen, unterlässt er alles aktive Denken.

Jetzt ist das Gebet zu einem wesentlichen Gebet geworden, denn der Zugang zum Vater im Verborgenen ist nicht mehr durch eigene Barrieren verstellt. *Wenn jemand mich liebt,* so sagt Jesus, *wird er an meinem Wort festhalten; mein Vater wird ihn lieben, und wir werden zu ihm kommen und bei ihm wohnen* (Johannes 14,23).

7 Wenn wir also diese Voraussetzungen zum Beten erfüllen und »die Tür unserer Kammer« schließen, werden sich die Türen zu Gott in unserem Inneren öffnen, nicht nur zum gerechten Gott, unserem Vater, sondern auch zu seinem eingeborenen Sohn Jesus Christus, der im Heiligen Geist im Verborgenen ebenso in uns zugegen ist. Die uns noch »verborgenen Schätze der Weisheit und Erkenntnis« werden uns durch ein solches Beten offenbar und zugänglich gemacht. Die Worte Jesu über das Gebet sind immer aktuell; sie können niemals altern. »Zieh dich in dich selbst zurück, in dein Inneres, in dein eigenes Herz, und lass jede Störung draußen.« Wesentlich ist dann als Erstes die ganzherzige und ungeteilte Ausrichtung auf Gott. Für Jesus gilt im Gebet ein einziges Wort des Vertrauens und der Hingabe, wenn es aus dem Herzen kommt, weitaus mehr als alle mündlichen Gebete – die Psalmen eingeschlossen. Diejenigen, die danach streben, geistig im Herzen enthaltsam zu sein, sollten sich dazu vor allem bei genau festgesetzter Zeit des Gebetes in eine stille und dunkle Ecke setzen. Besonders gilt dies für jene, die am Anfang stehen, aber auch jene, die in diesem hochseligen Tun erfahren sind. Dies lehren und empfehlen auch unsere heiligen Väter und Lehrer, die in diesem überaus beglückenden Tun erfahren sind. Denn der ganze Sehkreis unserer Augen und das Hinschauen auf das von Natur aus Sichtbare und Betrachtbare ist geeignet, den Geist zu zerteilen und zu spalten, ja, sogar ihn zu zerstreuen und zum Umherschweifen zu bringen. Wir müssen ihn deshalb in eine stille und dunkle Zelle einschließen, damit er aufhört, durch Anblick und Betrachtung gespalten und zerstreut zu sein. So wird der Geist wohl oder übel teilweise still werden und sich in sich selbst sammeln (vgl. Kallistos und Ignatios von Xanthopulos, Ende 14. Jahrhundert).

8 Wie ein Pfeil, der auf dem Bogen erst einmal in die Gegenrichtung gezogen wird, um noch größere Kraft zu gewinnen, so führt der Weg des Ruhegebetes zunächst nach innen. Der Betende taucht immer mehr in die Tiefe seiner Seele ein und richtet sich von hier ganz auf Gott aus. In der siebten Gebetsweise des Dominikus ist der Heilige mit nach oben gestreckten Armen abgebildet. Ein Textauszug aus dieser Miniatur aus dem Jahr 1330 lautet: »Oft sah man Dominikus beim Gebet, wie er sich in seiner ganzen Größe zum Himmel streckte – wie ein Pfeil, der von

einem gespannten Bogen geradewegs in die Höhe schnellt. Dabei hatte er seine Hände über den Kopf erhoben und die Arme ganz ausgestreckt. Die Hände berührten einander. Manchmal waren sie ein wenig geöffnet, so als wollten sie etwas vom Himmel in Empfang nehmen. Man glaubte, dass ihm in diesen Augenblicken die Gnade noch stärker zuteil wurde … In solchen Momenten schien der heilige Vater wie ins Allerheiligste und in den dritten Himmel entrückt. Hatte er so gebetet, dann handelte er wie ein wahrer Prophet, sei es, wenn er jemanden zurechtweisen musste, Anordnungen traf oder predigte. Der heilige Vater verbrachte immer nur kurze Zeit in dieser Gebetshaltung. Dann kehrte er wieder zu sich selbst zurück und machte den Eindruck, als käme er von einer langen Reise. Er glich einem Pilger, was man leicht an seinem Aussehen und seinem Verhalten ablesen konnte« (Codex Rossianus 3,3 fol. 11 r.).

Fast alle Bilder, die die Verkündigung des Engels an Maria darstellen, zeigen sie in der Zurückgezogenheit – betend im Aufschauen auf Gott. Hier öffnet sie sich dem Anruf Gottes; sie öffnet Gott ihr Herz, sodass Gott im Herzen Marias den neuen und ewigen Bund mit den Menschen beginnen kann. Das Ja zu Gottes Plan, das sie in Nazaret gesprochen hat, hält sie durch bis unter das Kreuz ihres Sohnes. Warum müssen so viele Menschen erst Um- und Irrwege gehen, um den für sie richtigen Weg zu erkennen? Gerade dort, wo das menschliche Leben an Grenzen stößt, oder da, wo es keine Antworten mehr zu geben und das Leben zu Ende zu sein scheint, kann es durch Maria einen neuen Anfang nehmen. Maria geleitet uns zur verborgenen Mitte: zur Liebe Gottes zu uns Menschen und zu unserer Liebe zu ihm. Wenn wir aus den Sakramenten leben und im Ruhegebet eine Zeit lang im Rückzug von all unseren Aktivitäten vor Gott schweigen, auf ihn hören und ihm durch unser Leben antworten, folgen wir der stillen Weisung Marias. Diese entspricht nicht nur dem Wort Christi, sondern auch seiner Spur, die unmittelbar zu seinem und unserem Vater führt. Auf diesem Weg – es gibt keinen besseren und schnelleren zu Gott – ist Maria Vorbild im Beten und im Glauben.

11. Kapitel ***Reden, Schweigen, Loslassen***

1 Da das Ruhegebet nicht nur oberflächliche, unverarbeitete Eindrücke löst, sondern auch tief verwurzelte, ist es gut, wenn uns jemand zur Seite steht, mit dem wir sprechen können. Viele Themen und Probleme, die von innen ins Bewusstsein aufsteigen und somit den Weg aus uns herausfinden möchten, dürfen wir nicht aufhalten oder gar zurückdrängen. Wenn es gravierende Dinge sind, die sich uns offenbaren, besteht die Gefahr, dass wir nicht allein damit fertig werden. Wir sollten mit einem Gott nahen Menschen unseres Vertrauens darüber reden. *Bei meinem Grübeln entbrannte ein Feuer; da musste ich reden* (Psalm 39,4b).

2 Im Gegensatz zu dem Gesagten sprechen wir im Ruhegebet nicht, das heißt, wir bewegen nicht die Lippen, sondern wiederholen ganz sanft und leise innerlich unser Gebetswort. Wenn wir bemerken, dass uns unser Gebetswort entglitten ist und wir uns in Gedanken oder Vorstellungen befinden, geben wir diese auf und kehren zu unserem Gebetsvers zurück. Dieses Auf- und Eintauchen wiederholt sich erfahrungsgemäß mehrere Male während der Zeit des Betens. Weitere Worte sind hier überflüssig. Du musst aus deiner eigenen Erfahrung lernen. Die wiederholte Anrufung Gottes führt dich in eine andauernde Ausrichtung auf ihn, und gleichzeitig bleibst du durch diese äußerst geringe Aktivität des Gehirns wach. Langsam öffnen sich die Augen deiner Seele und du beginnst, unverwandt auf Gott zu »schauen«.

3 Viele berichten, dass ihnen zu Beginn und am Ende ihres Betens jeweils eine Kniebeuge sehr gut tut und ihnen wichtig ist. Die Kniebeuge deutet an, dass man bereit ist, mit Seele und Leib dem Herrn zu Füßen zu fallen oder uns in seine liebenden Hände zu legen. Diese Hingabe vollzieht sich dann innerlich.

• *Besser ist es, in die Hände des Herrn zu fallen als in die Hände der Menschen*
(Jesus Sirach 2,18a).

• *Herr, auf dich vertraue ich, in deine Hände lege ich mein Leben* (aus der Komplet des Stundenbuches).

Durch die Kniebeuge und ein anschließendes Kreuzzeichen unterstützen wir sowohl einen guten Einstieg in das Ruhegebet als auch die Wirkung des Ruhegebetes. Wir zeigen Demut und die Bereitschaft, das uns auferlegte Kreuz anzunehmen und Jesus Christus nachzufolgen. Wenn es dir eben möglich ist, verbringe die Zeit unmittelbar vor deinem Ruhegebet im Schweigen und nimm keine neuen Eindrücke auf. Denn alles, was uns vor unserem Beten beeindruckt, nehmen wir mit in das Gebet und es dauert wiederum seine Zeit, bis diese Eindrücke »ausgedrückt« sind.

4 Wende dich im Ruhegebet von allen Gedanken ab und lass sie nicht in dein Herz. Bewahre den allerheiligsten Namen Jesu Christi in deinem Herzen und bewege ihn innerlich, indem du ihn sanft wiederholst. Verbringe damit die Zeit deines Betens. Halte dein Gebetswort jedoch nicht fest, sondern lass es ruhig lauter oder leiser werden, und wenn es ganz von selbst aus deinem Bewusstsein schwindet, so lass es ziehen. Wenn dir jedoch bewusst wird, dass du dein Gebetswort innerlich nicht wiederholst, so kehre zu ihm zurück. Das lange, absichtliche Verweilen in Gedanken – gemeint ist die Zeit während des Ruhegebetes – bedeutet ein Aussteigen aus diesem Gebet und führt nicht weiter. Alles für uns Wichtige, das sich während unserer Gebetszeit meldet, sollten wir nicht festhalten, sondern unserem Gebetswort den Vorrang geben. Dies dürfen wir ohne weiteres in der Gewissheit wagen, dass alles für uns Entscheidende nicht verloren geht, sondern es sich nach dem Gebet erneut meldet.

5 Das Ruhegebet und mit ihm der Name Jesu Christi ist eine unvorstellbar große Waffe gegen alle leidenschaftlichen Gedanken und alles, was uns der liebenden Nähe Jesu Christi entziehen will. So wende zum Beispiel ein kurzes Gebet oder Stoßgebet an – nicht das Wort deines Ruhegebetes –, wenn dich, ganz gleich zu welcher Zeit, dunkle Gedanken, ungute sexuelle Vorstellungen und Wünsche oder gar

Glaubenszweifel überfallen. Begib dich einfach nicht auf dieses Niveau, sondern wende dich an den Herrn, indem du mehrmals dies kleine Gebet wiederholst. Diese Gebetsweise gegen alles Störende und Zerstörende hat auf dem Hintergrund des Ruhegebetes eine besonders starke und sofortige Wirkung. Du musst keinen großen Aufwand treffen, um über dich selbst hinaus zu wachsen und dem Dunklen eine Absage zu erteilen, sondern nur durch, mit und in Christus dein Leben ausrichten.



Denn wie beim Aufscheinen des Lichtes die Finsternis zurückweicht, so lässt auch das Licht des inneren Wiederholens des Gebetswortes die Dunkelheit des Bösen schwinden oder gar nicht erst an uns herankommen. Das alles dem Herrn hingebende Ruhegebet befreit uns von allen unguten Leidenschaften und passt wie ein außerordentlich guter Torhüter auf, dass keine neuen störenden und zersetzenden Elemente Einlass in unser Inneres finden. Wichtig für uns ist – und das kann nicht oft genug betont werden –, dass wir nichts und rein gar nichts festhalten, was unsere Feinde anzieht und worauf sie meinen, Anspruch zu haben. Wer fremdes »Gerät« festhält, muss damit rechnen, dass es von seinen Besitzern zurückverlangt wird. Wer wird denn schon, wenn er Ungutes in übler Weise festhält, von seinen Widersachern erlöst?



Lassen wir jedoch – durch das Ruhegebet eingeübt – alles krampfhaft in den Händen Haltende los und drücken damit eine Geringschätzung des vorher Festgehaltenen aus, ziehen sich auf der Stelle die Feinde zurück und halten zu uns Abstand. Unser Bewusstsein und damit auch unser Denken werden frei und befähigt, die göttliche Gegenwart Jesu Christi dauerhaft in sich aufzunehmen. Zu diesem wunderbaren Prozess des Lichtwerdens gehört auch eine ungetrübte Haltung zu unseren Mitmenschen. Lass daher in deinem Herzen nicht die geringste Haltung aufkommen, die sich gegen jemanden richtet. Oft reichen schon leise Vermutungen dunkler Art, die einen guten Umgang mit unserem Nächsten trüben; denn sie zerstören die Liebe und den Frieden. Kommt Unvermeidbares von außen auf dich zu, so nimm es bejahend an, da es heilbringende Ausdauer vermittelt – eine Ausdauer, die dir durch das Ruhegebet vom Himmel geschenkt wird. Durch diese Erfahrung wirst du mit Zuversicht aus den »lauten« Gefilden fortziehen und Orte der Ruhe aufsuchen, die dir der Herr bereitet hat.

12. Kapitel ***Bedeutung des Schweigens***



Wir können Gott nicht gefallen und vor allem, ihm auch nicht begegnen, wenn wir uns nicht immer wieder in die Ruhe zurückziehen, um zu beten. Hier wird uns die Liebe geschenkt, die wir nicht selbst bestimmen können. Erst aus dieser Liebe heraus ist es uns möglich, zu erkennen, dass wir nicht weit von Gott entfernt sind. Leidenschaften, die uns aus der Bahn werfen, kommen zur Ruhe und lösen sich allmählich ganz und gar auf. Unserer Seele wohnt die Sehnsucht inne, sich mit Gott zu vereinen. Die Seele erträgt es nicht länger, abhängig oder gar eine Bettlerin zu sein, denn sie besitzt eine königliche Würde, die ihr als Ebenbildlichkeit Gottes eingestiftet ist. Wenn man ihr auch alle Königreiche vor Augen führen würde, so fände sie kein Gefallen daran. Wenn unsere Seele sich ihrer königlichen Würde bewusst ist, erhebt sie sich nicht mehr zusammen mit niederen Begierden. Ziehst du dich für die Zeit des Gebetes zum Schweigen in die Einsamkeit zurück, beginnt gleich die Befreiung und Reinigung der Seele. Aus dem Schweigen wird etwas geboren, das dich immer wieder unmittelbar zum Schweigen führt. Gott schenkt dir die Gabe, etwas wahrzunehmen, das aus dem Schweigen geboren wird. Das Schweigen ist ein Geheimnis der kommenden Zeit; Worte sind Werkzeuge dieser Zeit. Die Seele verwurzelt sich immer mehr in Gott, ihrer eigentlichen Heimat. Alles Laute berührt sie nicht mehr und sie wird frei von jeglicher Unruhe, sodass sie beginnt, göttliche Geheimnisse zu erkennen, Licht zu schauen, göttliche Eigenschaften einzusehen und sich mit Gott zu unterhalten. Wenn aber die Seele in sich selbst uneins ist, kann sie die sie umwerbende göttliche Strahlkraft nicht aufnehmen. Daher bedarf sie eines tiefen Schweigens der Zunge, der Gedanken, der Gefühle und der Intuitionen.



Die Anrufung Jesu Christi im hesychastischen Gebet führt dazu, dass dein Herz mit Freude und tiefer Ruhe erfüllt wird – ein Zustand, der sich einem gewissen göttlichen Zustand nähert. Wiederkehrende Gedanken werden wie Rauch in Luft aufgelöst. Dies geschieht so lange, bis die Gedankenaktivität von selbst aufhört und geistige Ruhe des Herzens in uns einzieht. Mangelnde Ausdauer und mangelnde Beharrlichkeit im Beten zerstören die Ruhe des Herzens wie Wasser, das Feuer zum Erlöschen bringt. Hast du verdorbene Nahrung zu dir genommen, verursacht sie Beschwerden. Das beste Mittel, ihrer Herr zu werden, besteht darin, eine Arznei zu nehmen, die dich erbrechen lässt. Genauso verhält es sich mit deinem Geist. Nimmt er schlechte Gedanken auf und verschlingt sie sogar, wirst du sofort eine äußerst unangenehme Bitterkeit in dir spüren. Setze dich, schließe die Augen und nimm das Ruhegebet auf. Dein Geist wird jetzt alles Dunkle und nicht zu ihm Gehörende mühelos ausspeien und sich von allen Hindernissen auf dem Weg zu Gott befreien. Indem du dem Gebet den Vorrang gibst, überwindest du die Zerstreuungen und Ablenkungen, sodass dein Geist frei von all dem wird, was nicht zu ihm gehört. Auf die Dauer macht das Gebet unbezwingbar und unberührbar von den Einflüsterungen des Feindes und führt zur Liebe Gottes. Wenn dich während des Ruhegebetes unreine Gedanken überfallen, das heißt, in deinem Geist aufsteigen, dann lass dich nicht erschrecken. Selbst wenn gute und kreative Gedanken kommen: Achte ebenso wenig auf sie und gib einfach der sanften Wiederholung deines Gebetes den Vorrang.



Wer die Offenbarung des Göttlichen erlebt, beginnt gläubig und ehrfurchtsvoll vor dem Göttlichen zu staunen. Das Staunen geht über in ein Schweigen, denn Worte können Offenbartes nicht wiedergeben. Sie würden es verwässern oder gar zerstören. Durch ihren Sohn offenbarte sich in Maria bereits vor seiner Geburt Göttliches, das ihr dann während ihres gesamten Lebens immer wieder und immer mehr zuteil wurde. Was ihr der Engel Gabriel sagte und durch Elisabeth ergänzt wurde, wurde durch die Hirten vertieft. Maria staunte nicht nur, sondern *bewahrte alles, was geschehen war, in ihrem Herzen* (Lukas 2,19a).

Fülle und Reichtum, die in der Offenbarung Christi verborgen liegen, kann ein Mensch auf der intellektuellen Ebene nicht begreifen. Nur durch Innehalten und Schweigen ist es möglich, sich diesem Geheimnis zu nähern. Das Ruhegebet, bei dem nach einiger Zeit des Betens auch die Gedanken schweigen, schenkt den idealen Nährboden, der die Offenbarung Jesu Christi immer intensiver aufnehmen kann.

13. Kapitel *Tut dies zu meinem Gedächtnis*

Bei entsprechender Gebetskultur, vornehmlich durch das Gebet der vollkommenen Hingabe, erhebt sich die Seele langsam zu Gott. Ohne etwas dafür zu tun, außer der Regelmäßigkeit des Betens, wird die Seele von allen unguten Bindungen befreit und fähig, das göttliche Licht in sich aufzunehmen. Die Veränderungen, die das Ruhegebet in der Seele hervorbringt, sind unvorstellbar. Trotz seiner Intelligenz und vieler guter Fähigkeiten ist dieser wunderbare Prozess der Lichtwerdung durch den Menschen allein nicht machbar. Der durch Erfahrung entwickelte Glaube lässt den Menschen unter dem Segen Gottes stehen, der ihm letztlich auf ganz besondere Weise in seiner Sterbestunde zuströmt. An erster Stelle in unserem Leben sollten nicht nur unsere Pläne und Lebensentwürfe stehen, sondern die Hinwendung zu Gott, unserem Schöpfer. Das Gebet der Hingabe ist der Schlüssel zu diesem verborgenen Geheimnis. Nichts ist so wertvoll wie diesen Schlüssel zu besitzen und das rechte Wissen, ihn auch anzuwenden, um göttliche Gnade zu erlangen und sie zu bewahren. Wir dürfen aufatmen und dankbar sein, dass der Herr uns Wege aufzeigt, die das Trennende zwischen dem Schöpfer und dem Geschöpf überwinden.

Da wir als vergessliche Menschen immer wieder der Erinnerung bedürfen, hat Jesus Christus als Mitte unseres erlösten Christseins sein Gedächtnis gestiftet. *Und er nahm Brot, sprach das Dankgebet, brach das Brot und reichte es ihnen mit den Worten: Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird. Tut dies zu meinem Gedächtnis!* (Lukas 22,19) Sich dem Geheimnis des Glaubens zu nähern, kann nicht intellektuell geschehen, sondern nur durch Hingabe an den Herrn. Ganz allmählich werden uns dann tiefere Zusammenhänge zwischen Himmel und Erde einsehbar, und wir wachsen im Glauben an Jesus Christus über uns selbst hinaus und erfahren Entgrenzung auf Göttliches hin. Dieser Prozess lässt die Seele licht werden und erfüllt uns mit Seligkeit. Die wiederholte Anrufung des heiligen Namens im Ruhegebet einerseits und die Teilnahme an der heiligen Eucharistiefeier mit dem vorausgehenden Wortgottesdienst andererseits sind Erfüllung des Auftrags Jesu. Wie kann er anders, als uns das zu schenken, was wir in unserem Leben am notwendigsten brauchen? Durch Hingabe öffnen wir uns und werden zu Empfangenden der uns zuströmenden Gnade Gottes. Durch Hingabe dessen, was wir sind und haben, entsteht in uns ein Freiraum, den der Herr auf seine Weise und für uns heilbringend füllen kann. Die Gabe, die wir jetzt von ihm empfangen, wird für uns zur Aufgabe, die es für uns in der aktiven Welt zu erfüllen gilt. Damit unser Leben im Sinn des Schöpfers gelingt, ist es unsere Aufgabe, zwischen den Polen tiefer Ruhe und kreativer Aktivität unsere individuelle Mitte zu finden, die letztlich Jesus Christus als Wahrheit und ewiges Leben ist.

Wenn auch das Meiste, was wir wahrnehmen und erleben, vergänglich ist und wir all dies immer wieder loslassen müssen, so erfahren wir doch täglich die allem Vergänglichen zu Grunde liegende Unvergänglichkeit, wenn wir im Gebet den Namen Jesus Christus anrufen und in seiner Wahrheit unser Leben gestalten. *Himmel und Erde werden vergehen, aber meine Worte werden nicht vergehen* (Matthäus 24,35). Wenn wir nicht aufpassen, werden Störfaktoren auftreten, die sich nur allzu gern zwischen uns und den Schöpfer drängen, um uns die göttliche Gnade zu entziehen. Diese Kräfte lauern förmlich auf den Augenblick, in dem wir Schwäche zeigen und unser Gebets- und Glaubensleben nachlässig handhaben. Wir bedürfen der ständigen Erinnerung und der Neuausrichtung auf Jesus Christus, damit Dunkles überwunden und Gottes Gegenwart in uns lebendig und von uns wahrgenommen wird.

Wir spüren in allem Guten, das wir tun – besonders, wenn es um die Erfüllung des göttlichen Willens geht –, dass gleichzeitig widergöttliche Kräfte am Werk sind, um uns davon abzubringen. Sie sind teilweise so raffiniert, dass sie sich während des Ruhegebetes in die Gedanken und Gefühle einmischen, um uns vom Urgrund, der Liebe ist, zu trennen. Wenn diese Kräfte in uns Überhand gewinnen, machen sie uns Angst und lösen Unsicherheit und Glaubenszweifel in uns aus. Wird nicht auch ein Kapitän inmitten eines großen Sturmes seine Sicherheit verlieren, wenn er die sich hoch auftürmenden Wellen auf sich zukommen sieht? Wiegen wir uns nicht in falscher Selbstsicherheit, denn wir haben noch nicht die Wahrnehmungsfähigkeit, die uns letzte Gründe offenbart. Einem nicht sehr sensiblen Maler wird sein Bild als vollendet erscheinen; ein ausgezeichneter Maler hingegen wird darin noch viele Fehler entdecken. Wir wissen nicht, mit welchen Augen uns der Herr sieht und beurteilt. Vieles, was wir für in Ordnung halten, erscheint vor ihm als unbefriedigend und mangelhaft. Wir wären sehr von uns enttäuscht, wenn wir es schlagartig und unvorbereitet offenbart bekämen. Daher geht der Herr ganz liebevoll mit uns um, indem er uns – unserer Gangart entsprechend – in die eigentliche Wahrheit einführt. Durch das Gebet der Hingabe unterstützen wir dieses Offenbarungsgeschehen, das sich nicht nur auf unser körperliches und seelisches Leben bezieht, sondern auch auf den Glauben im Allgemeinen.

Lass dich nicht inmitten von Dornen und Disteln, von Sorgen und Problemen, gefangen nehmen, sondern steige vorübergehend aus dieser Wirklichkeit aus und schöpfe neue Kraft aus dem Quellgrund des Lebens. Verlasse kurzfristig dein Haus und suche die Weite unter dem Himmel, um erfrischt und mit neuen Ideen nach Hause zurückzukehren. Es darf nicht geschehen, dass wir zu Sklaven unserer Aufgaben und Pflichten werden und uns die »Enge unseres Hauses« erdrückt. Das Ruhegebet ermöglicht einen solchen vorübergehenden Ausstieg, der uns nicht nur Abstand von allem Bedrückenden finden lässt, sondern uns auch Zusammenhänge aufzeigt und Lösungen mancher Probleme anbietet. Was wollen wir mehr? Wir bekommen vom Himmel das geschenkt, was wohl kaum durch psychologische Analysen in langen Sitzungen aufgearbeitet werden kann. Sind jedoch die Verknotungen unserer Seele zu stark, müssen wir fachgerechte Hilfe in Anspruch nehmen und mit jemandem zusammen nach neuen gangbaren Wegen für uns suchen. Da wir alle mehr oder weniger einen Schatten nach uns ziehen, den wir oft nicht einmal bemerken, gilt es für einen jeden von uns, Wege der Befreiung und Lichtwerdung zu suchen und zu gehen. Dazu bedürfen wir der Erinnerung und eines ständigen neuen Aufbruchs.

• Jesus bittet uns, das Geheimnis des Glaubens, seinen Tod und seine Auferstehung, zu seinem Gedächtnis zu feiern, damit er in uns und unter uns gegenwärtig wird und Heil bringen kann.

• In schweigender Hingabe öffnen wir ihm die Tür zu unserer Innerlichkeit und bitten ihn, bei uns einzutreten und uns zum Besseren hin zu verwandeln.

• Der Schlüssel zu dieser Tür – und daran sollten wir uns immer wieder erinnern – ist das Gebet der Hingabe. Allein Hingabe schafft Rettung.

Da alles in dieser Welt der Veränderung unterworfen ist, benötigen wir, um wahrhaft, erfüllend und glücklich leben zu können, den Kontakt zum Unveränderlichen und Ewigen. Das ist Gott, der Urgrund allen Lebens, Gott, der die Liebe ist und mit uns, seinen Geschöpfen, etwas unendlich Liebevolles vorhat. Jesus Christus führt uns zum Ziel unserer Sehnsucht, wenn wir uns ihm überlassen und seiner Weisung folgen.

14. Kapitel ***Staunen und Anbeten***

Das Staunen über die Menschwerdung Gottes ist Anbetung im wahrsten Sinn des Wortes: Anbetung des wahren Gottes und seines erhöhten Sohnes Jesus Christus. In Christus wird immer zugleich Gott selbst angebetet, »zur Ehre Gottes, des Vaters«. Jesus, der der Weg, die Wahrheit und das Leben ist, sendet uns den in die Wahrheit einführenden Geist, sodass wir im Geist und in Wahrheit anbeten. Staunen, Anbeten und Huldigen geschieht immer in persönlicher Gemeinschaft mit Christus, dem Erhöhten, und mit seinem Geist. Ein solches Gebet führt ganz von selbst in die tiefe geheiligte Ruhe, von der Gott am siebten Schöpfungstag spricht und in die er uns einlädt. Dabei vollzieht sich ein Leerwerden für Gott – alles, was nicht zu uns gehört und den Weg zu Gott versperrt, löst sich allmählich auf, sodass wir zu Empfangenden der Gnade und Liebe Gottes werden. Viele Menschen wissen jedoch nicht, wie sie beten sollen und tun sich mit der Anbetung besonders schwer, da sie eigentlich immer durch eigene Tätigkeiten etwas erreichen möchten. Darauf wollen sie nicht verzichten.

»Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.
Mein Herr und mein Gott, gib alles mir, was mich fördert zu dir. Mein Herr und mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir.«
(Niklaus von Flüe)

Niklaus von Flüe (1417–1487) versteht es, mit nur wenigen Worten das auszudrücken, was das Entscheidende beim Gebet der Hingabe ist: Das eigene Ich wird freigegeben, indem sich der Betende von allen selbstgemachten Zielen löst. Durch Selbsthingabe verlagert sich ganz von selbst das eigene Ich in das Geheimnis des lebendigen Gottes. Im Innehalten und Staunen über die Selbsthingabe Gottes in Liebe an die Welt und in der Anbetung des Dreieinigen Gottes wird der Mensch vom Geheimnis des Glaubens berührt, dem Tod und der Auferstehung Jesu Christi. Indem sich das Geheimnis des Glaubens im Menschen offenbart, macht er die Erfahrung eines Heiligtums, das tief in seiner Seele gegründet ist und in dem der Mensch mit Gott allein ist.

Wir würden uns der Welt, wie sie von Gott gedacht ist, wesentlich mehr nähern, wenn wir des Öfteren die staunende Haltung eines Kindes einnähmen, denn dabei löst sich alles Bindende allmählich und wir beten unseren Heiland, Retter und Erlöser schweigend an. Durch Anbetung erfahren wir eine immer größer werdende Ruhe in Gott, die es uns erlaubt, uns tiefer in Gott zu verwurzeln. Gewohnte ungute Verhaltensweisen kehren sich in ihr Gegenteil um, sodass wir zum Beispiel keinem Wesen der Erde mehr Gewalt antun – auch keine geistige und seelische Gewalt, und wir nicht zwingen, sondern vertrauen.
Vor der Anbetung und der Offenbarung des Heiligtums, dem Ort der Gottesbegegnung in uns, müssen wir das Loslassen und Hingeben üben. In der »Nachfolge Christi« von Thomas von Kempen steht das Wort: »Gib das Ganze für das Ganze.« In unendlicher Liebe zu uns Menschen gibt Gott in seinem an das Kreuz genagelten Sohn Jesus Christus das Ganze. Gott will nicht, dass wir ihm einen Teil, eine bestimmte Abgabe, eine Steuer, entrichten, sondern er möchte von uns Ganzhingabe. Er möchte nicht, dass ich ein Abgebender bin, sondern dass ich zu einem Hingebenden werde. Die reifsten Gebete großer Beter haben alle die gleiche Aussage zum Inhalt: »Vater, ich überlasse mich dir.« So betet Charles de Foucauld (1858–1916):

»In deine Hände lege ich meine Seele.
Ich gebe sie dir, mein Gott,
mit der ganzen Liebe meines Herzens,
weil ich dich liebe und weil diese Liebe mich treibt,
mich dir hinzugeben, mich in deine Hände zu legen,
ohne Maß, mit einem grenzenlosen Vertrauen.
Denn du bist mein Vater.«

Auf das hin, was in diesem Gebet steht, sind wir unterwegs. Können wir es jetzt schon lebenswahrhaftig und bis auf den Grund unseres Herzens beten? Oder nehmen wir immer noch etwas von dem Ganzen aus, weil wir uns nicht ganz geben und uns nicht ganz auf Gott verlassen können? Wenn wir auch jetzt nur Einzelheiten geben, so muss sich unser Geben doch immer mehr zum Ganzen hin öffnen. Letztlich kann keiner von sich sagen, dass er sich Gott ganz hingegeben hat. Man hat sich nicht hingegeben: Man gibt sich hin. Sich hinzugeben ist der Inhalt eines jeden Hingabegebetes und somit das Werk eines jeden Tages; es beginnt jeden Tag von neuem.

4 Ignatius von Loyola (1491–1556) sagt: »Keiner von uns ahnt, was Gott aus ihm machen würde, wenn wir uns ihm ganz überließen.« Vielleicht wird uns die völlige Hingabe an Gott erst in unserem Sterben geschenkt, wenn wir dazu die Gnade erhalten und wahrhaft sagen können: »Jetzt lasse ich mich fallen!« oder: »Jetzt gebe ich das Ganze für das Ganze«. Nur durch, mit und in Christus, der sich ganz hingegeben hat, wird unser Geben letztlich auch ganz. Mitten in unserem Leben werden wir immer wieder und manchmal sogar auf die äußerste Probe gestellt, um das zu werden, wofür wir geschaffen sind: als Ebenbild Gottes. Abraham ist es durch die Hingabe an Gott geworden. Seinem einzigen Sohn Isaak schenkte er seine ganze Liebe und in ihm erblickte er seine Zukunft. Gott selbst hatte sie ihn in seinem Sohn schauen lassen. Nach anfänglichem inneren Ringen gab Abraham im Gehorsam gegen Gott seinen Sohn zum Opfer hin. Doch Gott ließ es nicht zur Verwirklichung eines solchen Opfers kommen. Er wollte Abraham prüfen und ihm die Möglichkeit geben, Gott selbst ähnlich zu werden, denn Gott hat es verwirklicht: Er hat seinen eingeborenen Sohn hingegeben. Gott ist Liebe und Liebe kann alles schenken. So wird Gott selbst in seinem Sohn Mensch und gibt am Ende sein ewiges Wort, das Antlitz seiner selbst, für uns Menschen hin. *Denn Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht zugrunde geht, sondern das ewige Leben hat* (Johannes 3,16). Abraham ist willens, sich Schritt für Schritt von Gott führen zu lassen. Er lässt sich herausrufen aus allem Bisher und zieht in das Land, das Gott ihm zeigt. Dafür bekommt er einen solchen Glauben geschenkt, dass er bereit ist, seinen Sohn, auf dem die ganze Verheißung für Abraham ruht, Gott hinzugeben. Nachdem Abraham sich schrittweise von Gott in das Geheimnis des Glaubens führen ließ, überflutete ihn der Segen Gottes. Wenn wir Gott etwas hingeben oder Gott nimmt es uns – und sei es das Allerliebste – dürfen wir gewiss sein, dass er es uns gewandelt zurückgibt: vermehrt, unendlich vermehrt und verklärt.

5 Im Ruhegebet vollziehen wir eine Opferung. Alles, was wir erhalten, ist letztlich dazu bestimmt, dass wir es einmal wieder abgeben. Doch dies darf nicht auf einmal geschehen, sondern schrittweise. Von vielen Menschen wurde dieser Opfergedanke jedoch zu einer falschen Philosophie entwickelt, die zur völligen Entsagung und zur Abtötung führt. Alles Endliche besteht aus einem Kommen und einem Gehen und ist daher jeweils nur eine Phase wie eine Welle, die sich erhebt und sich dann wieder auflöst. Die Wirklichkeit ist – um in diesem Bild zu sprechen – der Ozean, der einen bleibenden Wert hat. Das Ewige und Bleibende ist Gott, der Fels, der jedoch mit uns geht – auch in unser Leid und in unseren Tod hinein. Die Veränderung von allem Endlichen ist die eine Wirklichkeit; die andere ist die Nichtveränderung, also Gott, der als unbewegter Beweger in allem gegenwärtig ist und die Veränderung dirigiert. Der im Ruhegebet Fortgeschrittene sieht die eine Wahrheit der ganzen Schöpfung in allem. Er sieht in der ständigen Veränderung das göttliche Element der Nicht-Veränderung, das alles durchdringt. »Alles Sichtbare ist in einen Geheimniszustand erhobenes Unsichtbares« (Novalis, 1772–1801). Gehen wir einen konkreten Glaubens- und Gebetsweg, dürfen wir sicher sein, dass wir uns dem liebenden Entgegenkommen Gottes immer mehr öffnen und gleichzeitig von ihm tiefer in das Geheimnis des Glaubens eingeführt werden. Dies geschieht nicht intellektuell, sondern durch Erfahrung auf der Ebene einer anderen Dimension, die nicht mehr mit Worten aussagbar ist. Was der Glaubende in Gott hinein loslässt, empfängt er gewandelt, gesegnet und für immer zurück.

6 Henry Kardinal Newman (1801–1890) sagt: »Der Wahrheit kann man sich nur nähern durch Huldigung.« Die Worte »Staunen«, »Anbeten« und »Huldigen« haben den gleichen Klang. Ihr Ziel ist das Göttliche, der einzig wahre Gott und sein erhöhter Sohn. In Christus wird immer zugleich Gott selbst angebetet. Jesus Christus, der die Wahrheit ist, sendet uns, wenn wir ihn hingebungsvoll darum bitten, den in die Wahrheit einführenden Geist. Durch wahrhafte Anbetung, die immer mit Hingabe verbunden ist, besteht die Wahrscheinlichkeit, dass wir des »Heiligen« innewerden. Das still vor Gott Verharren – ohne eine besondere Aktivität unsererseits – wird zur Anbetung, die wiederum die menschliche Antwort auf die Erfahrung des Heiligen ist. Diese Erfahrung hat eine innere Dimension, die man kaum in Worte fassen kann: das demütig-dankbare, sich hingebende Anerkennen Gottes als des Herrn und Schöpfers, Retters und Befreiers.

7 Staunen, Anbeten und Huldigen hilft als Erstes dem Betenden, sich aus der Versklavung an die Dinge zu lösen und sich direkt dem Schöpfer zuzuwenden. Diese Weise des Betens entspricht dem Gebet der Hingabe, dem Ruhegebet, bei dem keine Inhalte aufgenommen werden, sondern nur der Name Gottes sanft und leise angerufen wird, um dann ganz der Stille Raum zu geben. Wir lassen uns selbst los und geben uns hin, um leer zu werden, damit der Herr unsere Innerlichkeit füllen und erfüllen kann. Dabei steht nicht mehr das eigene Ich im Mittelpunkt, sondern das Geheimnis des lebendigen Gottes, das sich uns offenbaren möchte.

In Jesus Christus zeigt uns Gott, was Selbsthingabe bedeutet: In Liebe für die Welt und die Menschen hat Jesus Christus sich hingegeben und im Tod seine Seele in die Hände des Vaters gelegt. Wenn wir ihm nachfolgen und in unserem Gebet der Hingabe auch diesen Weg gehen, indem wir

unser Ich aufopfern, dürfen wir gewiss sein, dass der Herr uns mit in seine Auferstehung hineinnimmt. Indem wir uns von allen selbstgemachten Zielen lösen und auch unsere bewusste Gedankentätigkeit aufgeben, werden wir vom Geheimnis des Guten berührt, das uns zum Besseren hin verwandelt. Bei diesem innerseelischen Geschehen ist der Mensch im Heiligtum seiner Innerlichkeit mit Gott allein.

Wenn wir aus dieser Quelle leben, werden wir reich beschenkt und bekommen die Glaubenskraft, unseren Alltag erfolgreich, das heißt, im Sinne des Schöpfers, zu bestehen.

15. Kapitel *Zeit investieren statt zu verlieren*



Hast du mit dem Ruhegebet begonnen, wirst du spüren, wie wohltuend und heilsam es ist für Körper, Geist und Seele. Wichtig dabei ist, die genannten Anweisungen genau zu befolgen und nicht eigene, besserwisserische Wege zu gehen. Die Kraft dieses Gebetes liegt in seiner Einfachheit. Wir übergeben uns ganz und gar dem Herrn und er schenkt uns ein Vielfaches zurück, mehr als wir je erwarten können: uns selbst – gewandelt und bereichert. Wenn jemand mit dem Gebet der Hingabe begonnen, dann aber Ausreden hat, er könne es aus diesen oder jeden Gründen nicht beten, so stimmt etwas in der Ausführung dieses Gebetes nicht. Er sollte noch einmal die einzelnen Kapitel dieses Buches in aller Ruhe lesen und eventuell einen geistlichen Begleiter aufsuchen, der mit dem Ruhegebet vertraut ist. Oft ist ein Gespräch wirkungsvoller als eine Lektüre, weil man häufig das, worauf es wahrhaft ankommt, überliest. Viele können sich auch nicht vorstellen, dass eine so einfache Gebetsweise solch große Auswirkungen hat.



Eine wichtige Frage – jetzt wie auch am Ende unseres Lebens – lautet: Wie hast du deine Zeit verbracht als Kind, als junger Mensch, als Erwachsener oder als älterer Mensch? Vielleicht hast du viel wichtige Lebenszeit mit Dingen vergeudet, die es nicht wert waren. Doch jetzt sollte es nicht mehr sein, jetzt, wo du um tiefere Zusammenhänge zwischen dieser und der kommenden Welt weißt und durch das Gebet der Hingabe Erfahrungen machst, die es dir für die Zeit des Betens erlauben, Grenzen zu überschreiten und Ewiges aufscheint. Deine erweiterte Kenntnis von vielem und das Wissen, dass sich dir die Geheimnisse des Glaubens mehr und mehr offenbaren, sollten dazu führen, das Ruhegebet regelmäßig zu beten. Sollte dies nicht der Fall sein, denke darüber nach, woran es liegen könnte und welche Prioritäten du in deinem Leben setzt. Wie viel Zeit wird täglich vertan, indem wir über andere reden, Ungutes weitersagen und uns mit dem beschäftigen, was uns eher Verwirrung als Harmonie bringt, eher Spannung als Frieden, eher Unruhe als Ruhe? Denke darüber nach, wie viel kostbare Lebenszeit dir der Herr geschenkt hat und weiterhin schenkt und wie viel Zeit du ihm zurückschenkst, indem du einfach vor ihm anwesend bist, ihn anbetest und dich einfach durch Hingabe in ihn versenkst. Sollte es da nicht möglich sein – von besonderen Ausnahmen abgesehen –, wenigstens täglich für zweimal zwanzig Minuten sich aus aller Aktivität zurückzuziehen und die Hingabe an Gott zu üben?



Der Herr fragt dich immer – auch wenn du diese Frage erst am Ende dieses Lebens, im oder gar nach dem Tod hörst: Wie hast du deine Lebenszeit verbracht? Du wirst Rechnung ablegen müssen über deinen Haushalt und das Gut, das Gott dir anvertraut hat. Viel mehr noch wird er dich fragen, welche Sorgfalt du auf die Menschen verwendet hast, die er dir zuführte und zur Seite gestellt hat. Durch das Ruhegebet werden dir täglich die Augen mehr geöffnet für die Erkenntnis Gottes und das, was er mit dir vorhat und was dein eigentlicher Weg ist. Auf der andern Seite erfährst du aber auch viele Grenzen, die der Erfüllung deiner Sehnsucht im Weg stehen. Aber gerade durch Hingabe werden diese Grenzen transparent, bis sie sich ganz auflösen. Die von selbst aufkommenden Gedanken im Gebet der Hingabe zeigen dir, dass Veränderung und Wandlung in dir geschehen und dass dich all die unverarbeiteten Eindrücke verlassen, die du vielleicht schon eine lange Zeit mit dir herumträgst. Du wirst spüren, dass immer noch ein Teil des aus dem Paradies gefallenen Adam mit vielen Wurzeln und alten Gewohnheiten in dir lebt. Sei dankbar, wenn sich deine Innerlichkeit durch ein so einfaches Gebet schrittweise von allem befreit, was nicht zu dir gehört. Demnach dürfte sich niemand darüber beklagen, dass er zu viel Gedanken, Bilder und Vorstellungen während seines Betens hat. Er sollte sich eher darüber freuen, dass sich endlich der Weg in eine größere Gottesnähe öffnet.



Zwei Mal am Tag sollte man sich für das persönliche Gebet zurückziehen: jeweils möglichst zur Zeit des Sonnenaufgangs und des Sonnenuntergangs. Trotz der ihm drohenden Lebensgefahr verrichtete Daniel mehrmals am Tag sein Gebet (vgl. Daniel 6,24).

• *Herr, am Morgen hörst du mein Rufen, am Morgen werde ich zu dir treten und Ausschau halten nach dir* (Psalm 5,4).

• *Als Abendopfer gelte vor dir, wenn ich meine Hände erhebe* (Psalm 141,2).

Können diese Zeiten nicht eingehalten werden, ist auch jede andere Zeit zum Beten möglich. Es ist besser, einmal am Tag zu beten als überhaupt nicht.

16. Kapitel ***Wesentliches verändert sich***

Die Gottesbeziehung wird intensiver und die Verbundenheit zu Ihm inniger. Die Hochachtung dem Schöpfer gegenüber drückt sich stärker in allem aus, was wir denken, sprechen und tun.

• Die leise Sprache Gottes wird in unserem Inneren wahrgenommen, und wir werden mutiger, nach den göttlichen Eingebungen unser Leben zu gestalten.

• Der Gottesdienst wird inniger mitvollzogen und das Geheimnis des Glaubens beginnt in uns Wirklichkeit zu werden.

• Bei Begegnungen mit anderen Menschen herrscht nicht unser Ego vor, sondern wir werden rücksichtsvoller und hellhöriger den Sorgen und Nöten anderer gegenüber.

• Eigene Vorteile stehen nicht mehr an der ersten Stelle, sondern das Wahrnehmen und die Umsetzung des göttlichen Willens.

• Gute Vorsätze werden nicht mehr beiseite geschoben, sondern ernst genommen und pflichtbewusst verwirklicht.

• An die Stelle der Resignation tritt ein starkes Durchhaltevermögen, das die Grundlage bildet, auch schwere Aufgaben zu Ende zu führen.

• Alles, was wir tun und tun müssen, wird von Freude und guten Gedanken begleitet.

• Verdrängtes tut sich auf und es wird uns bewusst, an wem wir uns schuldig gemacht haben, um was es dabei ging und in welcher Weise wir dem
anderen Leid zugefügt haben.

• Wir bekommen Mut, anderen gegenüber unsere Fehler einzugestehen und wieder gut zu machen, was wieder gut zu machen ist.

• Bevor wir schlecht reden oder handeln werden uns die Konsequenzen und unguten Folgen klar, die unser Tun nach sich gezogen hätte.

• Es geht dir auf, was du durch dein unrechtes Tun sowohl anderen Menschen als auch dem Schöpfer angetan hast. Dir graut davor, es jemals zu wiederholen.

• Du weißt jede Gabe Gottes, sein Geschenk des Heiligen Geistes an dich, wertzuschätzen und dankbar dafür zu sein.

• Trotz der nicht zu leugnenden Schatten im Leben überwiegt das Gefühl der Freude und Dankbarkeit – besonders Gott, dem Schöpfer des Himmels und der Erde, gegenüber.

Johannes Cassian nennt einige wesentliche Veränderungen, die sich durch einen heilsamen Aufbruch, bewirkt durch das Gebet der Hingabe, einstellen können. Als Erstes nennt er die dem Menschen eigene Lebensfreude und die Heiterkeit des Herzens, die einem Großteil aller Menschen verloren gegangen ist. Es kann jedoch auch sein, dass jemand, von dem Schwere und Ballast abgefallen sind, sich selbst zunächst noch als unwirklich erlebt. Ein wunderbares Beispiel von Erlösung und gleichzeitiger Erleuchtung gibt die Apostelgeschichte. König Herodes ließ einige aus der Gemeinde der Christen verhaften und sogar misshandeln. Zu ihnen gehörte auch Jakobus, der Bruder des Johannes, der mit dem Schwert hingerichtet wurde. Auch Petrus wurde festgenommen, ins Gefängnis geworfen und von vier Abteilungen von je vier Soldaten bewacht. Die Gemeinde aber betete inständig für Petrus zu Gott (vgl. Apostelgeschichte 12,1–5). In dieses Gebet hinein schenkt sich die wunderbare Befreiung des Petrus. Zwischen zwei Soldaten schlief Petrus, in Ketten gefesselt, während zusätzlich noch vor der Tür Posten den Kerker bewachten. Hier geht es um das Bild einer inneren Gefangenschaft, in der sich ein Mensch befindet. Die ihm nahestehenden Menschen haben das erkannt, und da sie ihn nicht erreichen können, beten sie für ihn – inständig und ohne Unterlass.
Der oft wortlose Schrei der gefesselten Seelen, der unerlösten Natur, auch das Rufen der Kranken und Sterbenden wie auch der gequälten Tiere muss unweigerlich für diejenigen hörbar werden, die sich auf ihrem Gebetsweg dem Wesen der Schöpfung und damit dem Schöpfer nähern. Sofort treten sie stellvertretend und fürbittend für die Leidenden ein.



Cassian kennt dieses Angekettetsein und das Gefangensein in sich selbst, das den Menschen unfrei macht und ihm den Weg in die Freiheit, und damit zu Gott, versperrt. Im Kapitel »Von der Gefahr ruheloser Arbeit« stellt er die menschliche Gefangenschaft durch eine Fremdmacht dar und verweist auf die befreiende Macht des immerwährenden Gebetes. Cassian weiß um die Tragik und das Gespaltensein im Menschen, wenn er nicht in sich selbst ruht, das heißt letztlich in Gott, und ein Leben zu leben vermag, wie es ihm entspricht. Die Lösung des in sich selbst Gefangenseins, des Freiwerdens von allen bindenden Elementen erfolgt nicht von außen, sondern einzig und allein von innen. Im Bild des »Petrus in Ketten« beginnt die Befreiung mit einem inneren Vorgang, der dem Gefangenen erst ganz allmählich bewusst wird. Wesentliches war in ihm verschattet und verdunkelt und konnte nicht ans Licht kommen. Auf das besondere Gebet seiner Freunde hin tut sich in seinem Inneren etwas auf und wird belichtet. Der Gefangene war bisher nicht in der Lage, die ihm vom Schöpfer eingeprägte Freiheit seiner Seele wahrzunehmen, das heißt, etwas vom Wahren zu nehmen, das letztlich das Wesen Gottes ausmacht.



Ein Engel des Herrn tritt in das Innere des Petrus ein und lässt ein helles Licht aufstrahlen. Dadurch erwacht der Schlafende und wird in die Lage versetzt, wahrzunehmen. Das ihn belichtende Licht lässt ihn mehr und mehr erkennen, wer er wirklich ist, dass die Freiheit in ihm selbst präsent ist und leben möchte. Ungelebtes Leben bricht in ihm auf, ungeahnte Energie und Kraft in Fülle. Petrus nimmt mit dem Herzen wahr, dass Gott in ihm anwesend ist und durch ihn in der Welt leben möchte.

Er (der Engel des Herrn) *stieß Petrus in die Seite, weckte ihn und sagte: Schnell, steh auf! Da fielen die Ketten von seinen Händen* (Apostelgeschichte 12,7b).

Die durch das Gebet erbetene göttliche Gnade und Kraft bricht im Inneren die Persönlichkeit des Menschen auf und beginnt vom Wesensgrund her ihn heil werden zu lassen. Der bisher in sich Gefangene kann zunächst die Befreiung nicht begreifen, da er zu lange an die einengende Situation gewöhnt und darauf eingestellt war. Petrus lässt Wandlung in sich zu, sodass vom Wurzelgrund seines Seins Leben ins Leben kommen kann. Dabei öffnet sich die »eiserne Tür«, die in die Freiheit führt, von selbst. Verschlossenes und Totgeglaubtes tut sich auf und verlebendigt sich. Alles Angstmachende und Einengende fällt in sich zusammen und hat keine Macht mehr – so wie im Bild alle Wachmannschaften dem neu und lichtvoll aufbrechenden Leben gegenüber blind und sprachlos geworden sind.



In diesem absolut notwendigen Vorgang des Aufbruchs und der damit verbundenen Persönlichkeitsentfaltung schwindet die Furcht vor anderen Menschen, lösen sich tief verwurzelte und krank machende Dauerspannungen, sodass das eigentliche, ihm von Gott zugedachte Wesen des Menschen durchscheinen und er seine Bestimmung leben kann. Im Bild ist es Petrus, der jetzt beginnt, sich aufzurichten, aufzustehen und zu gehen. Ein kurzes Stück weit begleitet ihn noch der Engel, bis er mit dieser neuen befreienden Erfahrung auf eigenen Füßen stehen kann. » *Sie traten hinaus und gingen eine Gasse weit; und auf einmal verließ ihn der Engel. Da kam Petrus zu sich und sagte: Nun weiß ich wahrhaftig, dass der Herr seinen Engel gesandt … hat* (Apostelgeschichte 12,10b–11). Alle, die diese oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben, wissen, dass keiner mehr von außen die Macht hat, in das eigene Leben »hineinzuregieren«, und dass nur die eine Weisung, die von innen her kommt, die Sprache des Herzens, zuverlässig ist und Gewissheit gibt. Der Betende hat durch das Ruhegebet gelernt, indem er sich selbst und damit sein enges und oft angstbesetztes Bewusstsein verlässt, um sich ganz auf den Herrn zu verlassen, die Wahrheit der inneren Stimme Gottes in sich selbst bedingungs- und »gedankenlos« anzunehmen.



Petrus »steht allein auf der Straße« und ist ganz und gar auf sich selbst gestellt. Er ist mündig geworden, indem er sich selbst und seinen inneren und äußeren Weg gefunden hat. Durch diese Bewusstwerdung, erbeten von seinen Freunden, die ihn nicht mehr erreichen konnten, findet er in Freiheit und selbstständig den Weg zu ihnen, die mit ihm durch das Gebet verbunden sind und auf ihn warten. Cassian sagt, dass es viele Auswirkungen des Gebetes der Hingabe gibt. Eine davon ist das Staunen über eine plötzliche Erleuchtung, das zunächst einmal sprachlos macht, da der Betroffene es einfach noch nicht fassen kann, was mit ihm geschehen ist. Die Auswirkungen des Ruhegebetes können zusammengefasst werden als ein von Verantwortung getragenes, bewusstes Leben auf der Grundlage des Evangeliums, der Bergpredigt.

17. Kapitel ***Beständigkeit***

1 Ohne Erwartung zu beten, ist eine Voraussetzung für das Ruhegebet. Ebenso sollte der Betende seine Gebetserfahrung sowohl während des Betens als auch in der Zeit danach nicht subjektiv beurteilen. Jedes Gebet ist immer wieder ein neues Gebet und darf nicht mit früheren Gebeten verglichen werden. Dies würde ein Festhalten und Stillstand bedeuten. Selbst wenn ich das subjektive Gefühl habe, dass mein Beten heute nicht recht in die Tiefe, ins Schweigen und in die göttliche Ruhe gelangte, darf ich nicht darüber urteilen oder gar das Gebet beurteilen. Bei jedem Gebet – und dessen darf ich ganz sicher sein – geschieht etwas sehr Wertvolles und Bereicherndes. Oft dauert es jedoch ein wenig, bis eine gute Veränderung so gewachsen ist, dass sie sich in unserem Bewusstsein kundtut und wir somit von ihr erfahren.

2 Daher ist die Ausdauer im Gebet so außerordentlich wichtig. Gott wird von uns angerufen, und er ist immer bereit, uns seine helfende und liebende Hand zu reichen. Wenn wir auch nicht täglich oder gar nach unseren Wünschen die Gemeinschaft mit dem mystischen Wirken Gottes sowie eine Verbindung zwischen unserer Innerlichkeit und der Heiligkeit Gottes erleben, so dürfen wir doch gewiss sein, dass sie auf feinen Ebenen stattfindet, die wir zur Zeit noch nicht wahrnehmen können. Allein auf dieser Wissensgrundlage sollte es für uns selbstverständlich sein, kein Ruhegebet, das nicht unseren »Erwartungen« entspricht, abzubrechen oder auszulassen.
Gottes Heiliger Geist ist ständig in Bewegung und sucht, wo und wie er uns erreichen kann, um uns zu wandeln. Das Ebenbild Gottes und damit verbunden auch die himmlische Freude sind unserer Seele eingraviert und mit ihr untrennbar verbunden wie ein Wasserzeichen in einem guten Papier. Durch die wirksame Gemeinschaft mit dem Heiligen Geist besteht für uns jeden Augenblick die Möglichkeit, dass wir bereits hier auf Erden der heiligen Freude und der geheiligten Ruhe teilhaftig werden. Der folgende Psalmvers wie auch andere Verse drücken diese freudige Erfahrung mitten im Leben aus: *Mein Herz und mein Leib jauchzen ihm zu, ihm, dem lebendigen Gott* (Psalm 84,3 b).

3 Das Gebet der Hingabe ist größer als alle anderen Werke, die wir uns vorstellen können. Wenn wir Ihm liebevoll zugetan sind und es regelmäßig beten, wird uns ein verborgenes Gut, das wir am nötigsten in unserem Leben haben, nicht mehr allzu lange verborgen bleiben. Es kommt noch eines hinzu: Wenn wir unter allen Umständen beharrlich im Gebet sind, tritt zwar das Böse mit größerer Wucht an uns heran, doch entwickeln wir wie ganz von selbst die Fähigkeit, nichts Ungutes in uns aufzunehmen, sondern an uns abprallen zu lassen. Der Fortschritt und das Wachstum auf das Göttliche hin werden offenbar. Paulus mahnt uns, beharrlich im Gebet zu sein (vgl. Römerbrief 12,12). Bei Durststrecken, die wir unweigerlich auch durchstehen müssen, ist ein ausdauerndes Beten nicht immer ganz einfach. Zahlreiche Hindernisse können sich uns in den Weg stellen und dazu führen, das Beten zu unterlassen: Zweifel, Unlust, körperliche Bedürfnisse, Abschweifen der Gedanken, Unruhe des Geistes, Bedrängnis und manches Mal sogar Angst vor dem Beten. Setzen wir beharrlich unser Ruhegebet fort und hindern unsere Seele, die in Wahrheit unaufhörlich Gott sucht, nicht daran, sich Gott zu nähern.

4 Jesus ermutigt uns in der Bergpredigt geradezu, nicht aufzuhören, anzuklopfen, und schenkt uns Gewissheit, dass uns geöffnet wird (vgl. Matthäus 7,7–8). Viele Betende, die während der Durststrecken eine wunderbare Ausdauer zeigen, wundern sich darüber, dass sie in dieser Welt keine Anerkennung bekommen. Darauf oder auf etwas anderes Bestimmtes zu warten, entspricht nicht dem Ruhegebet. Mit einer Erwartung bewegen wir uns auf einer oberflächlichen Ebene und kommen nicht in die tiefe göttliche Ruhe, die der Schöpfer seiner Schöpfung am siebten Schöpfungstag schenkte. Es kann durchaus sein, dass bei einem Betenden zuerst ein inneres Reservoir aufgefüllt werden muss, bevor sich in seiner Außenwelt etwas verändert. Um es nochmals zu sagen: Jedes Gebet der Hingabe hat eine absolut gute Wirkung. Sie offenbart sich allerdings oftmals erst nach geraumer Zeit. Daher ist Beständigkeit des Betens unbedingt notwendig.

5 Wenn du einige Hürden überwunden, ja, fortgeräumt hast, werden dich tiefe Freude und Zuversicht erfüllen, die es dir gar nicht mehr erlauben, eine Gebetszeit auszulassen. Zeigst du Beharrlichkeit auf deinem Gebetsweg, besitzt du bereits – zwar erst in einem geringen Maß – Gemeinschaft mit Gott. Wer sich beharrlich und in gottliebender Haltung vom Bösen abwendet und mit Sehnsucht den Herrn in sein Herz aufnimmt, besitzt gleichsam Gemeinschaft mit Gott. Der Betende darf es als ein Geschenk von Gott annehmen, dass ihm sein Beten große Freude bereitet und er gewillt ist, in seinem Beten beständig zu sein. Wenn schon die Gabe eines Bechers mit frischem Wasser nicht ohne Lohn

bleibt (vgl. Matthäus 10,42), wie viel mehr wird dann Gott denen, die regelmäßig zu ihm beten und sich ihm hingeben, das verheißene Erbe verleihen.



Wer im Gebet der Ganzhingabe beständig die fließende und sich immer verändernde Natur der gegenwärtigen Dinge überschreitet und somit für eine kurze Zeit im Gebet hinter sich lässt, dem wird der Blick für das Himmlische geöffnet. Was wir mit den Augen unserer Innerlichkeit »schauen« dürfen, ist individuell sehr verschieden und bleibt für Fremde ein Geheimnis, da wir das Geschaute nicht in Worte fassen können. Durch das Fließen dieser Gnade nehmen wir auch die Liebe Gottes auf.

• *Wisst ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes in euch wohnt?* (1. Korintherbrief 3,16)

• *Denn alle, die sich vom Geist Gottes leiten lassen, sind Söhne Gottes* (Römerbrief 8,14).

Lass aus Fahrlässigkeit oder Schwäche keinen einzigen Tag dein Ruhegebet beiseite. Höre auf das Wort des Apostels Paulus: *Wenn ich schwach bin, dann bin ich stark* (2. Korintherbrief 12,10 b). Nimmst du diese Haltung ein, wirst du viel Beistand vom Heiligen Geist empfangen, und das Gebet wird dich schon nach kurzer Zeit durch die dir zufließende Gnade wieder aufrichten. Wo der Geist Gottes lebendig ist, haben Schwachheit und Unlust keinen Bestand. Gerade durch Beharrlichkeit kann das Gebet erst zu dem werden, was es im Eigentlichen ist: unmittelbarer Glaube, die Grundlage dessen, was wir erhoffen, und wirksame Liebe, Zeichen der Heiligung, Unterpfand des Heiligen Geistes, Freude der Seele und Offenbarung Gottes. Es ist müßig, Weiteres aufzuzählen, denn Gott ist der Ursprung und das Ziel all unseres Betens. Diese eine Wirklichkeit ist der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

• *Es gibt verschiedene Kräfte, die wirken, aber nur den einen Gott: Er bewirkt alles in allem* (1. Korintherbrief 12,6).

• *Das alles bewirkt ein und derselbe Geist; einem jeden teilt er seine besondere Gabe zu, wie er will* (1. Korintherbrief 12,11).

18. Kapitel ***Ruhe und Aktivität***

Jesus weiß um die Notwendigkeit des Tuns, des Arbeitens und des Dienstes, doch zieht er unmissverständlich das Größere dem Geringeren vor. Zeuge dafür ist der Herr selbst, wenn er sagt: *Marta, Marta, du machst dir viele Sorgen und Mühen. Aber nur eines ist notwendig. Maria hat das Bessere gewählt, das soll ihr nicht genommen werden* (Lukas 10,41–42).
Dies sagte Jesus nicht, weil er das Werk des Dienstes verschmähte, sondern weil ihm in diesem Augenblick die Ruhe, die vom göttlichen Wort ausgeht, wichtiger war als alles andere. Jesus ist zu jeder Zeit bereit, zu dienen: *Dann goss er Wasser in eine Schüssel und begann, den Jüngern die Füße zu waschen und mit dem Leinentuch abzutrocknen, mit dem er umgürtet war … Wenn nun ich, der Herr und Meister, euch die Füße gewaschen habe, dann müsst auch ihr einander die Füße waschen* (Johannes 13,5.14).
Die Apostel folgten ihrem Herrn, indem sie erkannten, dass vor jeglichem Tun das Gebet steht. *Es ist nicht recht, dass wir das Wort Gottes vernachlässigen und uns dem Dienst an den Tischen widmen* (Apostelgeschichte 6,2b).

Selbst wenn wir viele Aufgaben, Sorgen und Verpflichtungen haben, müssen wir das Gebet an die erste Stelle unseres Lebens setzen – alles andere kommt danach. Gerade durch das Gebet werden kreative Kräfte in uns frei und mobilisiert, sodass wir nach unserem Gebet über eine größere Übersicht und eine größere Handlungsfähigkeit verfügen. Schwierigkeiten werden leichter und die Erkenntnis wird erfahrbar, dass bei Gott nichts unmöglich oder schwierig ist, sondern alles möglich und leicht. Unser Körper muss neben notwendigen Ruhephasen aktiv sein, um gesund zu bleiben; unsere Seele braucht vornehmlich Ruhe, Stille und Schweigen, doch gehört auch eine gesunde Umsetzung der Seelenkräfte in das tätige Leben dazu.

Nachdem der Priester zusammen mit der Gemeinde die heilige Eucharistie gefeiert hat, singt oder spricht der Diakon oder der Priester am Ende der heiligen Messe zur Entlassung der Gläubigen: »Gehet hin in Frieden«. In einem kleinen Bergkirchlein in den Pyrenäen, in San Clemente de Tahull, entstand 1123 im Torbogen der Kirche unter dem Vordach ein Fresko, das eine Hand, die Hand Gottes, darstellt. Die einladende Hand will von außen nach innen geleiten; sie lädt ein, alle Unruhe der äußeren Welt zurückzulassen und im Dienst an Gott still zu werden und zu schweigen. Dieser Einladung steht am Ende der heiligen Messe die Sendung gegenüber – für jeden von uns ist es ein spezieller Auftrag, den es zu erfüllen gilt. Die einladende Hand wird jetzt zur sendenden Hand, die uns wieder nach außen an den Platz geleitet, der uns zugewiesen ist. Die Hand aus San Clemente in Tahull ist also eine einladende, segnende und sendende Hand. Ich darf dieser Einladung von weit herkommend folgen, ich darf alle Dunkelheit und alle Sünde hinter mir lassen und spüren: Die Einladung gilt mir. Der Herr nimmt mich ins Innerste, in sein Heiligtum auf – so wie ich bin. Wenn ich die Schwelle übertrete, werde ich von ihm verwandelt und gesegnet. Genau wie im Ruhegebet gibt es jedoch hier kein allzu langes Verweilen. Bei der Verklärung Jesu auf dem Berg Tabor wird Petrus mit in die verwandelnde Kraft einbezogen und möchte in ihr verweilen: *Herr, es ist gut, dass wir hier sind. Wenn du willst, werde ich hier drei Hütten bauen* (Matthäus 17,4). Mit Jesus Christus im Gebet vereint zu sein, ist für jeden Betenden etwas so Großes und Geheiligtes, dass er dieses Einssein nicht mehr aufgeben möchte. Jesus jedoch muss mit seinen Jüngern von der Höhe des Tabor wieder den Berg hinabsteigen, damit er und seine Jünger den jeweiligen Auftrag erfüllen, den der Vater ihnen zugewiesen hat. Doch durften sie einen Einblick in die Auferstehung und Verherrlichung Jesu Christi erfahren und für schwere und angstvolle Zeiten in ihrem Herzen bewahren.

Solange wir in dieser Welt leben, ist es uns nicht vergönnt, in einem angenehmen dauerhaften seelischen Zustand zu leben. Dies gilt auch in umgekehrter Weise: Wir dürfen darauf hoffen, mit Gewissheit hoffen, dass wir weder in einem körperlich noch einem seelisch schmerzhaften Zustand dauerhaft verharren. Alles Sichtbare ist in Bewegung und verändert sich ständig. Dies gilt auch für unsere allgemeine Befindlichkeit und für unseren seelischen Fortschritt oder Rückschritt. Um jedoch den ersehnten Fortschritt zu erzielen, müssen wir uns dem Wechsel zwischen Ruhe und Aktivität unterziehen. Fest steht: Wenn wir einen der beiden Pole festhalten oder in ihm mehr oder weniger gewaltsam bleiben wollen, werden wir sowohl körperlich als auch seelisch krank. Daher ist es lebensnotwendig, klug und dem Schöpfer entgegenkommend, wenn wir – wie der naturbedingte Rhythmus von Tag und Nacht – einerseits im Ruhegebet tiefere und sensible Schöpfungsschichten erfahren sowie Stille und ein Schweigen vor Gott und andererseits engagiert und freudig unseren Aufgaben nachgehen. Der Erfolg wird nicht ausbleiben. Ruhe und Aktivität müssen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen, damit Leben gelingt. Je tiefer die Ruhe ist, die wir imstande sind aufzunehmen, umso erfolgreicher wird auch unser Handeln sein. Die zu erreichende Ruhe im Ruhegebet ist wesentlich tiefer und damit auch erholsamer als die Ruhe im Tiefschlaf. Ein einfaches Beispiel aus unserem Alltag: Wenn wir morgens gut ausgeruht sind, beginnt der Tag heiterer und vor allem problemloser. Wenn wir dagegen schlecht und unruhig geschlafen haben, sehen wir

Probleme übergroß, resignieren schneller und haben die Einstellung, dass uns nichts gelingt.



Ein Pferd, das ruhig in seiner Box steht und schläft, hat, obwohl es momentan nicht danach aussieht, in sich die Fähigkeit, zu galoppieren. Und umgekehrt: Ein Pferd, das zur Arbeit herangezogen wird oder sich im Galopp befindet, trägt die Fähigkeit in sich, ganz ruhig und bewegungslos zu stehen. Nur »Stillstand« – und für die Seele ist dies ein sich Nähern der göttlichen Gegenwart – macht uns fähig, im aktiven Leben etwas Gutes zu leisten und unseren Auftrag zu erfüllen. Wenn uns dabei ein großes und tragfähiges und von Gottes Liebe durchflutetes seelisches Fundament trägt, dürfen wir sicher sein, sowohl im Schweigen als auch im Tun dem Willen Gottes zu entsprechen.

19. Kapitel ***Ruhig beten***

1 Alle, die das Ruhegebet erlernt haben, sollten, nachdem sie vom Schlaf aufgestanden sind, als erstes Christus im Sinn haben, seiner gedenken und das Ruhegebet beten. Wie eine Erstlingsgabe sollte es Christus zum Opfer dargebracht werden. Durch die Taufe sind wir mit ihm verbunden, wir wurden mit dem heiligen Öl gesalbt und dürfen immer wieder teilhaben an seinem Fleisch und Blut. Um die Kraft der Sakramente ins Schwingen und Fließen zu bringen, vollziehen wir im Ruhegebet das Opfer: die Ganzhingabe.

2 Die einfachste Gebetsweise, die ohne jeglichen Aufwand und ohne Vorbereitung vollzogen werden kann, ist die des Ruhegebetes. Der Name Gottes, oftmals verbunden mit einer Bitte um sein Erbarmen, wird innerlich erwogen, das heißt, oftmals nacheinander sanft und leicht wiederholt. Die älteste Form dieser Gebetsweise betont ausdrücklich, dass keine Kombination mit der Atmung erfolgen soll oder eine sonstige Kontrolle wie die Sitzhaltung oder das Zählen der gesprochenen Gebete. Es ist bedenklich, etwas gegen das Ruhegebet zu sagen. Eine Ablehnung oder Kritik erfolgt nämlich nur von den Menschen, die das Ruhegebet überhaupt nicht kennen, sich aber wichtig tun wollen. Da diese Gebetsweise für die Entwicklung und Belichtung der Seele äußerst wichtig ist, sollte niemand – nicht einmal mehr in seinem Geist – einen gegnerischen Gedanken aufnehmen. Jeder, der das Heil seiner Seele sucht, kann das Ruhegebet beten. Allerdings benötigen psychisch kranke Menschen, Alkoholiker und Drogenabhängige eine ganz besondere Hinführung, denn ihr Nervensystem hält einer so tiefen Ruhe, wie sie durch das Ruhegebet schon nach kurzer Zeit des Betens entsteht, nicht Stand. Sind diese Krankheiten oder Abhängigkeiten besonders stark, ist grundsätzlich vorerst vom Praktizieren des Ruhegebetes abzusehen. Es sollte ein Arzt konsultiert werden.

3 Zwischen Menschen, die das Ruhegebet beten und denen, die es nicht beten, kann es in der Kommunikation leicht zu Missverständnissen kommen, da beide von ganz unterschiedlichen Ebenen wahrnehmen. Die das Ruhegebet Betenden müssen dafür Verständnis aufbringen und versuchen, aus Nächstenliebe vom Niveau des anderen aus zu agieren. Sie leben mitten in der Welt und müssen auf der Hut sein, nicht zu polarisieren oder andere gar zu provozieren.

4 Jesus fordert uns auf: *Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest, und schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist* (Matthäus 6,6a). Die Kammer der Seele ist der Leib; unsere Türen sind die fünf Sinne. Wenn der Geist sich auf Gott ausrichtet, seine vielen Inhalte nicht denkt und auch nicht in den Dingen der Welt umhergeht, kann die Seele in ihre Kammer gehen. Dazu ist es notwendig, dass die Sinne schweigen und nicht darauf bedacht sind, dieses und jenes wahrzunehmen oder gar zu genießen. Mit dem verborgenen geistigen Gebet besteht jetzt die Möglichkeit, sich mit Gott, unserem Vater, zu vereinen. Daher heißt es im Folgenden auch: *Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten* (Matthäus 6,6b). Gott sieht dein geistiges Gebet und erfüllt deine Seele mit seiner göttlichen Gnade. Menschen, die gewohnt sind, diesen geistigen Gebetsweg zu gehen, unterliegen nicht mehr ungeordneten Leidenschaften, sondern widerstehen jeglicher Versuchung. Auf diese Weise brachten die drei Jünglinge die Flammen des Feuerofens zum Erlöschen (vgl. Daniel 3,24.50b). Die wilden Löwen, die Daniel zähmte, sind Symbol für die vielen unguten Leidenschaften des Menschen (vgl. Daniel 6,23).

5 Das Ruhegebet in seiner reinsten Form

• steigt auf zu Gott und wird dort »in goldenen Schalen« aufbewahrt (vgl. Offenbarung 5,8)

• wird zu einem Licht, das die Seele des Menschen erleuchtet und das menschliche Herz mit den Flammen der Liebe Gottes entzündet

• ist ein Band, das Gott mit den Menschen vereint und verbunden hält.

6 Wenn du also in deine Kammer gehst und die Tür schließt – das heißt, wenn sich dein Geist nicht hier oder dort verzettelt, sondern sich gesammelt und ruhig in deinem Herzen aufhält, und wenn deine Sinne nicht den Dingen dieser Welt nachlaufen, – dann wird dein Vater, der dein mystisches Gebet sieht, dir sichtbar große geistliche Gnadengaben verleihen. Ohne Gott kann niemals ein Mensch glücklich sein – weder in dieser noch in jeder anderen Welt. Denk daran, nach deinem Ruhegebet den Namen eines Menschen anzurufen, den du gekannt hast und der des Erbarmens Gottes besonders bedarf. Wiederhole seinen Vornamen sanft und leise – so, wie du auch das Ruhegebet handhabst. Viele Menschen bedürfen sehr deines Gebetes, um göttliches Erbarmen für ihre Seele zu finden.

7 Fürbitten entströmen einem Herzen voller Nächstenliebe. Ganz erfüllt von Gottes Heiligem Geist ist er es, der in uns für uns und andere eintritt. Wenn wir durch kontinuierliches Beten und ein dem Gebet entsprechendes Leben tiefere Ruhe in uns spüren und die Seele geistig zu werden beginnt, nehmen wir ganz von selbst alle die Menschen und ihre Anliegen mit in unser Gebet, die uns nahe stehen, uns beeindruckt haben, und für die wir uns mitverantwortlich fühlen. Unsere Fürbitten dürfen wir an ihn richten, wie auch Stephanus es tat: *Herr, rechne ihnen diese Sünde nicht an* (Apostelgeschichte 7,60) oder der Vater des mondsüchtigen Jungen: *Herr, hab' Erbarmen mit meinem Sohn.* (Matthäus 17,15). Diese Bitte um Erbarmen kann sowohl einem anderen Menschen gelten als auch uns selbst. Um vornehmlich für andere Fürbitte einzulegen, bedarf es eines größeren und mitfühlenden Herzens, das gleichzeitig mit einem erweiterten Bewusstsein verbunden ist. Das Ich und seine Bedürfnisse stehen nicht mehr ausschließlich im Mittelpunkt, sondern das Du des Nächsten und damit letztlich das Du Gottes. Die Kraft des Gebetes geht über in den Frieden für die ganze Welt.

20. Kapitel *Umgang mit Gedanken*

Rufst du im Ruhegebet den Herrn Jesus Christus fortwährend an, kommen keine neuen Gedanken von außen, denn sie ertragen die Kraft nicht, die von deinem Gebet ausgeht. Es können höchstens durch sich auflösende Knoten in deinem Inneren Gedanken entstehen, die dir dann den Weg freimachen in eine noch tiefere Ruhe und Versenkung. Wer sich jedoch in einem Schwall von Gedanken befindet – kommen sie nun von außen oder von innen – und vorerst noch keine Wirkung seines Gebetes spürt, halte sich an eine Anweisung, die der Herr Mose gab (vgl. Exodus 17,11–14).

• Erhebe dich langsam und stelle dich aufrecht.

• Steige in deiner Vorstellung auf einen Hügel.

• Strecke deine Arme und Hände weit aus.

• Spüre deinen Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule und blicke mit geöffneten Augen in die Ferne.

• Halte aus bis die Arme schwer werden und bleibe noch ein wenig länger in dieser Position, bis du die Schmerzgrenze überwunden hast.

• Setze dich wieder und nimm dein Ruhegebet auf.

Der Herr bittet Mose sogar, dieses Geschehen als Erinnerung in einer Urkunde festzuhalten. Diese so einfache Übung während des Ruhegebetes kannst du auch anwenden, wenn sich Überdruss deiner bemächtigt oder dich Gedanken und Gefühle der Unzucht überfallen.

Enthalte dich während des Ruhegebetes jeglicher Vorstellungen, die du bewusst herbeiführst. Das Wesen des Ruhegebetes besteht ja gerade darin, sich jeglicher Gedankenführung und aller sinnlichen und geistigen Vorstellungen zu enthalten. Aller Wahrscheinlichkeit nach wird es so sein, dass sich dein gewohntes Gebetsleben durch das Ruhegebet ändert. Lass es zu und mache dir darum keine Sorgen, wenn du beharrlich dem Herrn deine Zeit im Gebet schenkst. Allmählich steigt in dir ein immer größer werdender Friede auf, und du bist erhaben über Verwirrung und lautes Geschrei. *Denn er* (Christus) *ist unser Friede* (Epheserbrief 2,14 a).
Wenn wir durch das Ruhegebet unser Lebensboot in Fahrt bringen möchten, benötigen wir keine Ruder, sondern vertrauen darauf, dass der Wind, die Kraft des Heiligen Geistes, sanft das Segel spannt. Haben wir jedoch das Gefühl, kraftlos und oberflächlich dahinzutreiben, setzen wir sanft ein Ruder an und überlassen das Schiff sich selbst. Das Ansetzen des Ruders ist eine erneute Ausrichtung auf den Herrn, indem wir mehrmals innerlich seinen heiligen Namen wiederholen. Durch das Ruhegebet lernen wir trotz der Unwissenheit unseres Geistes auf mystische Weise, Gemeinsamkeit mit der Gnade zu pflegen.

Erheben wir im Ruhegebet immer wieder unseren Geist zu Gott und geben unserer Seele freien Lauf, der göttlichen Sehnsucht zu folgen; spüren wir, dass eine sanfte Wandlung mit uns geschieht. Sowohl unser Körper als auch unser Geist und unsere Seele werden nicht nur Befreiung von dem erfahren, was nicht zu uns gehört und nicht unser eigen ist, sondern in der allgemeinen Aufwärtsbewegung auch erste Anzeichen einer Gemeinschaft mit Gott spüren. *Wenn ihr euch aber vom Geist leiten lasst, dann steht ihr nicht unter dem Gesetz* (Galaterbrief 5,18). In diesem Leben kommen wir nicht umhin, uns immer wieder zu sammeln, um Gottes Kraft und Nähe zu spüren.
Auch Elija, der Gottes Begegnung erfahren durfte, musste immer wieder neu seinen umherschweifenden Geist sammeln. Er stieg zur Höhe des Karmel empor, setzte sich auf den Boden, legte seinen Kopf zwischen die Knie und sammelte seinen Geist – so lange bis eine kleine Wolke über dem Meer erschien, die größer und dunkler wurde und den Himmel verfinsterte. Regen tränkte das Land, das unter einer vieljährigen Dürre litt (vgl. 1. Buch der Könige 18,42–45). Durch das Ruhegebet wird unser Geist frei von allen Ablenkungen, sodass es ihn unberührbar von den Einflüsterungen des Feindes macht. Der Weg, täglich tiefer in die Liebe Gottes einzutauchen, steht offen. Unser Geist hat nicht mehr den Wunsch, rastlos umherzuschweifen, sondern findet Erfüllung, wenn er – mit dem Gebet vereint – in unsere Innerlichkeit hinabsteigen kann. Dies kann nur geschehen, wenn sich der Geist aller Gedankeninhalte entledigt hat und in »Armut« durch das Gebet vor Gott tritt. Um dem Geist durch die Wahrnehmung keine neuen Inhalte mehr zuzuführen, suchen wir für das Ruhegebet einen ruhigen, möglichst abgelegenen Raum und schließen beim Beten immer die Augen. Gerade durch unsere Augen und das, was sie aufnehmen, wird unser Denken angeregt, zerstreut und zerteilt. Durch Abgeschiedenheit wird der Geist allmählich ruhiger und beginnt, sich zu sammeln. Wenn er nicht nach außen hin zerstreut und von den Sinnen nicht in die Welt ausgegossen wird, kehrt er wesentlich leichter – seiner Sehnsucht folgend – erst zu sich selbst und dann zur Quelle allen Lebens und der Liebe, zu Gott, zurück.



Obwohl wiederholt darauf hingewiesen wurde, dass das Ruhegebet nichts mit Konzentration und Betrachtung zu tun hat und somit außer der sanften intuitiven Wiederholung des Gebetswortes keine gedankliche Aktivität fordert, wird diese Tatsache auch von Betenden oft wieder vergessen. Sie meinen, auch im Gebet vor Gott etwas leisten zu müssen und schalten sich somit in den ganz von selbst ablaufenden Prozess des Ruhegebetes bewusst und damit störend ein. Durch die tiefe Ruhe für das Nervensystem und das Bewusstsein werden Spannungen gelöst, die dann in Form von Gedanken, Gefühlen oder Vorstellungsbildern auftreten, bewusst werden und sich – wenn man sich nicht weiter um sie kümmert – ganz von selbst auflösen.

Dieser Vorgang gehört mit zur ersten Stufe des Ruhegebetes: das Freiwerden von Blockaden oder die Reinigung. Es können sich jedoch genauso gut auch kreative Gedanken entwickeln, die tiefere Zusammenhänge offenbaren möchten und nach Umsetzung verlangen. Auch um sie kümmert sich der Betende während der Zeit des Ruhegebetes nicht, sondern gibt dem Gebet den Vorrang. Er darf sich sicher sein, dass Gedanken und Ideen, die das Leben unterstützen, sich genauso nach der Gebetszeit wieder einstellen und dann verwirklicht werden können. Auch treten im Ruhegebet verstärkt Gedanken an Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges auf. Mögen sie nun Spannungslösungen sein oder nicht: Der Betende geht ihnen nicht nach, sondern kehrt zu seinem Gebetswort zurück. Gedanken während des Ruhegebetes werden weder analysiert noch für wichtig erachtet. Dem Betenden reicht es zu wissen, dass durch die Anrufung Gottes und das damit verbundene Loslassen des eigenen Ego für ihn nur etwas Gutes geschehen kann. Nach dem Gebet sieht er oftmals klarer, findet seine Gedanken geordneter und spürt Lebensenergie, die umgesetzt werden möchte.

21. Kapitel *Tränen vergießen im Ruhegebet*

1 Es gibt mehrere Gründe dafür, im Ruhegebet Tränen zu vergießen. Keinesfalls sollten wir das Fließen der Tränen verhindern, denn es zeigt in der Regel, dass durch Tiefenentspannung ein Reinigungsvorgang eingeleitet wird. Etwas, das nicht zu uns gehört, fließt aus uns heraus und macht den Weg frei, Neues, von Gott Gegebenes, zu empfangen. Wie oft im Leben haben wir etwas, das uns sehr berührte oder gar traurig machte, nicht zugelassen und verdrängt. Durch die tiefe Ruhe im Ruhegebet werden ganz allmählich diese nicht gelösten Eindrücke ausgedrückt und damit gelöst. Wenn im Ruhegebet Tränen fließen, sollten wir in keinem Fall analysieren, um welches frühere Ereignis es sich hier handeln könnte. Zu wissen, dass Verdrängtes sich auftut und uns befreit, sollte uns Freude bereiten, ohne ins Detail zu gehen.

2 Eine andere Ursache der Tränen im Ruhegebet besteht darin, dass wir uns auf einmal und wie ganz von selbst bewusst werden, wie viel Gutes wir durch das Gebet und letztlich von Gott empfangen haben: Stärkung des Glaubens, größere Hoffnung auf Gott, umfassendere Erkenntnis, Befreiung von Versuchungen, zunehmende Toleranz und ein sich ständig weitendes Herz, das uns auch da noch lieben lässt, wo wir früher Hass empfunden haben. Es sind Tränen der Freude und des Dankes.
Wir zeigen Ausdauer besonders in Zeiten der Bedrängnis; wir sind unserem Nächsten gegenüber eher bereit zu vergeben; wir erkennen tiefere Gesetzmäßigkeiten und Schicksalszusammenhänge; wir nehmen ausgleichende göttliche Gerechtigkeit wahr; die Kraft und die Gabe des Heiligen Geistes wird uns bewusst; das Bild Gottes in unserer Seele beginnt zu leuchten. Die Gnadengabe Gottes und die Empfangsbereitschaft des glaubenden Menschen müssen zusammenkommen, damit die Liebe Gottes durch uns verwirklicht und weitergeschenkt werden kann. Sollten da einem Menschen vor Dankbarkeit nicht Tränen kommen?

3 Wenn Tränen im Ruhegebet fließen, können sie zeigen, dass sich eine gewisse Rohheit deiner Seele auflöst. Deine Seele wird sensibler und transparent für das göttliche Licht der Liebe. Begangene Sünden haben deine Seele verhärtet, und jetzt spürst du im Gebet, wie der Herr sie dir vergeben hat. All das geschieht im Verborgenen. Worte reichen dazu nicht aus, das zu sagen, was wirklich geschieht. Doch nach dem Ruhegebet und den Tränen fühlst du dich wesentlich freier und vor allem erleichtert. Dein Glaube gewinnt an Tiefe, und du bist fester in Jesus Christus verwurzelt.

4 Befindet sich deine Seele im Ruhegebet unter dem Einfluss des Heiligen Geistes, wirst du eine einzigartige göttliche Ruhe spüren, die auf der körperlichen Ebene Tränen auslösen kann. Da du dich hier auf dem Weg in eine größere Nähe Gottes befindest, wirst du es wahrscheinlich gar nicht wahrnehmen, sondern deine Seele wird diesen gehobenen Zustand durch und durch genießen und in ihm bleiben wollen.

5 Wenn die Worte deines Gebetes jedoch nicht in das Innere deiner Seele eindringen, wird es auch zu keinem Vergießen von Tränen kommen, das heißt, es geschieht weder Wandlung noch Veränderung in dir, sodass du zunächst an der Oberfläche verhaftet bleibst. Tränen dagegen sind immer ein Zeichen dafür, dass etwas in Bewegung geraten ist, das nicht länger in einem unbewegten Zustand verharren durfte.

6 Es gibt auch Tränen des Herzens. Diese sind auf einer ganz feinen und sensiblen Ebene wahrnehmbar. Durch das Ruhegebet ist das möglich. Du spürst, dass in deinem Inneren ein Ablösungsvorgang stattfindet, dessen Leichtigkeit dich in einen Schwebezustand versetzt. Ein Gefühl, körperlos zu sein, durchströmt dich, so, als ob deine Seele Flügel hätte. Es sind allerdings nur Augenblicke, die du schwebend erfährst, denn in dieser Welt leben wir in einem Körper, der deine Seele trägt. Das Ruhegebet ist auf wunderbare Weise Nahrung für Körper, Geist und Seele. Es bewahrt uns davor, ein Element vorzuziehen und die anderen beiden zu vernachlässigen. Insofern brauchst du keine Sorge oder Angst zu haben, dich im Ruhegebet zu verlieren. Neben seinen befreienden Eigenschaften, zu denen auch die Tränen gehören, sorgt das Ruhegebet für eine gelungene Integration von Körper, Geist und Seele. Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen von der Liebe Gottes durchströmt. *Ich bin gewiss: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Gewalten der Höhe oder Tiefe noch irgendeine andere Kreatur können uns scheiden von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserem Herrn* (Römerbrief 8,38–39).

7 Die im Gebet vergossenen Tränen führen eine Wandlung im Betenden herbei. Sie sensibilisieren ihn und machen den Weg frei, damit Gottes Gnade in tiefere Bereiche der Seele dringen kann. Nichts steht diesem Strömen der Liebe Gottes so sehr im Weg wie die Härte der Seele und die ihr innewohnende Rohheit. Tränen, wenn sie von selbst zu fließen beginnen, gehören mit zur Ausübung des Ruhegebetes. Sie gehören zur ersten Stufe eines jeden mystischen Gebetsweges, der Reinigung. Der Betende darf sicher sein, dass als Frucht seines Betens und der eventuell damit verbundenen Tränen die Freude der Gotteserkenntnis folgen wird.

Die mit Tränen säen, werden mit Jubel ernten.

Sie gehen hin unter Tränen und tragen den Samen zur Aussaat.

Sie kommen wieder mit Jubel und bringen ihre Garben ein (Psalm 126,5–6).

Hat nicht auch Christus in den Seligpreisungen den jetzt Weinenden die Freude verheißen? Im Ruhegebet drängt das Herz von sich aus Gott entgegen und der Geist Christi beginnt im Menschen zu beten. Das Gebet wird allmählich zu einer von allem Geschaffenen gelösten Hingabe an den Herrn. Die von Gottes Erbarmen und seiner Größe überwältigte Seele gerät in ein Staunen und Schweigen. Auf dem Weg dorthin lösen oft Tränen das aus, was der dem Menschen zugedachten Gnade hinderlich ist.

22. Kapitel *Die Welt der Träume und das Ruhegebet*

1 Unser Wissen um Dinge, die einer uns noch verborgenen Dimension angehören, bleibt vorerst unvollkommen. Daher ist es gefährlich – besonders als Anfänger auf dem geistlichen Weg –, Träume als Wirklichkeit anzunehmen und uns nach ihnen zu richten. Träume sind Regungen des Geistes, während wir schlafen und der Körper bewegungslos ist. Sie kommen und gehen; und meist erinnern wir uns nicht mehr an sie, denn im Vorstellungsvermögen des Geistes bleiben die Träume nicht unveränderlich bestehen, sondern verlassen uns meist mit dem Aufwachen. Im Traum wird uns etwas vorgestellt, das nicht unbedingt den Anspruch erhebt, existent zu sein. Auch wechseln diese Vorstellungen schnell von einem Bild zu einem anderen, sodass wir uns im Nachhinein kaum erinnern können.

2 Durch Ruhe, die Geist und Körper im Schlaf erfahren, entspannen sich beide, und der Geist gibt aufgestaute und unverarbeitete Inhalte ab. Dies ist generell so, doch kann das Traumgeschehen durch die Praxis des Ruhegebetes intensiv gefördert werden. Solange es sich in Grenzen hält und Träume beim Aufwachen vergessen sind, sollten wir uns über einen solchen Reinigungsprozess, wie ihn die Träume darstellen, freuen. Sollten allerdings Trauminhalte unser Wachbewusstsein trüben, müssen wir unbedingt die Gebetszeit reduzieren, damit durch das Ruhegebet nicht zu viele Schlacken auf einmal in Bewegung geraten und durch unser Traumbewusstsein entlassen werden.

3 Die Inhalte unserer Träume entsprechen meist nicht der Wirklichkeit, sondern sind von einer ganz anderen Natur, die nur durch fachkundige und besonders dafür begnadete Menschen entschlüsselt werden kann. Oft ist das, was uns der Geist im Traum vorstellt, eine Täuschung, nach der wir uns unter keinen Umständen richten dürfen. Es handelt sich um ein Schauen nicht existenter Dinge. Auch dürfen wir uns nicht durch einen natürlichen Prozess der Befreiung und Reinigung – der eigentliche Sinn und Zweck der Träume – beunruhigen lassen. Dies gilt ebenso für das Ruhegebet, das uns auf seiner ersten Stufe und bedingt auch auf allen weiteren Stufen von unnötigem Ballast befreit und das von uns nimmt, was nicht zu uns gehört. Wir analysieren keinesfalls das, was im Ruhegebet aufbricht und uns durch unser Bewusstsein verlassen möchte. Dies gilt auch zunächst einmal für alles, was uns im Traum begegnet und wir nachhalten können. Freuen wir uns einfach darüber, dass sich auf diese Weise Blockaden lösen, die wichtige Zugänge versperren, und uns den Weg in eine größere innere Freiheit bahnen. Laufen wir keinem Schatten nach und versuchen auch nicht, ihn zu ergreifen.

4 Unser Träumen darf nicht zu einem Propheten für uns werden, der uns zukünftige Geschehnisse verkündet. Sollte das im Traum Geschaute in Wirklichkeit eintreffen, werden wir von Erstaunen erfüllt und laufen Gefahr, anzunehmen, die Gabe zu besitzen, etwas vorherzusehen. Wir kümmern uns einfach nicht um das, was durch die Ruhe der Nacht aufgewirbelt wird und uns verlassen möchte. Zum Teil sind es auch dunkle Kräfte widergöttlicher Natur, die durch unser Gebet und die Anrufung des allerheiligsten Namens Jesu geweckt und zum Austritt gezwungen werden. Diese Kräfte können nichts Zukünftiges vorhersagen, sondern stiften nur Verwirrung, wenn wir uns auf sie einlassen.

5 Wir sollten über die List der Arglistigen nicht uneingeweiht bleiben. Manchmal verwandeln sich die dunklen widergöttlichen Kräfte sogar zu Engeln des Lichtes oder nehmen die Gestalt uns bekannter Personen an, die es verstehen, uns in Einbildung und falsche Freude zu tauchen. Wir sollten sowohl die Inhalte unserer Träume als auch das, was sich in uns durch das Ruhegebet löst, einfach loslassen und abgeben, anstatt darüber nachzudenken und nach dem Sinn des Erfahrenen oder Geschauten zu suchen. Stellt der Herr dir Zeichen auf deinen Weg, die lebenswichtig für dich sind, darfst du ganz sicher sein, dass er dir auch die Gabe verleiht, sie wahrzunehmen und ihnen zu folgen.

Im Alten Testament wird der Traum von besonders begnadeten Menschen und Propheten als Zugang zur göttlichen Welt gewertet, wenn der Inhalt des Traumes mit den anerkannten Glaubenswahrheiten in Einklang steht. So sei an die Träume von Jakob, Josef, Abimelech, Samuel und Salomo erinnert. Im Neuen Testament sollen die Träume Josefs, der Sterndeuter und der Frau des Pilatus Jesus vor Gefahren schützen. In der Apostelgeschichte leiten Träume wichtige Wendepunkte im Leben des Paulus und der Missionsgeschichte ein. Im Leben vieler Heiliger spielt der Traum eine entscheidende Rolle für die Findung der Berufung oder der Bekehrung.

Der Herr sprach: Hört meine Worte! Wenn es bei euch einen Propheten gibt, so gebe ich mich ihm in Visionen zu erkennen und rede mit ihm im Traum (Numeri 12,6). Von Gott stammende Visionen zeigen den Ausgang künftiger Dinge und bescheren der Seele des einzelnen Menschen wie auch ganzen Völkern Heil. In einer Vision empfängt der Sehende eine prophetische Offenbarung. Im Gegensatz zum Traum ereignet sich die Vision im Wachbewusstsein des Menschen. Sie ist von Gott gewirkt und öffnet den Visionären die Augen. Jesaja, Jeremia, Ezechiel, Amos und Micha zum Beispiel verstehen sich als Seher. In den Evangelien spielen Visionsberichte keine so große Rolle wie im Alten Testament. Bei der Taufe Jesu öffnete sich der Himmel … Auf dem Berg Tabor wurde Jesus vor den Augen seiner Jünger verwandelt … Die großen Visionäre der christlichen Mystik sind ihren eigenen Erlebnissen gegenüber äußerst kritisch und unterziehen sich scharfer Selbst- und Fremdprüfung. In Hinblick auf diejenigen, die das Ruhegebet beten, sei gesagt: Menschen, die sich radikaler als andere auf Gott einlassen, kann Gott in einer ganz anderen Tiefe ansprechen und begegnen.

Physiologische Untersuchungen haben gezeigt, dass Träumen lebensnotwendig ist – ganz gleich, ob der Trauminhalt jemandem bewusst wird oder nicht. Im Schlaflabor wurden während der Nacht Gehirnströme der Versuchspersonen gemessen. Jedes Mal, wenn das Elektro-Enzephalogramm Hirnwellen zeigte, die spezifisch der Traumphase zugeordnet werden, weckte man die betreffende Person. Auf diese Weise konnte das Träumen eines Menschen über Tage ausgeschaltet werden. Das Ergebnis: Menschen, die am Träumen gehindert werden, verlieren die Orientierung und werden körperlich und seelisch krank. Wie die Beispiele zeigen, ist es lebensnotwendig, sich immer wieder auszusprechen und auf diese oder andere Weise aus sich herauszugehen. Das geschieht im Schlafzustand durch das Träumen. Diejenigen, die das Ruhegebet praktizieren, sprechen davon, dass ihr Träumen intensiver, farbiger und bewegter geworden ist, und dass sie sich durch diese Abfuhr am Morgen wesentlich erleichtert und frei fühlen.

23. Kapitel *Überlieferung des Ruhegebetes und des Gebetswortes*

1 Die drei namhaften Apostel Johannes, Petrus und Paulus sprechen über die Worte des göttlichen Gebetes, und es ist anzunehmen, dass es Offenbarungen des Heiligen Geistes und Stimmen Gottes sind. Christus spricht zu uns durch den Mund der Apostel. *Judas – nicht der Judas Iskariot – fragte ihn: Herr, warum willst du dich nur uns offenbaren und nicht der Welt? Jesus antwortete ihm: Wenn jemand mich liebt, wird er an meinem Wort festhalten; mein Vater wird ihn lieben und wir werden zu ihm kommen und bei ihm wohnen* (Johannes 14,22–23). Die Apostel haben uns anvertraut, im Heiligen Geist Gott anzurufen und uns zum Herrn Jesus Christus, dem Sohn Gottes, zu bekennen. Eine von Johannes, Petrus und Paulus stammende Gebetsanrufung besteht aus vier Begriffen, die göttliche Worte sind: »Herr, Jesus Christus, Sohn Gottes.« Jedes dieser Worte prägten die Apostel fest in ihr Herz ein und gewannen sie lieb, sodass sie für die Apostel zum vollkommenen und vollständigen Gebet wurden. Durch dieses Gebet, das ihre liebende Verbindung zu Jesus Christus ausdrückte, konnten sie zu einer unaussprechlichen geistigen Höhe aufsteigen.

2 Da wir in unserer Seele gleichsam noch blind sind – der blinde Bettler in der Nähe von Jericho versinnbildlicht es –, benötigen wir das reiche Erbarmen Gottes, um sehend zu werden. Eine etwas ausgedehntere Anrufung ist die des blinden Bettlers, den Jesus auf sein Rufen und aufgrund seines Glaubens sehend machte: *Jesus, Sohn Davids, erbarme dich meiner* (Lukas 18,38). Jesus wird uns die Augen unserer Seele öffnen, damit wir ihn im Geist wahrnehmen. Eine weitere Variante des Ruhegebetes, die viele auswählen, weil sie den Nächsten in unser Gebet mit einbezieht, lautet: »Herr, Jesus Christus, erbarme dich unser!« Die Wüstenväter übernahmen die Gebetsanrufungen als überliefertes Erbe der heiligen Apostel und vertrauten sie allen an, die ernsthaft danach suchten.

3 Die frühen Wüstenväter praktizierten und lehrten das Hesychastische Gebet, das sie aus dem Neuen Testament ableiteten. *Johannes Cassian* (360–435) schrieb als Erster diese Gebetsweise auf, die er von seinen beiden Lehrern *Makarius dem Großen* (300–390) und *Evagrius Pontikus* (345–399) empfangen hatte. Die Wüstenväter – die Gebildeten unter ihnen konnten die Heilige Schrift auswendig – entwickelten das Hesychastische Gebet aus dem Neuen Testament unter Einbeziehung des heiligen Namens Jesu Christi wie ihn Johannes, Petrus und Paulus vermittelten. Vorbild aus dem Alten Testament war ihnen der Aufstieg Mose auf den Sinai, die Weisung Gottes an Abraham und das Opfer des Isaak. Die mit dem Ruhegebet verbundene Hingabe leiteten sie aus der Verkündigung an Maria ab, aus der dritten Vaterunser-Bitte und aus der Hingabe Jesu an den Vater, die in seinen Gebeten, besonders beim Gebet am Ölberg und am Kreuz, sichtbar wird. Auch der Ruf nach Erbarmen, der fünf Mal an verschiedenen Stellen im Neuen Testament erfolgt, wurde zu einem Baustein für das Ruhegebet. Die von Makarius dem Großen entwickelte Gebetslehre, die in der wiederholten Absage an das Böse besteht, fand er im Verhalten Jesu dem Widersacher gegenüber bei der Versuchung in der Wüste bestätigt.

4 Allein das Ruhegebet zu praktizieren, reicht nicht aus. Es muss zusätzlich ein Wissen darüber vermittelt werden, wie das Gebet anzuwenden ist, was es letztlich beinhaltet und bewirkt und welch großen Stellenwert es im Erlösungswerk Jesu Christi hat. Was geschieht, wenn jemand einen wertvollen Edelstein in die Hände eines kleinen Kindes legt oder einem Menschen gibt, der nicht weiß, was dieser Stein wert ist? Kurz nachdem sie den Edelstein erhalten haben, werden sie ihn achtlos bei Seite legen oder ihn gar wegwerfen. Diejenigen jedoch, die um den großen Wert des Edelsteines wissen, sind unendlich dankbar für dieses Geschenk, schätzen es wert, lassen den Stein fassen und tragen ihn, damit er seine Wirkung tut und seine Schönheit ausstrahlt.

5 Über die Regel *Benedikts von Nursia* (476/480–547) gelangten die Werke Cassians und damit auch das Ruhegebet in die Tradition des abendländischen Mönchtums. *Papst Gregor I. der Große* (geb. 540) schrieb eine Biografie über Benedikt von Nursia. Gregor hatte keine Bedenken, Johannes Cassian als »Heiligen« zu bezeichnen. *Dominikus* (1170–1221) richtete im Gebet und durch das Gebet des Schweigens sein Leben aus. Die »Unterredungen mit den Vätern«, die das Ruhegebet enthalten, werden ihm zum Lieblingsbuch. *Thomas von*

Aquin (1225–1274) hatte die beiden Bände Cassians stets auf seinem Schreibtisch liegen. Durch die Lektüre der Schriften Cassians und wahrscheinlich auch durch das Ruhegebet erholte er sich immer wieder von seiner hohen theologischen Spekulation. *Thomas von Kempen* (1379/80–1471) lebte siebzig Jahre in der Stille und Zurückgezogenheit eines Klosters. Neben der Heiligen Schrift benutzte er als weitere Hauptquelle für sein Werk »Nachfolge Christi« die Gebetslehre des Johannes Cassian.



Nur wenigen ist bekannt, dass *Ignatius von Loyola* (1491–1556) eine enge Beziehung zu Johannes Cassian hatte. Ignatius, der in seinen »Geistlichen Übungen« (Exerzitien) betonte, nicht zu lange auf einmal zu beten, entlehnte diese Empfehlung von Cassian. Ab 1518 setzte sich in Spanien durch die Franziskaner eine Bewegung durch, die das zum Teil vergessene Ruhegebet wieder belebte. Die beiden Hauptvertreter waren die Franziskaner *Petrus von Alcántara* (1499–1562) und *Francisco de Osuna* (1492–1541), von denen *Teresa von Avila* (1515–1582) das Gebet der Ruhe oder, wie sie es nennt, das innerliche Gebet, erlernte. Sie praktizierte dieses Gebet bis ans Ende ihres Lebens. *Miguel de Molinos* (1628–1696) setzt mit seinem Buch »Geistliche Wegweisung«, welches den letzten großen Beitrag der spanischen Mystik darstellt, die vom cassianischen Geist geprägte Traditionslinie der spanischen Reform-Franziskaner fort. In besonders profilierter Weise beschreibt Molinos in seinem Werk die Einmaligkeit und die besonderen Auswirkungen des Ruhegebetes.



Um die Mitte des 10. Jahrhunderts begann die Geschichte des Mönchtums auf dem *Berg Athos* , dem Heiligen Berg. Die Mönche übernahmen das Hesychastische Gebet der frühen ägyptischen Wüstenväter. Im griechischen Wort »Hesychia« kommen zwei Bedeutungen zum Tragen: Sitzen und im Frieden in Ruhe sein. In der tiefen Ruhe des Gebetes werden alle Gedanken und Vorstellungen losgelassen, um sich der Gegenwart im eigenen Herzen bewusst zu werden. Gemeint ist damit jedoch die Seele. Die Athosmönche sprechen in ihren Schriften nicht vom »Ruhegebet«, sondern vom »Herzens- oder Jesusgebet«. *Gregor der Sinait* (1255–1346), der lange auf dem Athos weilte, war der Erste, der das Jesusgebet mit körperlichen Übungen, vor allem Atemübungen, verband. Die Werke Gregors, bei dem neben dem Ruhegebet die Atemführung eine große Rolle spielt, fanden nicht nur auf dem Athos, sondern auch auf dem Balkan und in Russland eine große Verbreitung. Der Mönch und geistliche Schriftsteller *Nikodemos Hagioreites* (1749–1809), der seit 1775 auf dem Berg Athos lebte, gab 1782 einen Sammelband heraus unter dem Namen »Philokalie«. Das Buch enthält Auszüge aus 25 Werken geistlicher Schriftsteller des christlichen Ostens vom 3. bis zum 15. Jahrhundert.



Sowohl das Herzens- oder Jesusgebet, an das die Ein- und Ausatmung rhythmisch gekoppelt ist, wie auch das Ruhegebet fanden durch die Starzen in Russland weite Verbreitung. Ein Starze ist ein in der Askese und in der Kontemplation erfahrener Mönch der Ostkirche. Durch den Starzen *Nil Sorskij* (1433–1508) setzte gegen Ende des 15. Jahrhunderts in Russland die eigentliche Entwicklung dieser beiden Gebetsweisen ein. Der Starze und Bischof *Theophan* (1815–1894) übersetzte die Gebetslehre des Johannes Cassian, die ihm außerordentlich viel bedeutete, in die russische Sprache. Sein eigenes Hauptwerk nannte er »Schule des Herzensgebetes«. Beide Bücher fanden in Russland eine große Verbreitung. Ein weiteres wichtiges Buch – sein Autor wollte unbekannt bleiben – sind die »Aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers«, das 1870 in Kasan herausgegeben wurde. Der »Pilger«, der mit den Schriften Cassians vertraut war, steht in der Überlieferung des Hesychastischen Gebetes, obwohl er in Bezug auf das cassianische Ruhegebet eigene Wege geht. So spielt zum Beispiel der Atemrhythmus beim Beten des Pilgers eine große unverzichtbare Rolle. Er betet im Gehen und Wandern; Johannes Cassian dagegen bittet beim Ruhegebet darum, sich still hinzusetzen, die Augen zu schließen und die Atmung sich selbst zu überlassen. Der gravierende Unterschied zwischen dem »Ruhegebet« und dem »Herzens- oder Jesusgebet« besteht darin, dass einige byzantinische Schriftsteller, Mönche vom Athos und russische Starzen der so einfach und leicht durchführbaren Gebetsmethode des Ruhegebetes besondere, vom Willen her gesteuerte Aktivitäten anhängen. Sie glauben, damit den geistlichen Fortschritt zu beschleunigen.



Wenn Cassian vom Loslassen, von der Hingabe oder von der Armut des Geistes im Gebet spricht, so meint er dies ausnahmslos. Sich um etwas anderes zu kümmern als sich auf Gott auszurichten durch die Anrufung seines Namens und sich in ihn hinein fallen zu lassen, hieße, sich an etwas festzuhalten, was der totalen Hinwendung zu ihm widerspricht und im Weg steht.
Sanft und leicht wendet sich der Betende zunächst dem »Gottdenken« und dann der schweigenden Anrufung Gottes zu und gibt ihr während des Betens immer den Vorrang. Alles andere wäre ein Sich-Einmischen oder Verstärken-Wollen eines ganz natürlich ablaufenden Vorganges, der sich, jedoch bei der Aufgabe eigenen Wollens schneller und leichter vollzieht. Die Erfahrung bestätigt dies.

24. Kapitel ***Verschiedene Gebetsarten***

1 Ein normales Gebet erscheint dem Betenden durch seine stärkende Wirkung wie wohlschmeckendes Brot; das betrachtende Gebet empfindet der Betende infolge der nährenden Eigenschaft wie Öl. Das von allem Denken und von Bildern freie Ruhegebet hingegen wird mit Manna, dem himmlischen Brot verglichen. Wer dieses kostet, darf die Gegenwart Gottes spüren. Ungelöste dunkle Knoten werden aufgelöst und böse Gedanken vernichtet. Durch jedes Gebet, das aus ehrlichem Herzen kommt, erfahren wir einen gewissen Fortschritt auf unserem geistlichen Weg. Das Ruhegebet unterscheidet sich von allen anderen Arten des Betens dahingehend, dass es uns lehrt, uns Gott absichtslos hinzugeben ohne irgendeine Leistung oder ein Tun unsererseits. Bei den uns bekannten Gebeten wie dem Dankgebet, dem Bittgebet, dem Fürbittgebet, dem Lobpreis Gottes, dem Psalmengebet und auch den Klageliedern bringen wir eine bestimmte Absicht oder ein Anliegen vor Gott. Es ist wunderbar und erfüllend, hoffnungsvoll und beruhigend, dass wir uns aus jeder Lebenssituation an Gott wenden dürfen und er uns hört. Wann und wie er uns jedoch erhört, bleibt vorerst ein Geheimnis für uns.

2 Das Ruhegebet ist das genaue Gegenteil der Konzentration. Wenn sich ein Mensch konzentriert – und das müssen wir täglich immer und immer wieder, um Aufgaben und Pflichten zu erfüllen oder Verantwortung wahrzunehmen –, sammelt er all seine Kräfte und lenkt sie so lange auf einen Punkt, bis das Ziel erreicht oder die Aufgabe gelöst ist. Tritt nach starker Konzentration nicht genügend Entspannung ein, ist ein Mensch überfordert und kann durch Dauerbelastung krank werden. Konzentration erfordert einen Zustand großer Aufmerksamkeit, der durch geistige Anstrengung erreicht wird, die bis an den Rand des Menschen Möglichen führen kann. Das bewusste Aufrechterhalten der Aufmerksamkeit lässt jedoch mit der Zeit nach. Bei negativer Stimmung eines Menschen sinkt seine Konzentrationsfähigkeit.

Das Ruhegebet ist das genaue Gegenteil der Konzentration.

3 Selbst das betrachtende Gebet hat einen aktiven Aspekt. In der Regel geht es von einem vorgegebenen Inhalt aus, wie zum Beispiel Worte und Begebenheiten aus der Heiligen Schrift, die verinnerlicht werden. Ebenso gibt es beim betrachtenden Gebet wunderbare Wege, die von der Schöpfung zum Schöpfer führen. Bei dieser Gebetsweise sind immer bestimmte Vorstellungen gegeben, die den Betenden zu Gott führen möchten. Das Ruhegebet dagegen ist ein Gebet ohne jegliche Vorstellung und ohne jegliche geistige Aktivität – abgesehen von dem leisen Impuls, den der Betende in der Wiederholung des Gebetswortes aufwendet.

4 Das Ziel des Ruhegebetes ist ein reines Herz, von dem Jesus in der Bergpredigt spricht. Um dies zu erreichen, sind keine Gedanken und Vorstellungen notwendig, sondern einzig und allein Hingabe. Der Weg ist einfach und mühelos. Es ist jedoch für viele Menschen nicht ganz einfach, dies einzusehen und die entsprechende Erfahrung zuzulassen. Sie meinen – wie sie es in ihren bisherigen Gebeten erfahren haben –, im Gebet etwas tun und leisten zu müssen. Dazu gehört auch die Auffassung: Ich kann nur wahrhaft im Gebet und gut sein, wenn ich durch eigene Leistung etwas Gutes vorzuweisen habe.
Das Ruhegebet jedoch hat nichts mit Anstrengung und Leistung zu tun. Es fordert von uns lediglich eine bestimmte Zeit, die ich im Gebet verbringe und damit Gott schenke. Durch die wiederholte Anrufung Jesu Christi bleiben wir in der Ausrichtung auf Gott oder kehren zu ihm zurück, wenn von selbst kommende Gedanken oder Bilder diese Ausrichtung unterbrochen haben. Auch eine bewusst gesteuerte Atemführung gehört nicht zum Ruhegebet. Sie bindet an das Ego und lässt letztlich keine Tiefenerfahrung zu. Es atmet in mir ganz von selbst, wie es auch einmal in mir ganz von selbst beten wird.

5 Für viele geistliche Väter und Mütter der Wüste stand das Ruhegebet gegenüber den anderen vielen Gebetsarten an der ersten Stelle. Durch tiefe Ruhe und das Absehen von uns selbst kommt im Innern des Menschen das in Bewegung, was nicht zu uns gehört und den Weg in eine tiefere Innerlichkeit verhindert. Die Reinheit des Herzens war ihnen das Hauptanliegen, weil Gott uns so unmittelbar erreichen kann. Viele Betende haben gelernt, Becher und Schüsseln nur von außen sauber zu halten; ihnen fehlt der Zugang, nach innen zu gehen. Jesus macht den Unterschied mit klaren Worten deutlich: *Ihr haltet Becher und Schüsseln außen sauber, innen aber sind sie voll von dem, was ihr in eurer*

Maßlosigkeit zusammengeraubt habt. Mach den Becher zuerst innen sauber, dann ist er auch außen rein (Matthäus 23,25b–26). Diesem Wort Jesu folgend, wandten sich die Wüstenväter zunächst dem Ruhegebet zu und ließen jedes andere geistliche Werk fort, im Wissen, dass die Herzensreinheit die Grundlage des Glaubens ist, aus dem sich dann weitere gute Eigenschaften und Tugenden entwickeln.

6 *Freu dich, junger Mann, in deiner Jugend. Geh auf den Wegen, die dein Herz dir sagt* (Kohelet 11,9a.c). Geht er diesen Weg, wird er gewürdigt, Gott zu schauen. Jegliches Verhaftetsein wird sich lösen, ein unbelastetes Gewissen wird sich einstellen und leidenschaftliche Abhängigkeit macht innerer und äußerer Freiheit Platz. Den Weg des Herzens gehen, bedeutet, Gottes Liebe im Herzen zu empfangen und sie hinaus in die Welt zu tragen – vorausgesetzt wir gehen einen inneren geistlichen Weg, der zur Reinheit des Herzens führt. Alles Dunkle, das ins Herz eindringen möchte, um es zu besetzen und zu verwirren, prallt von uns ab und hat durch die in uns wohnende göttliche Kraft keine Chance, in uns einzudringen. Widergöttliches, das in uns eindringen möchte, wird durch die Anrufung des Namens Jesu Christi vernichtet.
Das Wort eines Wüstenvaters hebt die Betonung des hesychastischen Gebetes, also des Ruhegebetes, besonders hervor: »Setz dich in deine Zelle, und sie wird dich alles lehren.« Damit ist das Eintauchen in unsere Innerlichkeit gemeint, das Sich-Niederlassen in Hingabe an Gott, den allmächtigen Vater. Wenn du ihn an die erste Stelle deines Lebens setzt, wird alles so geschehen, wie es geschehen soll und du wirst freudigen Herzens Ja dazu sagen.

7 Das mündliche Gebet, zu dem auch das Beten der Psalmen gehört, unterscheidet sich von dem Gebetsweg, der in ein vollkommenes Schweigen vor Gott führt. Das heißt aber nicht, dass der eine Weg ein besserer als der andere ist. Die einen werden von diesem, die anderen von jenem Weg angezogen. Es ist jedoch etwas Wunderbares, wenn das innere Gebet zuerst vollzogen wird und sich dann der Wunsch offenbart, unseren Dank, unsere Freude, unseren Kummer und unser Leid auf individuelle Weise auszudrücken. Die Gebete, die Lieder, die Melodien wie auch der Ritus bekommen auf diese Weise einen tiefen Gehalt und werden lebendig – erfüllt vom Heiligen Geist.

8 Wenn das Fundament gelegt und fest ist, können wir uns von der Erde erheben und zum Himmel aufsteigen. Die Sehnsucht in uns, Freund Gottes zu werden, wird offenbar. Durch diese Sehnsucht und durch das Ruhegebet ist unser Geist stark und vertreibt alle Gedanken, die ihn umschleichen, um ins Herz einzudringen und von Gott zu trennen. Mit dem Namen Jesu Christi lösen sich die Verwirrung stiftenden Leidenschaften auf wie das Wachs im Feuer. Dieser auf den Schöpfer gerichtete Prozess muss jedoch täglich und immer wieder vollzogen werden, weil sich ständig neu widergöttliche Kräfte bilden, die uns von Gott abbringen und zerstören wollen.
Ist dir in deinem Leben das Ruhegebet als Fundament allen Betens begegnet, so halte daran fest und bete es regelmäßig. Du wirst Wandlung und große Wunder und das Entgegenkommen Gottes erleben. Bleibe jedoch demütig und erhebe dich nicht über diejenigen, die das Ruhegebet nicht beten, weil sie keinen Zugang finden und es ihnen fremd bleibt. *Ist die Wurzel heilig, so sind es auch die Zweige. Wenn aber einige Zweige herausgebrochen wurden, und wenn du als Zweig vom wilden Ölbaum in den edlen Ölbaum eingepfropft wurdest und damit Anteil erhieltest an der Kraft seiner Wurzel, so erhebe dich nicht über die anderen Zweige* (Römerbrief 11,16b– 18a).

25. Kapitel ***Ruhegebet und Psalmengebet***



Du solltest Folgendes wissen: Beim Beten der Psalmen besteht die Gefahr, weit vom Gebet abzuschweifen oder dich gar abzumühen. Auf der einen Seite betest du mit dem Mund, während andererseits deine Gedanken sich irgendwo herumtreiben und du dich somit zerteilst, sodass du das Verständnis der Psalmen untergräbst. Dein Denken geht also gleichzeitig zwei getrennte Wege. Du bist nicht präsent in den Worten deines Betens, das heißt, nicht ganz und gar auf Gott ausgerichtet. Durch Vorstellungen und Bilder, durch Gedanken und entsprechende Gefühle lässt du dich von Gott, dem eigentlichen Ziel deines Betens und Lebens, abspalten.



Im Psalmengebet sprichst du wie gewohnt die Worte, dein Geist jedoch gleitet oftmals von der Erkenntnis Gottes ab. Dies geschieht allzu leicht, wenn du dich konzentrierst, übermüdet bist oder dich gar gelangweilt fühlst. Das Ergebnis ist, dass du mit dir und deiner Seele unzufrieden bist, unerfüllt und ungehalten. Dein Geist, der den tiefen Wunsch hat, sich im Gebet der Hingabe Gott zu nähern, wird durch andere Themen und Inhalte, in die er gleichzeitig einsteigt, zerteilt und verstreut sich. Wenn du nicht gelernt hast, wahrhaft zu beten und es nicht vermagst, dich in Gott zu versenken, kannst du nicht vor den treten, den du einzig und allein anbeten und anrufen solltest. Dein Herz wird auf diese Weise nicht mit Freude erfüllt. Mache dich daher auf den Weg und suche als Erstes einzig und allein den Herrn. *Alle, die den Herrn suchen, sollen sich von Herzen freuen* (Psalm 105,3b).



Das Ruhegebet hilft uns auf einfache und leichte Weise, der Sehnsucht unserer Seele freien Lauf zu lassen, Hindernisse dabei zu überwinden und Momente großer Erfüllung zu erfahren. Alle störenden und spaltenden Gedanken verstummen auf die Dauer beim wiederholten Anrufen des allerheiligsten Namens und wir werden in ein wortloses, tiefes anbetendes Schweigen geführt. Die Erkenntnis und die Liebe Gottes sind für uns so anziehend, dass jeder weltliche Gedanke keine Chance hat, uns während des Betens von diesem Weg abzuziehen. Wenn du mit dieser Erkenntnis die Psalmen betest, wirst du vor Ablenkungen und Anfeindungen mehr oder weniger geschützt sein und das Wesen dessen, was du mündlich betest, geht dir im Herzen auf. Du wirst spüren, dass du dich nicht konzentrieren musst, sondern, dass dein Gebet im Licht der Gnade zu fließen beginnt – vorausgesetzt, du hegst keine Erwartungen und greifst nicht denkend in diesen Vorgang ein.



An erster Stelle sollte das Gebet der Hingabe, des Schweigens und der Versenkung in Gott stehen. Wenn du danach die Psalmen betest oder sie in Gemeinschaft singst, wirst du in eine ungeahnte geistliche Tiefe geführt und dein Herz wird unausprechlichen Frieden finden. Immer tiefer werdende Erkenntnis wird durch das Gebet in dir Wohnung nehmen, und ebenso wird die Weisheit in dir zu Hause sein. Sie verbannt alle Unvernunft und alle unvernünftige Lust und lässt die göttliche Liebe in dir wohnen. Einmal wird das Gebet der Hingabe oder Ruhegebet zu einem festen Bestandteil deiner selbst und wird dich nicht mehr verlassen. Damit ist die Stufe eines eigenen Bewusstseins in dir erwacht, das zu einem tragenden Element deiner anderen, sich ständig verändernden Bewusstseinsstufen wird. Die Psalmen, auf der grundlegenden Erfahrung göttlicher Ruhe gebetet, werden für dich jedes Mal neu zu einem großen geistlichen Erlebnis und damit zu einem weiteren Schritt in die Nähe Gottes.



Wenn du einmal auf dieser Stufe stehst, führt dein Ruhegebet durch das nie verstummende »Aussprechen« des göttlichen Namens zur Einheit des göttlichen Willens mit deinem eigenen Willen. Alle Hindernisse sind ausgeräumt und alles, was du fühlst, denkst, sprichst oder tust wird zu einem reinen Gebet. Durch das Gebet und die dir zufließenden Gnade bist du vor aller Spaltung und allen geistlichen Störungen geschützt und wirst schrittweise in das Geheimnis der drei göttlichen Personen geführt. Du erkennst die Schönheit der göttlichen Wesenszüge, die dir immer mehr einleuchten, sodass sich deine Seele ihrem Schöpfer gewiss ist. *Ich habe erkannt: Mir steht Gott zur Seite* (Psalm 56,10 b).

Ich erkenne nicht nur den Herrn, sondern er erkennt meine Seele ebenso. *Das feste Fundament, das Gott gelegt hat, kann nicht erschüttert werden. Es trägt als Siegel die Inschrift: Der Herr kennt die Seinen, und: Wer den Namen des Herrn nennt, meide das Unrecht* (2.

Timotheusbrief 2,19). Jedes Bild steht in Beziehung zu seinem Urbild. So erkennt die Seele, die Gott immer ähnlicher wird, die Herrlichkeit des Herrn und wird gleichzeitig auch von ihm erkannt. Welch unendliche Freude drückt sich in diesem gegenseitigen Wiedererkennen aus!

26. Kapitel ***Das Ruhegebet und verwandte Gebete***



Das Ruhegebet wird von einigen Autoren auch Glutgebet, geistiges oder auch geistliches Gebet genannt. Später, und besonders auf dem Berg Athos, nimmt es wie schon gesagt, auch den Namen Jesus- oder Herzensgebet an. Die Urform dieser einfachen Gebetsweise, die Anrufung des Namens Jesu Christi – oft verbunden mit der Bitte um Erbarmen – zeichnete Johannes Cassian (360 bis 435) auf Bitten seines Bischof auf. Schon zu seiner Zeit und nach ihm gab es viele Mönche und Einsiedler, die die totale Einfachheit dieses Gebetes verkomplizierten, indem sie willentlich gesteuerte Aktivitäten dem Ruhegebet zufügten. So verbanden sie zum Beispiel den Ein- und Ausatemrhythmus mit dem inneren Sprechen des Gebetes. Das bewusste Atmen hält aber den nach tiefer göttlicher Ruhe suchenden menschlichen Geist auf einer bestimmten oberflächlichen Ebene gefangen, sodass er nur bedingt und eingeschränkt seiner inneren Sehnsucht folgen kann. Das ständige Beten – selbst bei anderweitiger Beschäftigung – wie auch eine »korrekte« Sitzhaltung und vieles mehr wird von bestimmten Mönchen und geistlichen Schulen über die Jahrhunderte hinaus gelehrt. Viele Menschen meinen daher, den Atemrhythmus mit dem Ruhegebet verbinden zu müssen und tun dies dann ganz von selbst. Sich von einem einmal eingeübten und mit dem Gebetswort verbundenen Atmen wieder zu trennen, ist nicht einfach und bedarf der Zeit einer neuen Einübung. Da die Verbindung von Gebet und Atem immer wieder vorkommt, muss am Ende des ersten Teils dieses Buches unbedingt noch einmal davor gewarnt werden.



All diese zusätzlichen Varianten haben sich an die einfache Weise des ursprünglichen Ruhegebetes gehängt und verdienen daher einen jeweils eigenen Namen. Man sollte schon genau darauf achten, wenn von dieser Art Gebet gesprochen wird, ob es sich um das ursprüngliche Ruhegebet handelt oder um eine der vielfältigen Varianten. Leider übernehmen viele Menschen diese Unterscheidung nicht und pauschalieren diese verschiedenen Gebetsweisen. Spätestens dann, wenn man das Ruhegebet praktiziert, erfährt man die wesentlichen Unterschiede zu anderen Gebetsarten. Wichtig ist es, dass, ohne zu werten, die unterschiedlichen Gebetsweisen bekannt und bewusst gemacht werden.



Die Praxis des ursprünglichen Ruhegebetes, um die es hier einzig und allein geht, beinhaltet eine Bindung an den Herrn. *Wer sich an den Herrn bindet, ist ein Geist mit ihm* (1. Korintherbrief 6,17). Dies ist die Voraussetzung dafür, dass einmal unser Eigenwille ganz im göttlichen Willen aufgeht und wir bewusst durch Christus und mit Christus und in Christus zu leben beginnen. Bei vielen drückt sich die Wirksamkeit des Gebetes in einem regelrechten Feuer der Freude aus, die wiederum den Geist an die Anrufung des Herrn Jesus Christus fesselt, um mit ihm zusammen den Weg in eine geisterfüllte Innerlichkeit zu gehen. Die göttliche Glut beginnt im Herzen des Betenden zu lodern, wodurch die unguten Leidenschaften abnehmen und alles nicht Gott Gemäße im Feuer dieser Liebe verbrannt wird. *Denn der Herr, dein Gott, ist verzehrendes Feuer* (Deuteronomium 4,24 a).



Unser unruhiger und sich stets auf der Suche befindender Geist wird dann vom Geist Gottes angezogen, wenn wir unseren Geist nicht durch Vorstellungen und bewusst gedachte Gedanken binden. Gottes Geist möchte uns in die Tiefe unseres Herzens führen, was spontan und sofort gelingt, wenn wir zur Hingabe bereit sind und alles, was wir sind und haben, im Gebet dem Herrn überlassen. Diese totale Hingabe fällt leider noch vielen Menschen schwer, obwohl sie leicht zu vollziehen ist, da sie uns eingestiftet ist. Sie wenden sich erfahrungsgemäß oberflächlicheren Gebetsweisen zu oder verfälschen durch eine fehlerhafte Praxis das Ruhegebet. Hier benötigt der Betende die Hilfe und Unterstützung eines Lehrenden des Ruhegebetes, der es versteht, den rechten Einstiegswinkel zu wählen. Wenn einmal die Ebene des Bewusstseins, auf der wir die Welt als sich ständig verändernd erleben, überschritten wird und wir einen Moment Ewigkeit erfahren dürfen, schenkt sich uns eine unsagbare innere Freude.

• *Dir gebührt Lobgesang, Gott, auf dem Zion* (Psalm 65,2).

• *Als der Herr das Los der Gefangenschaft Zions wendete, da waren wir alle wie Träumende. Da war unser Mund voll Lachen und unsere Zunge voll Jubel* (Psalm 126,1–2 a).

• Wenn uns der Herr den rechten Weg in die Innerlichkeit zeigt und ein schweres Geschick von uns abwendet, dann jubeln und freuen wir uns über alle Maßen (vgl. Psalm 53,7b).

5 Sehnst du dich danach, das Ruhegebet zu beten, dann tu nichts von dem, was dem Gebet widerspricht. Füge weder etwas hinzu, von dem du meinst, es könnte hilfreich und unterstützend sein, noch greife in den natürlichen Vorgang dieses Gebetes ein, um seinen Verlauf zu steuern oder gar zu kontrollieren. Je weniger du eingreifst, umso schneller wird der Herr sich dir nähern und den Weg zusammen mit dir gehen. Im Gegensatz zur Konzentration und zur Betrachtung darf während des Ruhegebetes das Göttliche in dir nicht bildhaft werden. Wenn du der Weisung des Ruhegebetes folgst, näherst du dich dem Immateriellen auf einem geistig immateriellen Weg. Schleichen sich jedoch subjektive Vorstellungen ein, so kümmere dich einfach nicht um sie, sondern kehre zu deinem Gebetswort zurück, das du sanft und leicht innerlich wiederholst.

6 Im Ruhegebet – im Vergleich zu vielen anderen Gebetsweisen – tust du nichts anderes, als zusammen mit Jesus Christus in deine und in seine Stille einzutreten, um geschehen zu lassen, was geschehen will. *Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest, und schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten* (Matthäus 6,6). Zum Ruhegebet gehört es, keine bewusst herbeigeführten Gedanken, Vorstellungen und Bilder zu erzeugen, sondern von ihnen Abstand zu nehmen, indem das persönliche Gebetswort den Vorrang erhält. Um von selbst auftretende Gedanken, Vorstellungen und Bilder kümmern wir uns nicht im Wissen und aus Erfahrung, dass sie, so schnell wie sie gekommen sind, auch von selbst wieder schwinden. Diese Gebetshaltung kann nicht oft genug betont und wiederholt werden, da sie allzu leicht vergessen wird und der Betende meint, selbst in das Ruhegebet eingreifen und seinen Verlauf steuern zu müssen. Diesen gravierenden Unterschied zu anderen Gebetsweisen sollte man sich immer wieder bewusst machen, um das Ruhegebet in rechter Weise zu beten und es vor allem nicht mit anderen Formen des Gebetes zu vermischen.

7 Der wesentliche Unterschied vieler Gebetsweisen zum Ruhegebet besteht darin,
dass wir im Ruhegebet alles Irdische aufgeben und uns in der Anrufung Jesu Christi dem Himmel zuwenden. Auftretenden Störungen oder gar Reinigungsprozessen gestatten wir ihren Ablauf, steigen aber nicht bewusst in das jeweilige Geschehen ein. Jegliches Beobachten und alles Analysieren sei uns fern. Wir halten uns an Jesus Christus und räumen ihm in allem den ersten Platz ein. Unsere eigentliche Heimat ist im Himmel, dem wir uns im Ruhegebet einzig und allein zuwenden. Auf diesem geradlinigen Weg in die Innerlichkeit begegnen wir der Wahrheit und dem ewigen Leben, Jesus Christus, unserem Herrn und Heiland (vgl. Philipperbreif 3,20).

8 Im Gegensatz zu den meisten anderen Gebetsweisen tun wir von unserer Seite aus im Ruhegebet so wenig wie möglich. Außer dem sanften Wiederholen unseres Gebetswortes ist von uns nichts anderes gefordert als Hingabe, die sich dann durch dieses Gebet von selbst einstellt. Wir steigen nicht in das ein, was unser Reden war oder ist, noch erwägen wir das, was unser Inneres uns sagt. Wenn wir uns an die rechte Gebetspraxis im Ruhegebet halten, verbreitet sich um uns und in uns recht schnell eine tiefer werdende Ruhe, die für Körper, Geist und Seele sehr willkommen und äußerst angenehm ist. Das, was darüber hinaus wirklich geschieht, ist individuell verschieden und sollte anfangs zusammen mit einem Lehrenden des Ruhegebetes aufgearbeitet werden.
Sobald wir jedoch in irgendeiner Form aktiv werden und versuchen, einen inneren Vorgang zu steuern, handelt es sich nicht mehr um das Ruhegebet, sondern um eine jeweils andere Gebetsweise, die bereits beschrieben wurde.

27. Kapitel ***Hinweise zum Ruhegebet***

1 Das Ruhegebet wird zunächst den Weg, den der Herr wünscht, dass du ihn gehst, von allen Hindernissen befreien. Somit nennen wir den ersten Schritt »Weg der Reinigung«. Bei allen großen mystischen Gebetswegen steht er am Anfang.

2 Lass es zu, dass mitunter Tränen fließen. Sie zeigen eine Loslösung von dem an, was nicht zu dir gehört.

3 Damit du eine Ausrichtung und eine gute Spannkraft auf den Schöpfer hin erhältst, wende dich von den aufkommenden Sorgen und Gedanken ab, indem du dein Gebetswort innerlich sanft und einfach wiederholst – ohne jegliche Anstrengung, Erwartung und Beobachtung.

4 Näherst du dich im Gebet der göttlichen Ruhe, werden Gedanken an bestimmte angeblich notwendige Dinge auftreten, um den Weg zum Ziel deiner Sehnsucht zu unterbrechen. Ungute und widergöttliche Kräfte stehen dahinter, die bestrebt sind, dir ein fruchtbares Gebet vorzuenthalten.

5 Dein Gebetswort hat die Kraft – da der Name des Herrn oder der Ruf an ihn darin enthalten ist – deinen angestrengten Geist zu entspannen und leer werden zu lassen. Auf diese Weise wirst du in Ruhe beten können.

6 Unrechtes, das du getan hast und das dir vielleicht gar nicht einmal bewusst ist, wird sich in deinem Gebet auf diese oder jene Weise melden und in dein Bewusstsein steigen. Außerhalb des Gebetes wird es Zeit und genügend Möglichkeiten geben, das Unrecht wieder gut zu machen.

7 Weise alles von dir, was nicht zu dir gehört und gib alles fort, was du nicht mehr benötigst, damit du ohne Störung und Zerstreuung beten kannst.

8 Während des Gebetes und in der Zeit danach wirst du erkennen, dass alles Unangenehme, das du auf dich nehmen und ertragen musst, einen tiefen Sinn hat.

9 Alter Groll gegen einen Menschen verfinstert den Geist des Betenden und verdunkelt seine Gebete. Daher stell dein Gebet zurück und geh zuerst zu dem Menschen, dem du zürnst und versöhne dich mit ihm. Erst dann kehre zu deinem Gebet zurück (vgl. Matthäus 5,23–24). Andernfalls würdest du durch dein Beten zwar Wasser schöpfen, doch es in ein durchlöchertes Fass gießen.

10 Versuche so im Einklang mit dem göttlichen Willen zu leben, dass das Durchsetzen deiner Eigenwilligkeit keinen Bestand mehr hat und somit auch kein Hindernis im Ruhegebet mehr darstellt.

11 Wenn du bereit bist, immer wieder deinen Willen, deine Vorstellungen und Erwartungen, ja, auch dein Gottesbild, loszulassen, wird der Weg nach innen ein schnellerer sein, und du wirst schon nach kurzer Zeit dein Beten als einen wunderbaren geistlichen Vorgang empfinden.

12 Keines deiner Ruhegebete gleicht dem anderen. Selbst wenn du es nicht spürst, ist jedes deiner Gebete von einer ganz besonderen Qualität, die dir eine größere Gottesnähe garantiert.

13 Ganz allmählich beginnt dein Geist in gesunder und natürlicher Weise zu beten, und er befindet sich in großer Ruhe und Tiefe. Sind wir jedoch durch ein Ereignis stark beeindruckt, muss sich zunächst – und das vornehmlich im Gebet – der Eindruck »ausdrücken«, um den Weg in eine größere Tiefe und Ruhe freizumachen.

14 Verwechsle niemals das Ruhegebet mit einem Bitt- oder Fürbittgebet. Bete also nicht im Ruhegebet darum, dass deine Wünsche in Erfüllung gehen, sondern einzig und allein und immer und immer wieder, dass der Wille Gottes an dir geschehe. Gott will das Beste für uns, das allerdings nicht immer im Einklang mit unserer Vorstellung und unserem Wollen steht. Das Ruhegebet ist in der Lage, diese enge Begrenzung zu überschreiten.

15 Wir schenken dem Herrn durch das Ruhegebet Zeit und Raum in uns, damit er bei uns einkehren und uns zum Besseren hin wandeln kann.

16 Das Ruhegebet hilft unserer Seele, ihrer wahren eingestifteten Berufung und Sehnsucht zu folgen und zu Gott aufzusteigen.

17 Im Ruhegebet wirst du zunächst von allen unguten Bindungen befreit und von allem gereinigt, was am Aufstieg zu Gott hindert. Erst jetzt kann dir Neues an Erkenntnissen einleuchten, deine Unwissenheit geht allmählich in ein Wissen über und du spürst, dass der Herr dich nicht mehr verlässt, sondern stetig bei dir weilt.

18 Wenn sich dein Geist während des Gebetes immer noch betören lässt und Schmeicheleien wahrnimmt, so ist dies ein Zeichen dafür, dass er noch nicht genügend im Ruhegebet verwurzelt ist und noch nicht über genügend Erfahrung und Tiefe verfügt.

19 Versuche, unmittelbar vor dem Ruhegebet keine neuen Eindrücke mehr aufzunehmen, denn was den Geist beeindruckt, steigt unweigerlich während des Ruhegebetes in dir wieder auf und besetzt dein Bewusstsein.

20 Das Ruhegebet führt zu einem leidenschaftslosen Zustand der ruhevollen Wachheit, in der der Betende weder sein Gebetswort wiederholt noch Gedanken, Vorstellungen oder Bilder seinen Geist erfüllen. Die Seele wird durch äußerste Liebe zu geistiger Höhe geführt.

21 Steigen ganz von selbst in uns Gedanken auf, so dürfen wir nicht in sie einsteigen oder sie gar festhalten. Lassen wir sie – wie sie gekommen sind – von selbst weiterziehen und sich auflösen. Wir geben dem Gebetswort in allem den Vorrang.

22 Gedanken, wenn wir sie im Ruhegebet nicht ignorieren, prägen und formen den Geist, nehmen ihn ganz für sich in Anspruch und bringen ihn weit ab von Gott.

23 Wir müssen unserem Geist erlauben, die Ebene der Wahrnehmung und der Erkenntnis der begrifflichen Dinge zu verlassen, um von einer immer tiefer werdenden göttlichen Ruhe angezogen zu werden. Dies unterscheidet das Ruhegebet von der »Betrachtung«, bei der unser Geist von einem Inhalt zu einem anderen wandert.

24 Wenn sich dein Geist infolge seiner großen Sehnsucht nach Gott von allen Gedanken abwendet, die von selbst in dir aufsteigen oder aus deinem Gedächtnis erwachsen, wird er mit großer innerer Freude erfüllt. Wir dürfen jetzt gewiss sein, dass wir dabei sind, die Grenzen des Gebetes zu überschreiten und in eine von Gott erfüllte Ruhe und Gottesnähe einzutreten.

25 Wenn das Göttliche in dir bildhaft wird, dann stimme dem nicht zu, sondern übergehe es einfach, indem du zu deinem Gebetswort zurückkehrst und es sanft innerlich wiederholst. Dir wird Ein-Sicht geschenkt, wenn du dich dem Immateriellen auf immaterielle Weise näherst.

26 Während deines Ruhegebetes gibt es immer wieder Tendenzen und Kräfte, die dich zu einer subjektiven Vorstellung verleiten möchten. Die fest umrissenen Konturen haben rein gar nichts mit dem Göttlichen zu tun, denn das Göttliche kennt weder Größe noch Gestalt.

27 Durch die Gebetsweise des Ruhegebetes kannst du deinen Geist während der Zeit des Gebetes vor bewusst gesteuerter Gedankenaktivität bewahren. Von selbst auftretende Gedanken jedoch solltest du zulassen. Sie müssen den Weg über das Bewusstsein passieren, damit du frei von ihnen wirst und in die ersehnte Stille eintreten kannst. Nur dann ist es möglich, die über alles herrliche Gabe des Gebetes zu empfangen.

28 Das Gebet hilft dir, Gedanken jeglicher Art abzulegen, damit du schneller in die göttliche Ruhe eintreten kannst. Dein Gebet wird oberflächlich bleiben, wenn du dich in weltliche Angelegenheiten verwickeln und durch ständige Sorgen beunruhigen lässt.

29 Die Einübung und Begleitung durch einen Lehrenden des Ruhegebetes ist empfehlenswert, damit uns durch eigene Erfahrung und durch Wissen die Erkenntnis des wahren Gebetes einleuchtet. Die Erfahrung, die wir im Gebet und außerhalb des Gebetes machen, muss besprochen und erklärt werden. Und wiederum muss das, was wir vom Ruhegebet erkannt haben, durch eigene Erfahrung unterstützt und Wirklichkeit werden.

30 Das Ruhegebet führt zu einer ausgewogenen Mitte; es schläfert die unguten Leidenschaften ein und löst sie dann auf; die Unbeherrschtheit des Leibes kommt zur Ruhe. Jetzt kann das Gebet Türen zu verschlossenen Quellgründen öffnen und unser Geist gewinnt tiefere Erkenntnis. Die noch verborgene geistige Kraft des Geistes wird geweckt und dient der Erkenntnis des Göttlichen.

31 Du wirst frei von jeglicher Dunkelheit und voll von Dankbarkeit sein, wenn du nicht ständig den Wunsch hast, dass sich deine Angelegenheiten so erfüllen, wie du es dir vorstellst, sondern so, wie es Gott gefällt.

32 Lass dich während des Ruhegebetes nicht durch eine Idee oder Erscheinung fesseln und folge ihnen nicht. Rufe den Herrn an wie du es gewohnt bist. Wenn die Vorstellung von ihm stammt, wird er sie dir nach dem Ruhegebet erneut schenken, dir Sicherheit und den Mut geben, sie in die Tat umzusetzen. Betrachte alles andere als einen notwendigen Reinigungsprozess und kümmere dich nicht darum.

33 Durch das Gebetswort in deinem Herzen, das du nicht dort ruhen lässt, sondern täglich mehrmals bewegst, wird keine Bosheit mehr deine Seele berühren. *Dir begegnet kein Unheil, kein Unglück naht deinem Zelt. Denn er befiehlt seinen Engeln, dich zu behüten auf all deinen Wegen* (Psalm 91,10–11).

34 Wenn dich während des Tages oder gar während der Nacht Versuchungen überfallen, rufe den Herrn an und wiederhole oftmals diese kurze Anrufung, in der der Name des Herrn enthalten sein soll. Verwende hierzu jedoch nicht das Wort, das du während des Ruhegebetes betest.

35 Selig ist der Geist,

• der ohne gedankliche Zerstreuung betet und dabei eine immer größere Sehnsucht nach Gott erfährt

• der während des Ruhegebetes allen materiellen Besitz losgelassen hat und besitzlos und frei geworden ist

• der ohne Vorstellungen betet und völlig frei von Sinneseindrücken ist

• der nach dem Ruhegebet alle Menschen als seine Brüder und Schwestern betrachtet

• der nicht nur das eigene Heil und den Fortschritt wahrnimmt, sondern mit Freude auch das Heil und den Fortschritt anderer.



Sprich über dein Ruhegebet nur zu Menschen, die den gleichen geistlichen Weg gehen wie du. Du könntest sonst missverstanden werden und für Irrtümer verantwortlich sein.



Geh mit dem Ruhegebet selbstverständlich um, denn es ist etwas völlig Natürliches, neben unseren Aufgaben und Pflichten dem Herrn einen kleinen Teil unserer Zeit im Schweigen und in Wachheit zu schenken.

II. Teil
In das Geheimnis des Ruhegebetes eintauchen



1. Kapitel ***Das Ruhegebet wertschätzen***

Der Weg des Ruhegebetes, der zu einem Gott gefälligen geistigen Leben führt, ist das unverfälschte und in strahlender Weise in Christus verborgene Leben. *Euer Leben ist mit Christus verborgen in Gott* (Kolosserbrief 3,3b). Jesus Christus ging nicht nur diesen Weg der Hingabe an die Liebe des Vaters, sondern er lehrte ihn auch. Alle, die Jesus konsequent nachfolgten und nachfolgen, leuchten wie Lichter in einer oftmals verwirrten Welt. Ihr großer Verdienst besteht darin, dass sie die Praxis dieses christlichen Weges unverfälscht weitergegeben haben und weitergeben. Das Ruhegebet, die hingebende Einübung in den Willen und die Liebe Gottes, kann verglichen werden mit

• dem guten Samen, den ein Mann auf seinen Acker säte (vgl. Matthäus 13,24)

• *dem Sauerteig, den eine Frau unter einen großen Trog Mehl mischte, bis das Ganze durchsäuert war* (Matthäus 13, 33)

• dem uns Anvertrauten. *Timotheus, bewahre, was dir anvertraut ist* (1. Timotheusbrief 6,20a)

• *der Kraft aus der Höhe* (Lukas 24,49c)

• mit einer besonders wertvollen Perle. *Als er eine besonders wertvolle Perle fand, verkaufte er alles, was er besaß, und kaufte sie* (Matthäus 13,46)

• dem im Acker verborgenen Schatz, der das Gott erfüllte väterliche Erbe darstellt (vgl. Matthäus 13,44)

• dem Unterpfand des Geistes. *Er* (Gott) *ist es auch, der uns sein Siegel aufgedrückt und als ersten Anteil den Geist in unser Herz gegeben hat* (2. Korintherbrief 1,22)

• der sprudelnden Quelle und dem lebendigen Wasser, das ewiges Leben schenkt (vgl. Johannes 4,14)

• dem göttlichen Feuer, dem Salz der Erde und dem Licht der Welt (vgl. Matthäus 5,13–16).

Neben dem Ruhegebet gibt es auch andere Wege, die zum Heil führen und den Betenden zur inneren Ruhe kommen lassen, sodass er spürt, er folgt Christus nach. Infolge seiner Einfachheit, schnellen Erlernbarkeit und der sich sofort einstellenden positiven Veränderungen wird der Weg des Hingabe- oder Ruhegebetes auch der königliche Weg genannt. Jegliche Tätigkeit bleibt aus, sodass sich die Seele erholen, sich auf Gott, ihren Ursprung, ausrichten und tiefere Gnade empfangen kann. Der Betende wird durch das Ruhegebet zur göttlichen Annahme an Kindes statt erneuert und empfängt die Fülle des Heiligen Geistes. Aus Dankbarkeit für das Ruhegebet und aus Freude am Ruhegebet, das auch Hesychastisches Gebet genannt wird, gaben ihm die Väter weitere Namen:

• Weg der Reinigung, Erleuchtung und Einigung

• Weg der Erkenntnis und der Offenbarung Gottes

• ruhevolle Wachheit vor Gott

• Gebet des Schweigens und der Weite

• Nüchternheit des Geistes

• Werk der künftigen Zeit

• Gott erfüllte Lebensweise

• geistliches Mahl

• Weg in eine überhelle Finsternis

• Eintauchen in Christi verborgenes Leben

Euer Leben ist mit Christus verborgen in Gott (Kolosserbrief 3,3b).

Trotz vieler Gedanken, Bilder und Vorstellungen im Ruhegebet stehen wir in der Tradition der Wüstenväter und dürfen uns glücklich schätzen, das Wissen um das Ruhegebet überliefert zu bekommen und es anwenden zu können. Allen und allem zu Grunde liegen das geheimnisvolle Heilswirken des Wortes und Sohnes Gottes, den wir immer und immer wieder mit seinem Namen anrufen, sowie seine Menschwerdung, der Wille des ewigen Vaters und das Mitwirken des Heiligen Geistes.

3 Bedenken wir, welch große Gnadengüter der Herr für uns bereithält und die wir empfangen dürfen, wenn wir uns im Gebet und immer auf ihn verlassen und ihm nachfolgen. Solange wir noch Zeit haben und über sie frei verfügen können – abgesehen von unseren Aufgaben und Pflichten –, sollten wir Gott im Gebet der Ruhe ein Siebtel unseres Daseins, unserer Zeit, zurückschenken. *Mose versammelte die ganze Gemeinde der Israeliten und sagte zu ihnen: Das ist, was der Herr euch zu tun befohlen hat: Sechs Tage soll man arbeiten; der siebte Tag ist heilig, Sabbat, Ruhetag zur Ehre des Herrn. Jeder, der an ihm arbeitet, soll mit dem Tod bestraft werden. Am Sabbat sollt ihr in keiner eurer Wohnstätten Feuer anzünden* (Exodus 35,1–3).

Wenn wir die gebotene Sabbat-Ruhe auf jeden einzelnen Tag der Woche beziehen, so sind es mehr als sechzig Minuten am Tag, in denen wir schweigen und uns aus allem zurückziehen sollten, um dem Schöpfer empfangsbereit gegenüber zu treten. Große und bekannte Lehrende des Ruhegebetes kommen uns sogar noch einen Schritt weiter entgegen und empfehlen, zweimal am Tag, am Morgen und am Abend, jeweils zwanzig Minuten dieses so wunderbare Gebet aufzunehmen.

4 Es gibt keine Entschuldigung dafür, das Gebet ausfallen zu lassen – ausgenommen sind Tage und Situationen, die uns pausenlos fordern. Doch zum Glück sind diese relativ selten. Paulus sagt mit absoluter Gewissheit: *Ich bin überzeugt, dass die Leiden der gegenwärtigen Zeit nichts bedeuten im Vergleich zu der Herrlichkeit, die an uns offenbar werden soll* (Römerbrief 8,18).

Im Urgrund unseres Seins sind wir zur Gemeinschaft mit Gott gerufen, dem Unvergänglichen und stets Bleibenden, der uns Herrlichkeit und Ehre in Ewigkeit verleihen möchte. Sollten wir da nicht bei dieser alle Vorstellungskraft sprengenden Verheißung darauf bedacht sein, ein ausgewogenes Leben zu führen, in dem sowohl die Erfüllung unserer Aufgaben als auch das Gebet im Schweigen Platz finden? Dem Schöpfer des Himmels und der Erde Zeit zu schenken und Raum in uns zu gewähren, sollte an erster Stelle in unserem Leben stehen. *Allen aber, die ihn aufnahmen, gab er Macht, Kinder Gottes zu werden, allen, die an seinen Namen glauben* (Johannes 1,12).

5 Die größte und höchste Wertschätzung können wir dem Ruhegebet entgegenbringen, indem wir seiner Tradition und dem, was die Wüstenväter zum Ruhegebet sagten, treu bleiben und das Wissen und die Praxis nicht durch ein Besserwissen verwässern. Halten wir uns genau an den überlieferten Weg und beschreiten wir ihn auch entsprechend, laufen wir keine Gefahr, auf Irrwege zu geraten. Die Anweisungen sind heute genauso aktuell wie vor Hunderten von Jahren – ja, fast schon vor zweitausend Jahren . Manches scheint uns vielleicht nicht angemessen oder nicht logisch zu sein, doch kümmern wir uns zunächst gar nicht darum und sehen zu, zunächst einmal genügend Erfahrungen zu sammeln. Danach stellt sich auf einmal vieles anders dar und wir erhalten Einsicht und Bestätigung, dass die Wahrheit gar nicht anders sein kann, als uns die Überlieferung lehrt.

Das Ruhegebet verweist uns nicht auf ein Später, sondern es schenkt uns bereits hier und jetzt Wandlung von dem, was der Wandlung bedarf, um uns zu dem zu machen, zu dem der Schöpfer uns ursprünglich gemacht hat. Durch das Wohlgefallen und die Gnade Gottes werden wir Gaben empfangen, deren Existenz uns nicht einmal bewusst ist. Durch Einübung der Hingabe und der damit verbundenen Demut werden Dinge, die uns vielleicht jetzt noch übernatürlich erscheinen, für uns natürlich und selbstverständlich.

Ihm, unserem Herrn und Heiland, gebührt Dank und Ehre, wie auch seinem und unserem Vater, der der Urgrund der Liebe ist, wie auch seinem Leben spendenden Heiligen Geist – jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit.

6 Wir sollten wissen, auf welch kostbaren Schatz der frühen christlichen Kirche wir uns beim Ruhegebet einlassen. Nur mit dem entsprechenden Wissen und eigener Gebetserfahrung können wir das Ruhegebet wirklich wertschätzen. Weit vor uns geht jemand am Strand mit energischem Schritt, den Blick in die Ferne gerichtet, ohne stehen zu bleiben. Im Gegensatz zu diesem Menschen halten wir inne und schauen uns um. Gelassenheit und Ruhe schenken uns eine tiefere Wahrnehmung. Vor unseren Füßen liegt etwas, was der andere unwissend überging: Das Meer gab ein großes Stück Bernstein frei und spülte es an den Strand. Wir wissen, um welche Kostbarkeit es sich handelt, halten inne, heben den Stein auf und nennen ihn unser eigen. Wir wissen, dass der Bernstein seit Alters her zu den kostbarsten Schmucksteinen gehört und aus dem fossilen Harz der in einer Naturkatastrophe untergegangenen nordischen Wälder entstand. Hätten wir nicht um den Wert und die Kostbarkeit dieses Steines gewusst, hätten wir ihn sicher als wertlosen braun-gelben Sandstein angesehen und liegen lassen.

Mit dem Ruhegebet haben wir ein kostbares Gut, eine Juwelenkrone, gefunden. Wir müssen nur innehalten, es erkennen, um seinen Wert wissen und es annehmen.

2. Kapitel ***Rückbindung an den Ursprung***

Wenn wir von Gottesnähe, Glück und Seligkeit sprechen, so bleibt es den beiden ersten Menschen vorbehalten, sich an diese beglückende Fülle zu erinnern, denn sie kannten den Zustand, in welchem Gott den Menschen erschuf. Umso stärker und schmerzlicher wurde ihnen die Gottesferne und die damit verbundenen Belastungen für Körper, Geist und Seele bewusst. Ihre Söhne, die in der Fremde geboren wurden, haben nie erfahren, was vollkommenes Glück, Freude und Seligkeit ist. Niemandem ist es seither gelungen, sich in diesem Leben zu verewigen, aus der Verbannung sein Vaterland und aus dem Gefängnis seine Wohnung zu machen. Die Ägypter kannten einen Brauch: Jedes Jahr an ihrem Geburtsfest hielten sie einige Gräser in Händen, die in Sumpfgebieten wachsen, um die Verwandtschaft zwischen ihnen und dem Gras anzudeuten, das wenig Bestand hat und schnell welkt.

Es schlummert in jedem Menschen ein Hauch Sehnsucht nach bleibender Heimat und andauernder Liebe. Vielen ist das noch nicht bewusst, doch ihre ständige Unruhe lässt sie suchen und suchen, bis sich irgendwann einmal eine Tür auftut, die Einblick in das gewährt, was das Ziel allen Suchens ist. Wenn sich auch diese Tür vorübergehend wieder schließt, so hat der Mensch doch eine Erfahrung gemacht, die ihn nicht mehr loslässt. Er bricht aus den Eigenentwürfen seines Lebens aus, um erneut diese Tür zu öffnen und durch sie hindurch in eine neue Dimension zu gelangen. Der religiöse Weg, die Rückbindung an den Ursprung des Menschen, an Gott, hat begonnen und lässt ihn fortschreiten. Um allen Irrlehren und Irrwegen entgegenzutreten, ist Gott selbst in seinem Sohn Jesus Christus in diese Welt herabgestiegen, um uns den rechten und gradlinigen Weg zu Gott zu weisen.

Meist begleiten große Schmerzen der Mutter die Geburt eines Kindes, die immer mit gewissen Gefahren verbunden ist. Das Menschenkind kommt arm, nackt und bedürftig in allen Dingen zur Welt. Die meisten Tierkinder werden bedeckt und bekleidet geboren: einige mit Wolle, andere mit Schuppen, andere mit Federn, andere mit Fell oder gar Muscheln. Sogar die Bäume kommen in Kleidern hervor, die aus dem Stamm und der Rinde entstehen. Einige Tiere wissen nach der Geburt genau, was sie zu tun haben: einige laufen, andere schwimmen, wieder andere fliegen …
Der Mensch scheint zu früh geboren zu sein, denn nach seiner Geburt ist er ganz und gar auf die Hilfe seiner Mitmenschen angewiesen. Das Weinen und das Lachen jedoch muss ihm nicht erst beigebracht werden – er kann es von sich aus. Wie lange dauert es, bis das Neugeborene redet, auf zwei Füßen steht und gehen kann? Vieles, was für die Tiere sofort selbstverständlich ist, muss man dem Menschenkind erst zeigen und es lernen lassen. Wahrscheinlich muss der auf andere angewiesene kleine Mensch an der Basis seines Seins erst lernen, Liebe zu empfangen, um dann auch Liebe geben zu können. Es entsteht ein Wechsel zwischen Nehmen und Geben, zwischen Empfangen und Schenken. Dieses Element des Empfangens und Loslassens muss der Mensch an der Basis seines Seins erst lernen, um leben zu können und wahrhaft Mensch zu werden.

Durch Erziehung und Leistungsdruck, aber auch durch Freude am Geleisteten läuft der junge Mensch Gefahr, die Urelemente des Annehmens und Abgebens zu vergessen und alles sich selbst zuzuschreiben. Auf diesem Weg wird unbewusst der Geber alles Guten geleugnet, weil man angeblich die Quelle in sich selbst entdeckt hat. Bei besonderer Belastung jedoch versiegt diese schnell, wenn sie nicht aus dem Quell ewigen Lebens gespeist wird, und der Mensch wird sowohl psychisch als auch körperlich krank. Diese Urelemente menschlichen Seins müssen wieder neu entdeckt und ins Strömen gebracht werden, damit der Mensch aus seiner eigenen Tiefe Heilung und Heil erfährt, die letztlich nicht sein Verdienst, sondern ein Geschenk Gottes sind. Die erste Auswirkung des Ruhegebetes besteht darin, dass dieser Weg freigemacht wird, sodass wir zu wahrhaft Empfangenen werden – bis wir überfließen und somit wieder lernen, Empfangenes nicht für uns zu behalten, sondern an andere weiter zu schenken. Das kleine Kind – wenn alle Dinge so laufen, wie der Herr es von Natur aus eingerichtet hat – empfängt Liebe über Liebe von seinen Eltern und verschenkt gleichzeitig seine Liebe an die Eltern. Nur auf diese Weise, im Nehmen und Geben, kann Leben gelingen und zu dem wachsen, wie Gott es für uns vorgesehen hat. Jeder Mensch ist von seiner Natur aus religiös, das heißt, er hat die Sehnsucht, über sich selbst hinaus zu seinem Ursprung zurückzukehren, wo er Ewiges und Liebe findet, die ihm nicht mehr abhandenkommen. Dazu muss die Sehnsucht unseres Herzens und unserer Seele zugelassen und kultiviert werden. Ein wunderbarer und einfacher Weg ist der des Hingabegebetes, auf dem wir lernen, unsere vorherrschenden Lebenskräfte zurückzunehmen und als Erstes Gott die Ehre zu geben, damit er uns nach seinem Willen formen und leiten kann. Im wachsenden Einklang mit dem Schöpfer des Himmels und der Erde werden wir weniger Fehler machen und unser Herz wird jubeln.



Der Sinn des Ruhegebetes ist Verwandlung, sodass sich das durchsetzen kann, was der Mensch wirklich und eigentlich ist: Geschöpf oder Kind Gottes, das in Verbindung mit seinem Ursprung steht, der Liebe ist.

Die Übungswege, die hier nach Johannes Cassian aufgezeigt werden, stimmen mit dem Kern der christlichen Tradition überein. Sie beinhalten ein geistigreligiöses Wachstum und tragen wesentlich dazu bei, uns selbst als Menschen in der Verwirklichung anzunehmen und gleichzeitig die Grenzen zu akzeptieren, in denen wir hier und jetzt leben dürfen oder müssen. Die Widersprüche bleiben – wir lernen, sie bewusst auszutragen. Darunter wächst jedoch die Sehnsucht, die uns zu dem Ur-Einen drängt, bei dem alle Widersprüche aufgehoben sind.



Jeder und alles auf Erden möge sich zum eigentlichen Ursprung weiterentwickeln: vom Schlechteren zum Besseren, vom weniger Guten zum Guten. Die tiefe Sehnsucht ist, dass jeder – wie auch die gesamte Schöpfung – »Himmel« werden möge. Ohne das Irdische in seiner Notwendigkeit und Schönheit abzuwerten, ist »Erde« mit dem noch nicht Vollkommenen zu vergleichen. Es besteht die große Gefahr, von der »Erde« so gefangen zu werden, dass ein Wachstum verhindert wird. Bequeme Anpassung, Eigenwilligkeit und Verhaftetsein wie auch Angst führen allzu leicht und schnell in ein geistloses Unten. Wir, die wir noch zu einem großen Teil »Erde« sind, aber bereits im Aufblick zu Gott leben, bitten ihn ganz besonders da um Hilfe, wo wir der Besserung bedürfen. Indem wir ihn bitten, dass sein Wille an uns geschehe, werden uns die inneren geistigen Gesetze bewusst, die zum Heil führen und damit zum »Himmel«.

3. Kapitel ***Das Ruhegebet wird zum »Glutgebet«***

Das Ruhegebet wird innerlich vollzogen – ohne irgendeine Erwartung und ohne jegliche Vorstellung. Der Geist streckt sich durch die Anrufung des Herrn wortlos nach Jesus Christus aus. Kaum ein Wüstenvater hat das Ruhegebet und seine Anwendung vollständig überliefert, sondern sie gaben es immer nur dem Entwicklungsstand ihrer jeweiligen Schüler weiter. In Johannes Cassian (360–435) jedoch finden wir die vollständigste Überlieferung dieser so einfachen Gebetsweise. Zuerst wird das Böse in unserem Herzen durch das Ruhegebet angesprochen, denn es steht der Mehrung des Guten im Wege und blockiert es. Oft hat das Dunkle – ohne dass wir es wissen – in uns eine so große Übermacht, dass wir von ihm regiert werden. *Dann aber bin nicht mehr ich es, der so handelt, sondern die in mir wohnende Sünde* (Römerbrief 7,17).

Bevor wir durch unser Gebet Gutes in uns entdecken, muss Dunkles ans Licht kommen und den Weg für die uns zuströmende Gnade freimachen. Dieser Vorgang der Reinigung ist unabdingbar und muss von allen mehr oder weniger so lange durchgemacht werden, bis alle Feinde Gottes in unserer Seele entwurzelt und aufgelöst sind. Es ist ein wunderbares Gefühl, zu erleben, wie unsere Seele belebt und mit neuem göttlichen Leben erfüllt wird. Werde nicht ungeduldig und wisse, dass es der Zeit bedarf, damit der Feind ausgetrieben wird und Christus bei uns Wohnung nimmt. Eines Tages wird jegliche Scheidewand zwischen Gott und unserem Herzen schwinden und rein gar nichts mehr unseren Geist von Gott trennen. Doch dazu bedarf es immer wieder der Anrufung des göttlichen Namens und der Bitte um Gottes Erbarmen bis der Name des Herrn im Inneren des Herzens eingepflanzt ist und Christus ständig gepriesen wird. Dies kommt all denen zu, die reichlich mit Christus beschenkt werden, da er bereits in ihnen wohnt.

Vielen, die diesen Gebetsweg konsequent gehen, vermögen zeitweilig sogar das Licht ihres Geistes zu sehen. Tiefe Dankbarkeit und eine noch größere Demut können nur das Ergebnis sein. Wenn durch unser Gebet der Name Jesus Christus in unsere Seele eingraviert ist und niemand ihn uns mehr nehmen oder überschatten kann, wird Jesus Christus uns in unserem Tod beistehen, damit wir ihn durch ihn und mit ihm und in ihm möglichst rasch überwinden und die Lebensdimension betreten können, die uns erwartet. Aber bereits vor dem Auszug unserer Seele aus dem Leib, das heißt, inmitten dieser Welt und Zeit, dürfen wir die Früchte ernten, die uns durch die Gegenwart Jesu Christi zuwachsen.

• *Keiner kann sagen: Jesus ist der Herr!, wenn er nicht aus dem Heiligen Geist redet* (1. Korintherbrief 12,2b).

• *Die Wahrheit und die Gnade kamen durch Jesus Christus* (Johannes 1,17b).

• *Jeder Geist, der bekennt, Jesus Christus sei im Fleisch gekommen, ist aus Gott* (1. Johannesbrief 4,2b).

• *Du bist der Messias, der Sohn des lebendigen Gottes!* (Matthäus 16,16b)

Petrus, Paulus und Johannes legten den Grundstein für den rechten Text des Ruhegebetes. Auf ihn greifen die Wüstenväter zurück, wenn sie das Ruhegebet aus der Heiligen Schrift ableiten und es entwickeln. Durch die uns innewohnende göttliche Gabe und Gnade ist es uns möglich, dass beim Ruhegebet die Sinneswahrnehmung zurückgeht, ja, sie zeitweise sogar ganz aufhört, und wir anfangs für Augenblicke und später auch für eine etwas längere Zeit während des Ruhegebetes aus der »Welt« treten. Dies sind die wesentlichen Momente der inneren Stille, in der keine Gedanken vorherrschen und auch das Gebetswort schwindet, wir aber hellwach sind. Dies sind auch die wesentlichen Momente, in denen uns neue Erkenntnisse geschenkt werden und uns etwas einleuchtet, an das wir vorher niemals gedacht haben.
Die innerliche, sanfte Wiederholung des Gebetswortes reinigt das Herz von allem, was es hindert, für Gott zu schlagen. Diese Reinheit hinterlässt die wahre Ruhe des Herzens; und diese wiederum lässt Demut aufkommen, die den Ort in uns bereitet, an dem Gott wohnen möchte. An diesem Ort, an dem der Herr in uns gegenwärtig ist, gibt es weder widergöttliche Kräfte noch Schatten, die etwas Ungutes beinhalten. Setzen wir diesen reinigenden, befreienden und erleuchtenden Weg fort, werden wir, das heißt, der gesamte Mensch zu einem Tempel Gottes. Wir erfahren in uns einen zweiten Himmel, einen Ort, an dem Christus wohnt. *Erfahrt ihr nicht an euch selbst, dass Christus Jesus in euch ist? Sonst hättet ihr ja schon versagt* (2. Korintherbrief 13,5b).



Wenn unser Geist im Gebet ab- und umherschweifen will – und dies kann nicht oft genug gesagt werden – und sich Vorstellungen und Gedanken einstellen, die den Weg in eine tiefere Innerlichkeit blockieren, kehren wir ganz einfach und leicht zu unserem Gebetswort zurück und geben ihm den Vorrang. Bleiben wir beharrlich und vor allem ohne Erwartung, dann löst sich ganz von selbst alles im Wege Stehende auf. Durch die Ausatmung geben wir einen Teil der sich lösenden Spannungen ab. Dies geschieht jedoch ganz von selbst – ohne jegliche bewusste Atemführung. Wir werden dahin kommen, so mit unserem Ruhegebet vereint zu sein wie die Luft mit unserem Körper oder die Flamme mit dem Wachs.



Das Ruhegebet, das zu immer größerer Reinheit des Herzens, der Gedanken und der Gefühle führt, entfacht im Herzen eine gewisse Glut. Daher wird es von einigen auch »Glutgebet« genannt.

• *Mein Herz glüht mir im Innern, bei meinem Seufzen entbrennt ein Feuer* (Psalm 39,4; Martin Buber).

• Christus ist gekommen, um Feuer auf die Erde unserer Herzen zu werfen, damit die Dornen verbrannt werden und die Liebe Gottes in unseren Herzen erglüht. *Ich bin gekommen, um Feuer auf die Erde zu werfen. Wie froh wäre ich, es würde schon brennen!* (Lukas 12,49)

• Als der Herr bei Tisch das Brot brach, gingen Kleopas und seinem Gefährten die Augen auf, und sie erkannten ihn. *Und sie sagten zueinander: Brannte uns nicht das Herz in der Brust, als er unterwegs mit uns redete und uns den Sinn der Schrift erschloss?* (Lukas 24,32)

Noch vor aller Gedankentätigkeit erhält die Seele durch das Feuer der Liebe tiefe Ruhe und heilsamen Frieden. Vorher jedoch wird unsere Seele zur Reinheit des Geistes erhoben und uns wird die Fähigkeit geschenkt, die Geheimnisse Gottes zu betrachten und zu verstehen. *Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott. Wann darf ich kommen und Gottes Antlitz schauen?* (Psalm 42,3)
Elias Ekdikos, byzantinischer geistlicher Schriftsteller, der im 11. Jahrhundert lebte, sagt: »Wenn sich die Seele nicht mehr von den äußerlichen Dingen behelligen lässt und sich mit dem Gebet verbindet, dann lässt das Gebet die Seele, nachdem es sie wie eine Flamme eingeschlossen hat, ganz glühend werden, wie das Feuer Eisen zum Glühen bringt. Dann ist die Seele zwar dieselbe, doch nicht mehr zu berühren. Es kann ja auch das glühend gemachte Eisen nicht mehr von außen berührt werden.«



Jede Glut verzehrt als Erstes alle Hindernisse, auf die sie stößt. Dürfen wir da nicht dankbar sein, vom Herrn die Reinheit des Herzens zu empfangen? *Denn unser Gott,* dem wir durch unser Ruhegebet dienen, *ist verzehrendes Feuer* (Hebräerbrief 12,29). Wer also sein Herz reinigen möchte, der sollte es durch die Anrufung des heiligsten Namens Jesu Christi in Flammen setzen. Dies sollte die vornehmste Aufgabe eines wahrhaften Christen sein, die er noch vor den Empfang der heiligen Eucharistie setzen sollte. Um sich all der Schlacken und Hindernisse zu entledigen, die sich im Lauf der Zeit angesammelt und aufgeschichtet haben, reicht es nicht, ab und an und nach Gutdünken zu beten, sondern regelmäßig und konsequent. Auch an besonders besetzten Tagen gibt es keine Entschuldigung dafür, nicht zu beten. Wenn jemand Gold im Schmelzofen reinigen möchte, darf er auch für eine kurze Zeit das Feuer nicht ausgehen lassen, denn sonst verschmelzt sich das gereinigte Material wieder mit all dem Unrat. Das verzehrende Feuer, das durch das Ruhegebet angefacht wird, tilgt alles Böse in uns, sodass allmählich unsere Seele mit immer größer werdender Herrlichkeit zu ihrem natürlichen Glanz zurückfindet.



Aus dem Gebet der Ruhe werden das Feuer und die Glut geboren, die einerseits reinigend tätig sind, andererseits aber auch das Verlangen nach und die Liebe zu unserem Herrn Jesus Christus stärken. Jedes gute Werk hilft uns zwar, Gott mehr zu lieben, doch ist das aufrichtige und reine Gebet wesentlich stärker dazu in der Lage. Gerade durch das Ruhegebet werden wir zu Gott hin beflügelt, und nichts – rein gar nichts – an Dingen dieser Welt kann uns mehr aufhalten, die Flügel des Geistes auszubreiten.

• *Die Liebe Christi drängt uns* (2. Korintherbrief 5,14a).

• *Was kann uns scheiden von der Liebe Christi? Bedrängnis oder Not, oder Verfolgung, Hunger oder Kälte, Gefahr oder Schwert?* (Römerbrief 8,35)

• *Ich bin gewiss: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Gewalten der Höhe oder*

Tiefe noch irgendeine andere Kreatur können uns scheiden von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserem Herrn (Römerbrief 8,38–39).



Wenn wir uns im Ruhegebet bewusst etwas vorstellen, so dient diese Vorstellung den Dämonen als Brücke, um in unser Inneres zu kommen. Diese widergöttlichen Kräfte nehmen nur allzu gern in unserer Seele Platz, um sich mit ihr zu verbinden. Auf diese Weise wird unsere Seele zu einer Brutstätte leidenschaftlicher Vorstellungen und Erwägungen. Jegliche Vorstellung – und sei sie noch so licht und gefällig – stört den natürlichen Ablauf des Ruhegebetes. Es darf von unserer Seite bewusst nichts dazwischentreten, wenn wir uns Gott auf einfache und schlichte Weise nähern, um von ihm angenommen und aufgenommen zu werden, damit er sich gestaltlos und einheitlich mit uns vereinen kann.

• »Jeder Gedanke ist eine im Geist vollzogene Vorstellung eines sinnlich wahrnehmbaren Gegenstandes. Da nämlich der göttliche Widersacher Geist ist, kann er uns nicht anders täuschen, als dass er benutzt, was von uns wahrgenommen wird und uns vertraut ist« (Hesychios der Priester, 5. Jahrhundert).

• »Jeder Gedanke dringt durch die Vorstellung bestimmter sinnlich wahrnehmbarer Dinge in das Herz ein. Darum leuchtet das selige Licht der Gottheit dem Herzen dann, wenn es von allen Gedanken in jeder Hinsicht unbeeinflusst und ungeformt bleibt. Denn der Glanz der Gottheit zeigt sich dem reinen Geist, insofern dieser aller Gedanken beraubt ist« (Diadochos von Photike, 5. Jahrhundert).

• »Wie der Herr nicht in von Menschenhand gemachten Tempeln wohnt, so auch nicht in so manchen Darstellungen und geistigen Bildnissen. Diese werden nämlich vorgehalten und trennen die getrübte Seele ab, die nicht in reiner Weise unverwandt auf die Wahrheit blicken kann, sondern sich noch an den Spiegel und die Rätsel klammert« (Basilios der Große, um 330– 379).

• »Man wird die Einsichten über Gott nicht in den Einsichten finden, die den Geist prägen, sondern in denen, die ihn nicht prägen. Darum muss sich der Betende von den Einsichten trennen, die den Geist prägen. Nur unbeeindruckt und ungeprägt können wir vor Gott treten« (Evagrios Pontikos, 345–399).

4. Kapitel ***Sich dem Geheimnis nähern***

1 Wenn wir still werden im Ruhegebet, ziehen wir uns von allem Äußeren zurück und sammeln uns im Inneren. Durch diesen Vorgang werden unser Denken und Fühlen und alle im aktiven Leben von uns ausgehenden Kräfte zu ihrem Ursprung zurückgeführt. Indem unser Geist sich mit dem »Wort« verbindet und es sanft und ohne Anstrengung wiederholt, wird aus diesem Vorgang Gebet. Durch dieses Ruhegebet, das sich mit unserer inneren Verfassung und unserer gesamten liebenden Kraft verbindet, besteht für uns die Möglichkeit, schneller und geradlinig zur Gotteserkenntnis und Gotteserfahrung zu gelangen. Auf diesem geistlichen Weg schwindet alles Begehren sowie jede sinnliche Wahrnehmung und selbst die Schönheiten der Natur, die uns sonst beglücken, lassen wir zurück.

2 Man darf hier – wie wir es bereits getan haben – von Armut sprechen, die durch die Begegnung mit Jesus Christus und durch Wandlung für uns zu einem unendlichen Reichtum führt.

• *Ich habe den Herrn beständig vor Augen. Er steht mir zur Rechten, ich wanke nicht* (Psalm 16,8).

• *Meine Augen schauen stets auf den Herrn* (Psalm 25,15a).

• *All mein Sehnen, Herr, liegt offen vor dir* (Psalm 38,10a).

• *Ich will mich freuen am Herrn* (Psalm 104,34b).

In der Begegnung mit ihm schenkt der Herr unserer Seele unsagbare Freude. Der Weg dorthin ist ein einfacher: Zieh dich im Ruhegebet aus der Welt der sinnlichen Wahrnehmung zurück, gib alles bewusst gesteuerte Denken auf, meide alle Vorstellungen und mache dir auch kein Bild von Gott. Unter diesen Voraussetzungen können wir – unserer innersten Sehnsucht folgend – uns bedenkenlos durch die Anrufung seines Namens in die Hände Gottes fallen lassen.

3 Einzig und allein sprechen wir, ohne die Zunge und die Lippen zu bewegen, den Namen des Herrn in der Tiefe unserer Innerlichkeit aus. *Ich will den Namen des Herrn vor dir ausrufen* (Psalm 33,19b). Die wiederholte Anrufung des Herrn führt uns aus unserem Denken in einen ruhevollen Zustand innerer Wachheit, in dem uns der Herr mit seiner göttlichen Liebeskraft verwandelt. In diesen Vorgang mischen wir uns nicht ein – weder durch Erwägen noch durch Erwarten. Die Befreiung von Ballast ist die erste Auswirkung des Ruhegebetes, sodass göttliche Liebe hervorzuquellen und zu fließen beginnt. Diese Liebe weckt unseren Geist auf, damit ihm die verborgenen Dinge deutlich werden. Wir empfangen göttliche Weisheit, die uns dem Verstehen der Geheimnisse des Glaubens näher bringt.

4 Durch das Ruhegebet wird die Denkkraft des menschlichen Geistes gestärkt und neue Erkenntnisse tun sich uns auf. Sowohl in unserem Denken als auch in unserem Tun sind wir zielgerichteter und verstehen es, keine Zeit zu vergeuden. Bei allem, was wir tun, sind wir voll und ganz präsent: Wenn wir das Ruhegebet beten, beten wir; wenn wir aktiv sind, sind wir aktiv und wenn wir schlafen, dann schlafen wir. Wir erfahren die uns zuströmende göttliche Liebe als Hilfe in allen Lebenssituationen. Etwas ganz Bemerkenswertes geschieht: Die unvernünftigen, leidenschaftlichen Abhängigkeiten sowohl von Menschen als auch von Dingen sind zur Ruhe gekommen und unsere ursprüngliche natürliche Lebenskraft kann sich zu unserer großen Freude entfalten. Das Wort wird wahr: *Lasst euch vom Geist leiten, dann werdet ihr das Begehren des Fleisches nicht erfüllen* (Galaterbrief 5,16). Es wird eine Zeit kommen, da werden wir fähig, über die wunderbaren Wandlungen, die mit uns geschehen sind und weiterhin geschehen, zu anderen Menschen auf unkomplizierte und einfache Weise zu sprechen.

5 Zeitweilig kann sich für uns das Ruhegebet zu einem wahrhaften Paradies entfalten, wenn alle gedanklichen Bilder zurückgelassen werden, wir für jegliche Sünde unzugänglich sind und am göttlichen Leben teilhaben dürfen. Körperlich gesehen scheint der

Schlafende unzugänglich zu sein und ist doch lebendig. So ist es auch mit unserer Seele: Der Welt – gemeint ist das nicht Göttliche in ihr und in den Menschen – ist sie gestorben, doch lebt sie in der Gesinnung des göttlichen Geistes mitten in der Welt. Wir dürfen Gnade über Gnade empfangen, strahlende Worte, die unserem gereinigten Denken entspringen und mit denen wir Außenstehenden das Verborgene deutlich machen.

• *Wisst ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes in euch wohnt?* (1. Korintherbrief 3,16)

• *Denn alle, die sich vom Geist Gottes leiten lassen, sind Söhne Gottes* (Römerbrief 8,14).



Der Betende steht vor Gott in der Gewissheit, dass Gott seine Seele von aller Dunkelheit befreit, sein Herz reinigt und ihn von der Mitte seiner Existenz her neu schafft. Seine Sehnsucht besteht darin, tiefer in das Geheimnis Gottes einzutauchen, um es zu erfassen. Nicht irgendwelche Gaben übergibt der Betende dem Schöpfer, sondern sich selbst – wissend, dass Gott den Menschen an Herz und Geist erneuert. Damit wird der Mensch arm und klein vor Gott. Derjenige, der gefallen ist, wird von der liebenden Barmherzigkeit Gottes aufgefordert aufzustehen, um seinen Weg fortzusetzen. Gott vergibt die Sünden, wäscht alle Schuld ab und reinigt das Herz des Menschen. Indem der Betende sich lebenswahrhaftig Gott anvertraut, geschieht etwas überaus Wesentliches, das von Gott ausgeht und worauf der Mensch keinen Einfluss hat: Dem Betenden leuchtet etwas ein, was mit »Liebeswerben Gottes« oder »Gnade« bezeichnet werden kann. Durch Gottes unendliche Güte und Barmherzigkeit wird der Geist des Menschen in seinem Inneren neu geschaffen. Das Geheimnis des Glaubens wird Wirklichkeit, indem Wandlung geschieht.



Das Ruhegebet offenbart dem Betenden ganz langsam ein großes Geheimnis, das mit dem Schöpfer, der Schöpfung und dem Menschen zu tun hat. Es kommt unserer Sehnsucht entgegen und erfüllt sie. Man darf hier vom Mysterium des Gebetes sprechen, das letztlich, obwohl es zu einem begrenzten Zeitpunkt und an einem begrenzten Ort vollzogen wird, sich dem Ewigen und Unbegrenzten öffnet und in die Nähe Gottes führt. Daher darf man sagen: Das Ruhegebet ist ein entgrenzendes Gebet. Es führt den Betenden in den eigenen Innenraum, an den Ort, an dem die durch die Sinne wahrnehmbare Welt zurückgelassen und überschritten wird, um hier Gott, dem Ewigen, zu begegnen. Das Ruhegebet führt zu einem Zustand, der sowohl während des Wachens als auch während des Schlafens und Träumens nicht mehr schwindet.

• Der Betende bewegt sich stets in und um Gott.

• Seine Seele verweilt in allem, was von Gottes Liebe durchdrungen ist.

• Die Vollendung besteht darin, dass nicht nur unser Denken, sondern auch unser gesamtes Sein mit Gott verschmilzt und ein Geist mit ihm wird. *Wer sich dagegen an den Herrn bindet, ist ein Geist mit ihm* (1. Korintherbrief 6,17).

5. Kapitel ***Zusammenhang von Körper, Geist und Seele***

1 Körper, Geist und Seele sind eng miteinander verbunden. So spiegeln zum Beispiel Geist und Seele eine spezielle Befindlichkeit wider und unser Körper offenbart dann den Zustand unseres Geistes und unserer Seele. Das Ruhegebet ist ein geistig-seelischer Vorgang, der sich auf der ersten Stufe krampflösend, entspannend und wohltuend auf den Körper auswirkt. Diese befreiende Befindlichkeit geht allmählich auf Geist und Seele über. Wenn ich an einem Bein eines Tisches ziehe, kommen die drei anderen Beine mit. Den Körper zu handhaben, ist weitaus aufwändiger, schwieriger und ermüdender, als der Sehnsucht unseres Geistes und unserer Seele nachzugehen. Die unendliche Liebe und Güte Gottes wirken anziehend – vorausgesetzt wir geben unsere Hartnäckigkeit, unseren Egoismus und alles Hindernde auf, sodass unsere Seele leicht wie eine Feder wird, die sich vom leisesten Windhauch des Heiligen Geistes empor heben lässt.

2 Geist und Seele streben nach einem Zustand, der alle Zeit offen ist für die uns entgegenkommende Liebe Gottes. Ein einfaches Beispiel möge dies veranschaulichen: Ein Blatt Papier wird zusammengerollt und vom Daumen und dem Zeigefinder fest umschlossen. Die zwingende Kraft unserer Finger geht auf das Papier über und verhindert seine Entfaltung, den natürlichen Zustand, der dem Papier innewohnt. Üben wir noch weiteren Druck auf unsere Innerlichkeit aus oder unterstellen uns dem Druck durch andere Menschen, werden wir noch stärker daran gehindert, uns der liebenden Gegenwart Gottes zu öffnen. Gelingt es uns jedoch – das Ruhegebet ist dabei die größte Hilfe –, uns von dem einengenden Druck zu befreien, finden wir mehr und mehr innere Erfüllung und kommen unserem eingestifteten Ziel immer näher. Um in unserem Bild zu bleiben, bedeutet dies, dass wir die Spannkraft, die die Papierrolle zusammenhält, lockern und lösen. Was geschieht? Je mehr wir die Umklammerung durch unsere beiden Finger lösen, umso mehr entfaltet sich das Papier bis es zu einer großen, flachen Ebene wird, die durch unsere offene Hand einerseits getragen und gehalten wird, andererseits nach oben vollkommen geöffnet ist.

3 Alles uns vom Schöpfer aus Zugedachte und Zufallende können wir in diesem Zustand zu jeder Zeit aufnehmen und durch die uns zufließende Gnade Gottes unser Leben gestalten und führen. Um noch einmal auf das Beispiel der Papierrolle zurückzukommen: Wenn langsam der Druck abnimmt, entfaltet sich das Papier durch die ihm innewohnende Kraft, es verselbstständigt sich und formt sich zu einer glatten Fläche. Wenn wir bei diesem Vorgang genau hinhören, nehmen wir Entspannungsgeräusche wahr, ein Knistern wie ein Seufzen und Stöhnen. Auf das Ruhegebet bezogen bedeutet dies zwei sich auf einmal vollziehende Schritte: die langsame Befreiung von allem Druck und Zwang, unter dem wir stehen, und gleichzeitig die Entfaltung unserer Seelenkräfte. Das Wunderbare an dieser Reinigung und dem Fortschritt besteht darin, dass es ein Geschenk des Schöpfers an uns ist, ohne dass wir dazu irgendwelchen Aufwand treffen müssen. Wenn wir uns hingebend dem Herrn übereignen, geschieht Erlösung.

4 Nicht nur unsere Organe und unser Nervensystem möchten unter keinem Druck, keinem Zwang und unter keiner ständigen Belastung stehen, sondern ebenso wenig unsere Seele. Wie unser Körper kann auch sie krank werden und bitter leiden. Es wird berichtet, dass die psychischen Krankheiten, zu denen auch die Depression gehört, weitaus schwerer zu ertragen sind als rein körperliche Krankheiten. Bevor jedoch die Seele zu leiden beginnt, geben uns der Körper wie auch das Gewissen entsprechende Zeichen, bestimmte Verhaltensweisen zu lassen, den eingeschlagenen Weg nicht weiter zu gehen oder gar umzukehren. Ein Gott naher Mensch unseres Vertrauens sollte uns mit seiner Glaubens- und Lebenserfahrung zur Seite stehen und, wenn geboten, rechtzeitig zu einem Arzt schicken. Sollten wir Beruhigungsmittel oder gar Psychopharmaka verschrieben bekommen, ist es unbedingt notwendig, für eine Zeit lang das Ruhegebet nicht zu beten oder erst später, wenn unsere Psyche wieder im Lot ist, damit zu beginnen.

5 Ein Beruhigungsmittel oder Antidepressivum greift in unseren Gesamtorganismus ein – vornehmlich in die Arbeit unseres Gehirns. Unruhe, innere und äußere Aufruhr sollen sich legen, damit der betroffene Mensch erst einmal über einen längeren Zeitraum zur Ruhe kommt und sich wiederfindet. Während dieser Zeit sollte das Ruhegebet nicht gebetet werden, denn es führt unweigerlich zu Kollisionen, die

sehr unangenehm sein können und den vorherigen Unruhezustand eventuell verschlimmern. Ein Mittel der oben beschriebenen Art deckt erst einmal den Patienten in gewisser Weise zu, sodass er nicht allzu stark unter seinen inneren Bewegungen leiden muss. Das Ruhegebet, an dessen erster Stelle – wie bei jedem mystischen Gebetsweg – die Reinigung von all dem steht, was nicht zu uns gehört, deckt dagegen auf, um den Weg in eine tiefere Innerlichkeit frei zu machen. Ein Zudecken und ein Aufdecken darf unter keinen Umständen gleichzeitig geschehen. Ein psychisch kranker Mensch kann dadurch noch tiefer in einen für ihn bodenlos erscheinenden Abgrund gestürzt werden.

Auch wenn er das Ruhegebet vorerst nicht betet, ist ihm sein Beten nicht generell untersagt. Im Gegenteil: Gerade wenn wir krank sind, sollten wir – maßvoll und nicht übertrieben – die Gebete beten, die uns vertraut und lieb sind und unseren Glauben in angemessener Weise aktiv leben.



Das Ruhegebet spricht den Menschen ganzheitlich an, das bedeutet, körperlich, geistig und seelisch. Der Heilungsprozess setzt zunächst speziell dort ein, wo der Betende einer Entspannung oder einem Freiwerden von Ungutem in besonderer Weise und am nötigsten bedarf. Erfahren nun Körper, Geist und Seele auf einmal zu viel Ruhe, lösen sich zu viel Verkrampfungen oder Schatten im Menschen, die ihn vorübergehend unfrei machen oder gar verwirren können. Man sagt, dass genauso viel Zeit zur Reinigung von etwas Ungutem benötigt wird, wie sie seinerzeit zur Ablagerung aufgewandt wurde.

Ein bewusstes Beschleunigen dieses Vorgangs machen sowohl der Körper als auch die Psyche nicht mit. Doch leider gibt es immer wieder Menschen, die dem Rat zur Maßhaltung im Ruhegebet nicht folgen. Aus Erfahrung sind folgende extreme Verhaltensweisen bekannt, die aus einem übertrieben langen Beten des Ruhegebets entstehen können: Unsicherheit beim Autofahren, Schwindel, Desorientiertheit, Unlust, radikale Entscheidungen zur Armut, zum Fasten und zur sexuellen Enthaltung, Versäumnis von Pflichten, Rückzug aus familiären und sozialen Bindungen und in jeglicher Hinsicht extreme Lebensweisen. Der Betende, der die Weisungen der Wüstenväter beachtet, wird mit Körper, Geist und Seele sowohl lichtvolle Zeiten erleben als auch fähig sein, dunkle Zeiten zu durchstehen. Mit der Ausrichtung auf Gott im Ruhegebet ist keine Anstrengung verbunden. Auf dieser Grundlage wird jegliches Beten letztlich zu einem Empfangen göttlicher Liebe und zur Einsicht in umfassendere Zusammenhänge.

6. Kapitel *Nahrung der Seele, Nahrung des Körpers*

1 Wie unser Körper tot ist, wenn die Seele ihn verlässt, so ähnlich ist auch unsere Seele »tot«, wenn ihr keine Chance gegeben wird, sich zu Gott, ihrem Ursprung, zu erheben. Es sei an Daniel erinnert, der lieber bereit war zu sterben, als sein Gebet aufzugeben (vgl. Daniel 6,11 ff). Widergöttliche Kräfte wagen es nicht, sich einer Seele zu nähern, die sich auf dem Weg zu Gott befindet, ihrer ureigenen Heimat. Das Gebet nährt die Seele weitaus mehr als die Speise den Körper. Nicht zu beten bedeutet, den Fisch aus dem Wasser, seinem Lebenselement, zu nehmen. Wie für ihn das Wasser Leben ist, so ist es für den Menschen das Gebet, das sie zu Tempeln Christi macht. Leben wir im Gebet und aus dem Gebet, neigt sich der Himmel zur Erde und vereint sich mit ihr. Kraft des Gebetes konnte Paulus unbeschadet dem Gefängnis entkommen, Geißelhiebe ertragen, Krankheiten heilen und Dämonen austreiben. Hinzu kommt: Das Gebet vermittelt uns Unsterblichkeit, und in dieser Welt schenkt es uns ein unauslöschliches, immerwährendes Licht, das nicht nur unser Denken erhellt, sondern unser ganzes Sein durchstrahlt. Ungeahnte Kräfte werden in uns mobilisiert, die ein Bollwerk gegen das Böse bilden. Daher ist der Böse versucht, zahllosen Unrat in unser Denken zu schleudern. Der Kirchenlehrer Johannes Chrysostomos (347–407) vertieft in seinen Werken diese Gedanken.

2 In der Heiligen Schrift steht kaum etwas darüber geschrieben, was und wie viel wir essen sollen. Eine wichtige Stelle aus dem Alten Testament jedoch lautet: *Das Brot, das du isst, soll genau abgewogen sein, zwanzig Schekel* (230 Gramm) *am Tag* (Ezechiel 4,10a). Vor dem Ruhegebet sollten wir nicht essen, sondern erst nachher, denn mit einem gefüllten Magen können wir die Geheimnisse Gottes nicht erkennen. Mit dem Fasten müssen wir sehr behutsam und individuell umgehen. Dabei spielen unser Beruf, unsere Konstitution, die Gesundheit und unser Alter eine wichtige Rolle. Alle Angriffe durch ungeordnete Leidenschaften beginnen beim Fasten abzunehmen. Die Wachheit und Ausstrahlung eines Fastenden sind überaus angenehm, und die Begegnung mit ihm erfreut das Herz derjenigen, die Unterscheidung besitzen. Die Klarheit und Nüchternheit unseres Geistes bleiben gewahrt, wenn wir nicht zu viel auf einmal essen. Lichtvolle Gedankenimpulse und neue gute Ideen sind zweifelsohne das Ergebnis. Innerliche Regungen, die in der Seele geschehen, können sich ungehindert ausdrücken.

3 Viele Wüstenväter halten unseren Magen für die Königin aller Leidenschaften. Nicht selten hat er sich unserer bemächtigt und bestimmt unseren Tagesablauf – und wir bemerken oft gar nicht, wie abhängig wir vom Essen sind. Unser Magen – wenn wir uns ihm unterworfen haben – kann somit zum Quellgrund ungeordneter und ungesunder Leidenschaften werden. Für viele ist die überreiche Ernährung zum Fallstrick der Sünde geworden – beginnend bei den ersten Menschen, die den paradiesischen Zustand und ihre göttliche Würde verlassen mussten. Durch Christus, mit Christus und in Christus sind wir durch seine Gnade wieder neu geschaffen. Durch jeden unguten Gedanken, jedes verletzende Wort und durch jede sündhafte Tat laufen wir Gefahr, erneut unsere göttliche Würde zu verlieren. Die notwendige Nahrungsaufnahme ist bei jedem Menschen verschieden; der eine benötigt wenig, der andere viel, um seine natürliche Kraft zu erhalten. Wir dürfen jedoch nicht so viel Nahrung zu uns nehmen, dass dadurch unser Geist getrübt wird. Ganz besonders im Ruhegebet zeigt es sich, ob wir zu viel gegessen haben. Wenn ja, fühlen wir uns unwohl und unser Magen lässt uns eine Schwere wie Blei erfahren. *Wer Fleisch isst, verachte den nicht, der es nicht isst; wer kein Fleisch isst, richte den nicht, der es isst* (Römerbrief 14,3a).

4 Mäßiges Essen unterstützt die Freiheit des Menschen, die Freude der Seele und die Ruhe, die wir zusammen mit Christus im Ruhegebet erfahren. Wichtig ist, dass wir unserem Körper regelmäßig etwas zu essen anbieten und nicht vor der Mahlzeit dieses und jenes probieren. Frisches oder getrocknetes Obst werden dir gut bekommen. Wasser solltest du viel am Tag trinken; es durchspült und reinigt die Organe und belebt die Zellen des Körpers. Trinkst du Wein, dann solltest du ihn mit Wasser mischen und Maß halten. Meide in allem das Überflüssige. Je gemäßigter du in allem lebst, umso klarer kann deine Seele das unsterbliche Leben wahrnehmen und den Heiligen Geist aufnehmen.
Eine Seele, die Gott liebt und im Gebet der Ruhe zu ihm aufsteigt, besitzt einzig und allein in Gott ihre Erholung. Aber auch unser Körper benötigt sie. Daher leg dich mittags, nachdem du gegessen hast, eine Stunde zum Schlafen.

Wenn Jesus Christus uns auffordert, um Himmlisches und Großes zu beten, kann er mit der Brotbitte im Vaterunser nicht nur das irdische Brot gemeint haben. Mit dem Wort »Brot« ist alles umschlossen, was der Mensch wirklich braucht. *Jesus antwortete ihnen: Ihr sucht mich nicht, weil ihr Zeichen gesehen habt, sondern weil ihr von den Broten gegessen habt und satt geworden seid. Müht euch nicht ab für die Speise, die verdirbt, sondern für die Speise, die für das ewige Leben bleibt und die der Menschensohn euch geben wird* (Johannes 6,26–27).

Teresa von Avila übernahm die den Franziskanern eigene Deutung der Bitte um das tägliche Brot im eucharistischen Sinne. Bei dieser Bitte des Vaterunsers ging es Teresa um die tägliche unmittelbare Gegenwart Christi, wie er im Altarssakrament anwesend ist und entsprechend bei der Kommunion in Form der Hostie. Sie schreibt in ihrem Werk »Weg der Vollkommenheit«:

»Kümmert euch um kein anderes Brot, ihr, die ihr euch wahrhaft dem Willen Gottes überlassen habt. Das gilt aber nur für die Zeit des Gebets, zu anderer Zeit müsst ihr arbeiten und euer Brot verdienen … Wir bitten den Ewigen Vater, dass wir würdig sein mögen, das himmlische Brot zu empfangen. Ich kenne eine Schwester, die, wenn sie andere sagen hörte, sie hätten zu der Zeit leben mögen, da Christus, unser höchstes Gut, auf Erden weilte, innerlich lachen musste, weil wir ihn doch im heiligen Sakrament so wahrhaftig wie damals bei uns haben – was also soll's? Sie war nicht sehr vollkommen, aber bei der Kommunion nahm der Herr so eindeutig in ihr Wohnung, als sähe sie ihn mit leiblichen Augen« (34,4 u. 7).

7. Kapitel ***Die Mitte des Ruhegebetes: das Gebetswort***



Im Namen liegt die geheime Natur eines Wesens. Jemanden mit Namen kennen, bedeutet, ihn bis ins Tiefste kennen. Wer seinen Namen offenbart, gibt Zugang zum Verborgensten seiner Selbst. Gott, der Schöpfer, offenbart seinen Namen so weit, wie der Mensch sich auf das Wesen und die Tiefe Gottes einlässt und immer neu eine Verbindung zu ihm aufnimmt. In der Anrufung des göttlichen Namens liegt ein besonderer Segen. Spricht der Betende Jesus Christus an, so spricht er Gott an. Die Urkraft des Schöpfers und die reine Liebe sind im Namen Jesus Christus in verborgener Weise gegenwärtig. Christus bezeugt im Johannesevangelium, dass sein Name der Schlüssel zum Herzen Gottes ist. *Was ihr vom Vater erbitten werdet, das wird er euch in meinem Namen geben. Bis jetzt habt ihr noch nichts in meinem Namen erbeten. Bittet und ihr werdet empfangen, damit eure Freude vollkommen ist* (Johannes 16,23b–24).



Die Wiederholung ist die wichtigste Methode der geistlichen Einübung. Die Wiederholung des Ruhegebetes hilft, das Wesen und die Gnade des Namens im Herzen zu verwurzeln. Der Name hat Anteil an der Wirklichkeit der Person selbst. Der Name Gottes – im Neuen Testament der Name Jesus Christus – birgt wie ein Samenkorn das ganze unaussprechliche göttliche Geheimnis in sich. *Und es wird geschehen: Wer den Namen des Herrn anruft, wird gerettet* (Joel 3,5a). Daher ist das Hingabegebet weitaus wirkungsvoller als alle anderen Anrufungen, da es den Namen Gottes enthält. Sobald der Name Gottes angerufen wird, füllt er sich mit Leben. Die Macht und die Herrlichkeit Gottes sind nicht nur in seinem Namen gegenwärtig, sondern auch wirksam. Wer den Namen Gottes aus seiner lebenswahrhaftigen Innerlichkeit anruft, öffnet sich für seine Gegenwart und gibt sich als Opfergabe in seine Hände. Wenn wir also diesen heiligen Namen in unser Herz hineintragen, dann berühren wir in ihm gleichsam das Wesen Christi selbst, seine gottmenschliche Natur. In dieser inneren und tiefen Einigung im Herzen, in diesem Zusammenfließen des eigenen Geistes mit dem Geist Christi, werden wir nach dem Zeugnis des Apostels mit ihm ein Geist: *Wer sich dagegen an den Herrn bindet, ist ein Geist mit ihm* (1. Korintherbrief 6,17).



Die Anrufung des Namens Jesu ist von einem ganz eigenen sakralen Charakter geprägt. Daher darf das Ruhegebet niemals zu einer mechanischen Wiederholung werden: *Denn der Buchstabe tötet, der Geist aber macht lebendig* (2. Korintherbrief 3,6b). Der Name Jesus ist mehr als nur ein äußeres Zeichen. Er offenbart den Herrn und macht ihn gegenwärtig. Solange das Hingabegebet nur eine kontrollierte Übung bleibt, ist es kein Beten. Der Geist muss gleichsam darin untertauchen; das Gebet muss vom Geist Besitz ergreifen, ihn erfüllen und überschreiten, damit der göttliche Strahl bis zum tiefsten Grund der Seele dringt und sie erleuchtet.



Der dem Menschen innewohnende Glaube sollte mitschwingen, Sammlung und innere Wachsamkeit sind Voraussetzung – ebenso die Bewusstwerdung, wer es ist, den der Beter anspricht. Durch regelmäßiges Beten offenbart sich nach und nach die wahre und heilbringende Kraft des göttlichen Namens. Der Name Jesus hat die Kraft, den Menschen in seine verborgene, innerste und letzte Wirklichkeit zu verwandeln. Das heißt, im Namen Jesu Christi können wir selig werden. Natürlich sind nicht die Buchstaben gemeint, sondern die Wirklichkeit, die in diesem Namen ausgesprochen wird, der Name, den Josef in Nazaret vom Engel im Traum hörte: *Du sollst ihm den Namen Jesus geben, denn er wird sein Volk von seinen Sünden erlösen* (Matthäus 1,26). Biblische Ehrfurcht vor dem Namen Jesu bildet die Voraussetzung, das Gebet der Hingabe wahrhaft zu beten.

• *Darum hat ihn Gott über alle erhöht und ihm den Namen verliehen, der größer ist als alle Namen, damit alle im Himmel, auf der Erde und unter der Erde ihre Knie beugen vor dem Namen Jesu und jeder Mund bekennt: Jesus Christus ist der Herr – zur Ehre Gottes, des Vaters* (Philipperbrief 2,9–11).

• *Hilf mir, Gott, durch deinen Namen* (Psalm 54,3 a).

• *Und es wird geschehen: Jeder, der den Namen des Herrn anruft, wird gerettet* (Apostelgeschichte 2,21).

• *Herr, sogar die Dämonen gehorchen uns, wenn wir deinen Namen aussprechen* (Lukas 10,17b).

• *Dankt dem Herrn! Ruft seinen Namen an* (Psalm 105a).

Der Name Jesus Christus ist heilig; und wenn der Herr damit im Ruhegebet angerufen wird, wird der Betende durch ihn geheiligt. Ein Abt des Dornstrauch-Klosters auf der Sinai-Halbinsel, Hesychius von Batos, der im 8. Jahrhundert lebte, schrieb in seiner Spruchsammlung: »Je ausgiebiger der Regen fällt, desto aufgeweichter wird die Erde. Je eifriger wir den Namen Christi außerhalb aller Gedanken anrufen, umso ausgiebiger wird er das Erdreich unseres Herzens auflockern, mit Heiterkeit und Freude erfüllen.«



Zur Anrufung des Namens Jesu Christi kann, wenn man es möchte und sich ein entsprechendes Gebetswort ausgesucht hat, die Bitte um Erbarmen hinzukommen. Viele bevorzugen im Ruhegebet die Gebete, die zusätzlich zum Namen eine Bitte um Erbarmen beinhalten. Diese Bitte um das Erbarmen des Herrn führt ebenso zu einer bedingungslosen Hingabe, die einen Umwandlungsprozess zu dem bewirkt, wie der Herr sich den Betenden im Eigentlichen gedacht hat. Das Wort »Erbarmen« meint einerseits die Vergebung der Sünden, andererseits aber auch ein Durchdrungen-Werden von der sich uns offenbarenden Liebe Christi. Auf diesem Weg werden wir geläutert und gleichzeitig von Jesus Christus angezogen, um der ganzen Fülle seiner schenkenden Liebe teilhaftig zu werden. Der Ruf nach Erbarmen des Herrn findet sich in den folgenden Stoßgebeten aus dem Neuen Testament:

• *Als Jesus weiterging, folgten ihm zwei Blinde und schrien: Hab Erbarmen mit uns, Sohn Davids!* (Matthäus 9,27)

• *Da kam eine kanaanäische Frau aus jener Gegend zu ihm und rief: Hab Erbarmen mit mir, Herr, du Sohn Davids! Meine Tochter wird von einem Dämon gequält* (Matthäus 15,22).

• *Da trat ein Mann auf ihn zu, fiel vor ihm auf die Knie und sagte: Herr, hab Erbarmen mit meinem Sohn! Er ist mondsüchtig und hat schwer zu leiden* (Matthäus 17,14b–15).

• *An der Straße aber saßen zwei Blinde, und als sie hörten, dass Jesus vorbeikam, riefen sie laut: Herr, Sohn Davids, hab Erbarmen mit uns! Die Leute aber wurden ärgerlich und befahlen ihnen zu schweigen. Sie aber schrien noch lauter: Herr, Sohn Davids, hab Erbarmen mit uns!* (Matthäus 20,30–31)

• *Als er mit seinen Jüngern und einer großen Menschenmenge Jericho wieder verließ, saß an der Straße ein blinder Bettler, Bartimäus, der Sohn des Timäus. Sobald er hörte, dass es Jesus von Nazaret war, rief er laut: Sohn Davids, Jesus, hab Erbarmen mit mir! Viele wurden ärgerlich und befahlen ihm zu schweigen.*
Er aber schrie noch viel lauter: Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir! (Markus 10,46–48)

• *Als er in ein Dorf hineingehen wollte, kamen ihm zehn Aussätzige entgegen.*
Sie blieben in der Ferne stehen und riefen: Jesus, Meister, hab Erbarmen mit uns!(Lukas 17,12–13)

• *Der Zöllner aber blieb ganz hinten stehen und wagte nicht einmal, seine Augen zum Himmel zu erheben, sondern schlug sich an die Brust und betete: Gott, sei mir Sünder gnädig!* (Lukas 18,13)

• *Da rief er* (der Blinde bei Jericho): *Jesus, Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir! Die Leute, die vorausgingen, wurden ärgerlich und befahlen ihm zu schweigen. Er aber schrie noch viel lauter: Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir!* (Lukas 18,38–39)



Den Nachsatz »Erbarme dich meiner« haben die ersten Lehrer des Hesychastischen Gebetes hauptsächlich im Hinblick auf die Anfänger hinzugefügt. Die Fortgeschrittenen auf diesem geistlichen Weg zeigen sich in der Regel mit der bloßen Anrufung des Namens wie »Herr Jesus Christus, Sohn Gottes«, zufrieden, ja sogar mit der Anrufung des Namens »Jesus« allein, die ihr ganzes Gebet darstellt. Als der erste Mensch auf den Versucher hörte und ihm Einlass gewährte, wurde er von einer Hülle der Finsternis bedeckt. Sein inneres Auge schloss sich für Gott und öffnete sich einer Welt der Leidenschaften und Begierden. So verlor er seine ursprüngliche Bestimmung und verfiel der Sünde und dem Tod. Aus dieser Verlorenheit des Menschen entstand der Ruf nach Erbarmen, der Rettung und Heil verleiht. Es ist besser, nur ein Wort oder wenige Worte mit dem Herzen zu beten als Tausende mit der Zunge (vgl. 1. Korintherbrief 14,19).



Um Körper, Geist und Seele in ein ausgewogenes Verhältnis zueinander zu bringen und um in Einklang mit sich selbst, der Schöpfung und dem Schöpfer zu kommen, ist es notwendig, zweimal am Tag das Gebet der Hingabe zu beten. Die Wüstenväter empfehlen, den Tag beim Sonnenaufgang mit dem Gebet zu beginnen und ihn beim Sonnenuntergang betend zu beenden. Beim Morgengebet gibt der Betende die Dunkelheit der Nacht und alle damit verbundenen Gefahren, alle Gedanken und Gefühle, die in ihm aufsteigen und sich eventuell auf den bevorstehenden Tag beziehen, an Gott ab. Ebenso legt er beim Abendgebet die Gedanken an den vergangenen Tag und die vielen Eindrücke in die Hände Gottes.

• *Herr, am Morgen hörst du mein Rufen, am Morgen werde ich zu dir treten und Ausschau halten nach dir* (Psalm 5,4).

• *Als Abendopfer gelte vor dir, wenn ich meine Hände erhebe* (Psalm 141,2b).

Können diese Gebetszeiten ausnahmsweise nicht eingehalten werden, dann ist selbstverständlich auch jede andere Zeit zum Beten möglich. Es ist besser, einmal am Tag zu beten als überhaupt nicht; doch sollte diese Regelung nicht zur Gewohnheit werden, da uns damit etwas Wesentliches abhandenkommt. Was tun wir nicht alles für unseren Körper? Wir pflegen und ernähren ihn täglich. Doch wie sieht die Kultur und die Pflege unserer Seele aus? Auch für sie sollten wir mindestens so viel Zeit investieren wie für unseren Körper. Die Speise unserer Seele besteht darin, dass wir sie durch Ruhe und Stille entlasten und dafür sorgen, dass sie nicht allzu viel neuen Spannungen ausgesetzt wird. Wir sollten ihrer Sehnsucht im Gebet der Hingabe freien Lauf lassen und sie am Mahl des Herrn teilnehmen lassen. Es ist empfehlenswert, nicht vor, sondern nach unserem Gebet der Hingabe die heilige Eucharistie zu empfangen und die Gebete zu verrichten, die wir uns vorgenommen oder zu denen wir uns verpflichtet haben. Wir sollten darauf achten, nicht unmittelbar vor dem Ruhegebet neue Gedanken, Bilder, Vorstellungen und Eindrücke aufzunehmen, denn all diese nehmen wir mit in unser Gebet, sodass es länger dauert, bis wir tiefe Ruhe für Körper, Geist und Seele erfahren.

8. Kapitel ***Gebetswort nicht wechseln***



Gib Acht, dass du nicht aus Leichtfertigkeit dein Gebetswort änderst. Behalte das dir einmal gegebene oder von dir selbst gewählte Gebetswort dein Leben lang. Als du mit dem Ruhegebet begannst, hast du als Unterpfand des Geistes dein Wort wie einen Samen empfangen. Durch deine Gebetspraxis und das damit verbundene Schweigen und nicht Eingreifen in den Vorgang natürlichen Wachsens, kann das eingepflanzte Wort in dir Gestalt annehmen. Jakobus, der »Bruder des Herrn«, schreibt in seinem Brief: *Nehmt euch das Wort zu Herzen, das in euch eingepflanzt worden ist und das die Macht hat, euch zu retten* (1,21b). Eine Pflanze wird niemals richtig Wurzeln fassen, wenn man ständig nach den Wurzeln schaut oder sie sogar fortwährend umpflanzt. Beginnt man mit dem Ruhegebet, spricht man es zuerst mit dem Mund, später dann nur noch im Geist – ohne die Zunge und die Lippen zu bewegen. Das Wesen des Ruhegebets besteht nicht nur im Nicht-Sprechen und im Schließen des Mundes, sondern in einer zunehmenden inneren Wachheit, ausgerichtet auf den Schöpfer. Damit geht ein Aufmerken der Seele einher.



Während des Ruhegebetes kann sich das Gebetswort von selbst verändern. Es kann leiser oder lauter erscheinen, einen anderen Klang oder Rhythmus annehmen, strenger oder sanfter klingen oder gar ganz schwinden. Dem soll keine besondere Bedeutung beigemessen werden. Wenn wir bemerken, dass wir das Wort nicht mehr innerlich wiederholen, kehren wir zu unserem einmal gewählten Gebetswort zurück.



Wenn du an diese so einfache Gebetsweise gewöhnt bist, empfängst du vom Heiligen Geist die Kraft, nur noch innerlich und damit ganzheitlich zu beten. Durch die Übertretung der Gebote haben wir uns von Gott entfernt und die geistige Wahrnehmung Gottes und das Einssein mit ihm verloren. Seit der Trennung von Gott wird unser Geist mehr oder weniger umhergetrieben – suchend und sehnsuchtsvoll ständig unterwegs von einem zum anderen. Zur Ruhe und zum Stillstand kommt er nur, wenn er Gott, den Schöpfer des Himmels und der Erde, in sich aufnimmt und in der Wiederholung seines Namens bei ihm bleibt. *Dankt dem Herrn! Ruft seinen Namen an!* (Psalm 105,1a)

9. Kapitel *Das Ruhegebet und dämonische Kräfte*

1 Durch die Ruhe im Gebet werden unerlöste Kräfte und Eindrücke sowie im Weg stehende Hindernisse nach und nach abgebaut und entfernt. Diese nicht zu uns gehörenden abfließenden Elemente müssen unser Bewusstsein durchlaufen, um sich ganz von uns zu trennen. Dies geschieht dann in Form von Gedanken und Bildern, denen wir keine Beachtung schenken. Wir dürfen uns darüber freuen, dass etwas in Bewegung gerät und uns verlässt, das einengend und krankmachend auf uns gewirkt hat.

2 Unser Gebet kann aber auch gestört und sogar unterbrochen werden von widergöttlichen Kräften, die uns davon abhalten möchten, uns Gott zuzuwenden. Sie erzeugen, wie mit abgeschossenen Pfeilen, in uns schlechte Gedanken, und vor allem wecken sie Leidenschaften, um gerade während unseres Betens Sinneslust anzuregen. Dem freien Fließen unseres Betens und unserer »Auswanderung« zu Gott sollen Hindernisse in den Weg gelegt werden. Wenn diese zerstörerischen Machenschaften jedoch keinen Einfluss auf unsere Ausrichtung auf den Herrn haben, so müssen wir doch damit rechnen, dass sich nach unserem Beten in uns etwas querstellt, das behindert. Unmut und Zweifel können uns überfallen und die wunderbaren Werte zerstören, die uns durch das Ruhegebet geschenkt wurden.

3 Welchen Sinn hat es, uns zur Völlerei zu verführen, zur Unzucht, Geldgier und Zorn? Es soll unser Geist, durch diese Leidenschaften stumpfsinnig geworden, nicht mehr beten können. In der Tat: Wenn ungute Leidenschaften uns beherrschen und wir uns selbst nicht mehr unter Kontrolle haben, wird es uns kaum mehr möglich sein, im Gebet unseren Geist zu Gott zu erheben.
Lass dich im Ruhegebet niemals zu einer subjektiven Vorstellung verleiten, indem du Gott hier oder da, in diesem oder jenem vermutest. Zerstörerische Kräfte möchten, dass du dich an ein festgelegtes Gottesbild bindest und somit eine oberflächliche Ebene nicht verlässt. Du sollst glauben und fest davon überzeugt sein, das, was dir vorschwebt, sei das Göttliche. Da aber das Göttliche weder eine Größe noch eine Gestalt kennt, solltest du wissen, dass du irregeführt wirst.

4 Vielen Betenden wird eine Vorstellung von Gott und eine entsprechende Gestalt vor Augen geführt, die aus dem Bereich begrenzter Sinneswahrnehmung kommt. Die Versuchung liegt nahe – besonders bei denen, die gerade begonnen haben, das Ruhegebet in ihr Glaubensleben zu integrieren –, zu glauben, das Ziel des Gebetes im vollen Sinn erreicht zu haben. Dieser Versuchung erliegen viele, die noch ihren Egoismus während des Betens in den Mittelpunkt stellen und von eitler Ehrsucht beherrscht werden. Die Gefahr ist groß, zu meinen, offenbar rein vor Gott zu stehen und davon überzeugt zu sein, dass sich keine feindliche Tätigkeit mehr im Inneren abspielt. So entsteht der Trugschluss, zu vermuten, dass die Erscheinung göttlich ist, obwohl sie nichts anderes als eine Vorspiegelung beinhaltet.

5 Bereiten wir uns zum Gebet, müssen wir damit rechnen, dass uns Angriffe treffen, die auf das Gebet zielen, um es zu zerstören. Nicht wenige Menschen spüren diese Angriffe sogar körperlich. Lassen wir uns in keinem Fall vom Gebet abhalten – selbst wenn, im übertragenen Sinn, Steine auf uns geschleudert werden. Verliere niemals die Fassung und lass den Mut nicht sinken. Nimm ferner den guten Rat an, nicht leichtfertig zu Fremden über das Ruhegebet zu sprechen und vor ihnen seine guten Auswirkungen zu loben. In deiner Abwesenheit können ihre Worte das Ruhegebet derart zerreißen, dass andere einen Schrecken davor bekommen und sich ihm niemals zuwenden.

6 Je hingebungsvoller du im Gebet wirst und je demutsvoller auch in deinem Alltag, umso weniger werden böse Machenschaften deine Seele berühren. *Kein Unglück naht deinem Zelt. Denn er befiehlt seinen Engeln, dich zu behüten auf all deinen Wegen* (Psalm 91,10b–11). Sie werden, ohne dass du es bemerkst, jegliche Feindseligkeit vor dir vertreiben. Bete voll Vertrauen: *Ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir* (Psalm 23,4b). Treten außerhalb des Ruhegebetes Versuchungen an dich heran, so bete ein kurzes, aber intensives Gebet. Damit begibst du dich nicht auf die Ebene der Versuchungen, sondern wendest dich Jesus Christus zu: dem höchsten Niveau.

7 Bei der Tuchherstellung ist das Walken mit den Füßen von Alters her bekannt. Im feuchtwarmen Zustand wird ein Stoff durch Treten, Stoßen, Drücken, Pressen und Kneten veredelt, wodurch sich weicher Filz bildet. Auf diese Weise wird der gewalkte Stoff weich, geschmeidig und gleichzeitig glänzend weiß. Die Hersteller dieser Stoffe werden Walker genannt. Ein altes Wort sagt im übertragenen Sinn: »Weiche nicht den Walkern aus! Wenn sie auch mit Füßen treten, stoßen und schlagen, so wird dadurch doch dein Gewand weich und glänzend weiß.«

8 Wir sollten vorsichtshalber wissen, dass durch unser Ruhegebet unsere Innerlichkeit lichtvoller wird und damit der Unterschied zur Dunkelheit krasser. Es ist durchaus möglich, dass das Licht Schatten ausleuchtet, die dann ihre Identität verlieren. Doch bevor dies geschieht – die Schattenwesen wollen ihre Identität behalten –, werden wir auf die verschiedensten Weisen angefeindet. Wir dürfen trotzdem niemals den Mut zum Beten und die Freude am Beten verlieren, denn sonst würden wir dieses wunderbare Licht, das durch das Ruhegebet immer stärker zu leuchten beginnt, überschatten oder gar auslöschen. Es geht immer wieder darum, trotz mancher unangenehmer Zwischenfälle das Ziel nicht aus den Augen und dem Herzen zu verlieren, sondern mutig, engagiert und freudig auf Jesus Christus hin weiterzuschreiten. Er ist der Sieger über alles Dunkle und den Tod. Bekennen wir uns zu ihm und folgen ihm nach, wird er uns siegreiche Kräfte verleihen, die nicht nur Angst und Unsicherheit nehmen, sondern uns über unsere »Feinde« und selbst über den Tod siegen lassen.

9 Beim Ruhegebet und dem damit verbundenen Vorgang der Befreiung von allem, was wir an Ungutem in uns verankert haben, müssen wir uns auf eine lange Wartezeit einstellen. Sowohl körperlich als auch seelisch werden – wenn wir durchhalten und auch den von außen kommenden Angriffen standhalten – wunderbare Veränderungen eintreten, die uns dem Urgrund der Schöpfung, Gott, der die Liebe ist, näher bringen. Wir müssen jedoch Acht geben, dass es zu keinem Kampf zwischen uns und den eventuell auf uns einwirkenden dämonischen Kräften kommt. Der Feind kann nur aus den Gefilden des Herzens vertrieben werden, wenn wir uns nicht auf das Niveau dieser dunklen Kräfte begeben, sondern uns immer wieder Christus, dem Licht, zuwenden im Wissen, dass er in uns Wohnung nehmen möchte.

10 Die gnadenvolle Strahlkraft Gottes – sie ist ein Geschenk – und die Reinigung unserer Innerlichkeit, die von uns vollzogen werden kann, bringen die wahre Ruhe des Herzens hervor. Diese Ruhe macht den Menschen zu einer Wohnstatt Gottes. Alles Schlechte und auch die dämonischen Kräfte sind aus dieser Wohnung verbannt, und wir müssen wachsam sein und aufpassen, dass sich keine neuen Schatten und Schattenwesen in unser Inneres einschleichen. Nur so wird der Mensch zu einem Tempel Gottes, voll des Heiles, der Reinheit und der Gnade. In uns finden wir einen zweiten Himmel, der sich in unserem Herzen befindet und in dem Christus wohnt. *Erfahrt ihr nicht an euch selbst, dass Jesus Christus in euch ist?* (2. Korinterbrief 13,5 b) Der Kirchenlehrer Johannes Chrysostomos (349/350–407) schreibt: »Bleibe beim Namen des Herrn Jesus, damit das Herz den Herrn und der Herr das Herz verschlinge und die beiden zu einem werden. Doch ist dies nicht ein Werk eines einzigen oder zweier Tage, sondern langer Zeit und Dauer. Viel Geduld und Zeit braucht es, damit der Feind ausgetrieben wird und Christus Wohnung nimmt.«

11 Immer wieder jedoch versuchen Geister der Bosheit, sich in unsere Seele einzuschleichen oder sie einzuengen. Sie möchten sie sogar mit Ketten der Finsternis binden. Die Einfachheit und die Nüchternheit des Ruhegebetes und die klare Ausrichtung auf Jesus Christus verleihen diesem Gebet eine kraftvolle Wirkung, die von jeglicher Finsternis befreit. Durch die Erfahrung innerer Befreiung erkennt die Seele, dass sich im Inneren des Herzens – gemeint ist die Mitte des Menschen – ein verborgener Widerstand auflöst, den die Geister der Bosheit verursacht haben. Fliehe nicht bei dieser Erkenntnis, sondern bewahre die Ruhe und verlasse deinen Platz nicht. Dein geistiger Platz ist das Ruhegebet, die Armut und die Nüchternheit des Geistes und das feste Stehen und Verwurzeltsein in Jesus Christus.

• *Wohl dem Mann, der nicht dem Rat der Frevler folgt, nicht auf dem Weg der Sünder geht* (Psalm 1,1a).

• *Seid also standhaft: Gürtet euch mit Wahrheit* (Epheserbrief 6,14a).

12 Im Ruhegebet und schon bald auch darüber hinaus sind wir in der Lage, uns an Christus festzuhalten und denen entgegenzutreten, die ihn unserer Seele entreißen wollen. Damit wir unser Leben entsprechend führen können, muss zu unserem Beten auch der Empfang der heiligen Sakramente kommen. Im Empfang der heiligen Eucharistie berührt und stärkt Er uns leibhaftig, jedoch noch geheimnisvoll verborgen. *Kostet und seht, wie gütig der Herr ist* (Psalm 34,9a). Wir lernen, immer mehr auf Gott zu blicken, der im tiefsten Grund der Wirklichkeit alles Seiende mit göttlichen Worten der Weisheit lenkt. Durch das Ruhegebet, das zu einer unvollendeten Vollkommenheit wird, und den Empfang der heiligen Kommunion sind wir nicht weit von Gott entfernt.

13 Die Schlechtigkeit versucht uns immer wieder zu überlisten. Damit sie jedoch nicht verborgen bleibt, sondern ans Licht kommt, müssen wir dem Gebet liebevoll zugetan sein und bleiben. Je mehr Licht in unser Inneres fließt, umso mehr bewegen sich die Schatten, die sich dort befinden, das heißt, das Böse strömt uns mit größerer Wucht entgegen. Davon dürfen wir uns nicht beeinflussen lassen. Stattdessen sollten wir durch die Beharrlichkeit im Gebet unseren Fortschritt und unser Wachstum auf das Göttliche hin offenbar machen, sodass auch andere Menschen auf dieses wunderbare Gebet der Ruhe aufmerksam werden.

14 Sind wir beharrlich im Gebet, werden wir einmal einen Zustand erreichen, in dem all unser Tun zum Gebet wird und wir in unserem Inneren ohne Unterlass beten.

• *Seid beharrlich im Gebet* (Römerbrief 12,12b).

• *Jesus sagte ihnen durch ein Gleichnis, dass sie allezeit beten und darin nicht nachlassen sollten* (Lukas 18,1).

• *Sollte Gott seinen Auserwählten, die Tag und Nacht zu ihm rufen, nicht zu ihrem Recht verhelfen?* (Lukas 18,7)

• *Wacht und betet!* (Matthäus 26,41a)

• *Betet ohne Unterlass!* (1. Thessalonicherbrief 5,17)

Mit der Ausdauer im Gebet sind zahlreiche Hindernisse verbunden: Unlust, Abschweifen der Gedanken, Unruhe des Geistes, das Gewicht des Leibes, machthungrige wie auch sexuelle Vorstellungen, allgemeine Müdigkeit und viele andere das Gebet hemmende Verhaltensweisen. Hinzu kommen noch Bedrängnisse und Aufstände dämonischer Kräfte, die sich uns vehement widersetzen und unsere Seele, die unaufhörlich Gott sucht, daran hindert, sich ihm zu nähern. Durch, mit und in Christus werden wir all diese Widerstände überwinden und vernichten.

10. Kapitel ***Geheimnis der Entgrenzung***



So wie ein Füllen es nicht aushält, im Frühjahr im Stall zu bleiben und zu fressen, was ihm angeboten wird, so kann auch der menschliche Geist über eine lange Zeit keine Begrenztheit ertragen, die ihn einengt und ihn nicht fortschreiten lässt. Wir empfinden wie jenes Füllen und haben die Sehnsucht, Grenzen zu überschreiten. Da das Ruhegebet – unserer seelischen Sehnsucht folgend – 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 der Entgrenzung, das heißt, 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 der Geheimnisse des Glaubens.



Johannes Cassian sagt: »Ohne Zweifel schenkt uns Gott unzählige Gelegenheiten, in denen unsere schläfrigen und müden Herzen durch seine Gnade aufgerüttelt und auf Gott hin entgrenzt werden.« In dieser Entgrenzung liegt das Wesen des Ruhegebetes. Lebenssituationen, die uns für Augenblicke aus der Grauzone des Alltags führen und uns die göttliche Dimension offenbaren, können wir nicht willentlich herbeiführen – sie sind ein Geschenk des Himmels. Auf ihre Wiederkehr zu warten, wäre vertane Zeit. Doch können wir uns durch das Ruhegebet bereiten und damit empfänglich machen für die uns entgegenkommende Liebe Gottes. Wenn wir uns regelmäßig auf den Schöpfer ausrichten und eine innere Beziehung zu ihm aufnehmen, dürfen wir sicher sein, dass wir in eine tiefe und erfüllende Ebene des Betens geführt werden. Dieses wunderbare Geheimnis der Entgrenzung ist dem Gebet der Hingabe, dem Ruhegebet eigen.



Die Sehnsucht unserer Seele besteht darin, dass wir in allem und durch alles in unserem Leben eine Begegnung mit dem Schöpfer erfahren, dem Urgrund allen Seins, mit Gott, der die Liebe ist. Durch die Übung des Ruhegebetes wird die Reinheit des Herzens zu einem andauernden Zustand, der einen entscheidenden Wendepunkt auf unserem geistlichen Weg darstellt. Das Ruhegebet vermittelt intuitive Erkenntnis der Einfachheit und führt letztlich durch Überschreitung der Begrenztheiten zu einem erfahrungsmäßigen Wissen um Gott, dessen Nähe wir dann ständig erfahren. Freude am Einfach-Dasein wird sowohl im Gebet als auch außerhalb des Gebetes erlebt. Wenn aller »Besitz« aufgegeben und losgelassen wird, dann steht der Betende in absoluter Einfachheit und »Armut« vor Gott. Unser Geist kann ganz einfach und leicht in der strengen Armut einer kurzen Gebetsanrufung einschwingen, bis jener Glückszustand erreicht ist, den das Evangelium »selig« nennt. So ist auch die erste Seligpreisung der Bergpredigt zu verstehen: *Selig, die arm sind vor Gott; denn ihnen gehört das Himmelreich* (Matthäus 5,3).



Im Ruhegebet leben, ja, atmen wir diese Armut des Geistes immer mehr. Es ist die einfache, in sich selbst schwingende Ruhe, die den Reichtum der gesamten Schöpfung in sich enthält, die geheiligte Ruhe, von der auch Gott selbst am siebten Schöpfungstag spricht. Die Gotteserfahrung führt zu einer Aufhebung der Grenzen. So kann Cassian sagen: »Was in der Tat kann vollkommener oder höher sein als die Bewusstwerdung Gottes in einem so kurzen Gebet zu erreichen und sogar durch das Dahin-strömen-Lassen eines einzigen Verses alle sichtbare Begrenzung zu überschreiten?« Die Wüstenväter wussten, dass diese Art des Betens eine große Herausforderung darstellt, denn die meisten Menschen können nur sehr schwer oder gar nicht begreifen, dass die Wahrheit und das Wesentliche so einfach sind. Aus dieser Erkenntnis heraus wurden die Schüler der Wüstenväter erst nach langer Vorbereitung und nach Prüfungen in die tieferen Geheimnisse des Gebetes eingeführt.



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, sodass er seinen eigenen Weg erkennen, gehen und bejahen kann. Durch intensivere Erfahrung im Ruhegebet gehen uns tiefere Zusammenhänge auf: Allem

Veränderlichen – und damit sind auch die sich ständig ändernden Zustände des menschlichen Bewusstseins gemeint – liegt der eine, unveränderliche, ewige Zustand zugrunde, aus dem sich alles Leben erhebt und wohin es sich sehnt, zurückzukehren. Erfahrungen der Entgrenzung, Transzendenzerfahrungen, werden uns immer wieder neu im Ruhegebet geschenkt, denn der Herr möchte uns aus unseren engen Grenzen an sich ziehen. Diese wunderbaren Erfahrungen, die zu einem tiefen inneren Erlebnis werden, sind einem jeden von uns bekannt und gehören zur Fülle und Erfüllung des Lebens dazu. Außer im Ruhegebet schenken sie sich uns im Alltag vor allem

• beim betenden Übergang von der Aktivität in die Ruhe,

• beim Innehalten zwischen zwei verschiedenen aufeinander folgenden Handlungen,

• in Ruhephasen vor wichtigen Lebensentscheidungen,

• beim Gebet während des Tagesanbruchs und entsprechend am Ende des Tages, wenn der Abend und die Nacht anbrechen,

• während einer plötzlichen Einsicht bei Überforderungen,

• wenn jemand aus reinem Herzen liebt und spürt, dass er wiedergeliebt wird

• und generell immer da und dann, wo ein sich verändernder Zustand zu Ende geht und ein neuer sich zu erheben beginnt.
Die Chance, dass sich hier das alles tragende Fundament, das Gott und die Liebe ist, zu erkennen gibt, ist Bestandteil eines jeden Lebens.

6

Das Wesen des Ruhegebetes liegt in der Entgrenzung. Augenblicke im Gebet, die uns aus der Grauzone des Alltags führen und uns die göttliche Dimension offenbaren, können wir nicht willentlich herbeiführen – sie sind Geschenk des Himmels. Auf ihre Wiederkehr zu warten, wäre müßig. Doch können wir uns durch das Ruhegebet bereiten und damit empfänglich machen für die uns entgegenkommende Liebe Gottes. Wenn wir uns regelmäßig auf den Schöpfer ausrichten und eine Beziehung zu ihm aufnehmen, dürfen wir sicher sein, dass wir in eine tiefere und erfüllendere Ebene des Betens geführt werden. Die Gotteserfahrung führt zu einer Aufhebung der Grenzen. Dieses wunderbare Geheimnis der Entgrenzung ist dem tiefen Gebet der Hingabe eigen.

11. Kapitel ***Im Geist und in der Wahrheit anbeten***

1 *Gott ist Geist, und alle, die ihn anbeten, müssen im Geist und in der Wahrheit anbeten* (Johannes 4,24). Viele, die diese Botschaft hören, wissen nicht, wie sie sie in die Tat umsetzen können. Oftmals fehlt es ihnen an einem Lehrer und obwohl sie selbst von gesunder Natur sind, fehlt ihnen der rechte Einstieg in das Gebet. Es kann auch umgekehrt der Fall sein: Obwohl ihnen ein in geistlichen Dingen erfahrener Lehrer zur Seite steht, kommen viele auf ihrem Weg nicht weiter, weil sie Mängel ihrer Natur daran hindern. Ungeachtet dieser Defizite haben jedoch alle, wenn sie wollen, die Möglichkeit, Gott im Geist und in der Wahrheit anzubeten, und zwar mit der Gabe, die einem jeden eigen ist. Selbst ein Ungebildeter ist in der Lage, vor Gott zu schweigen und ihn wortlos anzubeten. Vielleicht ist er dazu inspiriert durch die Heilige Schrift, in der es heißt: *Die Worte, die ich zu euch gesprochen habe, sind Geist und sind Leben* (Johannes 6,63b). Wem tiefer Glaube geschenkt ist und wer diesem Glauben auch folgt, entwickelt in sich die Sehnsucht, Gott im Geist und in der Wahrheit anzubeten. Aus zunächst vielen Worten wird allmählich ein Schweigen vor Gott, das in seiner Wachheit alles beinhaltet, was den Betenden ausmacht. So ist es jemandem durchaus möglich, ohne einen geistlichen Lehrer und ohne geistliche Weisung Gott schweigend anzubeten, denn unser aller Lehrer ist Jesus Christus.

2 Der Betende lässt auf seinem Weg der Anbetung alles Sichtbare und Gesprochene zurück und wird zu dem hinaufgeführt, was unseren Geist überragt – zur Wahrheit über jede Wahrheit, und das ist Gott. Die Worte des Ruhegebetes, die aus der Heiligen Schrift entnommen sind, haben eine ganz besondere Bedeutung: Sie sind heilige Worte und somit in ausgezeichneter Weise Geist und Wahrheit. Wer ohne zu sehen mit dem Licht der Erkenntnis Gott »schaut«, betet auf erhabene Weise Gott in Wahrheit und im Geist an. Ebenso tut dies derjenige, der in das Licht der Herrlichkeit und des Heilswirkens Christi eintaucht und – solange wie es ihm geschenkt wird –, dort verweilt. Auch jener betet Gott im Geist und in der Wahrheit an, der ganz und gar von der Ausgießung des Heiligen Geistes lebt, der nicht nur anregt und lehrt, sondern uns in jeglicher Situation beistehen möchte.

3 Gott selbst *lehrt die Menschen Erkenntnis* (Psalm 94,10b). Darin ist auch das heilige Gebet enthalten, das sich uns durch Einwirkung des Heiligen Geistes offenbart. Oft bedarf es daher nur noch eines kleinen Anstoßes von außen oder eines Hinweises, um dieses einfache Gebet recht auszuführen. Dem Betenden wird auf einmal das viele Umherschweifen seines Geistes bewusst und damit einhergehend auch seine Gefangenschaft. Er ist dankbar, dass ihm durch das Ruhegebet eine Möglichkeit gegeben ist, Ordnung in seinem Inneren zu schaffen und sich mit all seinen Kräften auf Gott auszurichten, um Gnade und ein Neuwerden zu empfangen. Alle, die den Weg des Ruhegebetes gehen, wundern sich über die geistige Einfachheit und Bildlosigkeit. Sie sind darüber erfreut, wie schnell sie in ein tieferes Schweigen kommen und, dass sie schon nach kurzer Zeit die ihnen zufallenden Früchte des Betens ernten dürfen. Der Betende wird ganz allmählich in göttliche Geheimnisse eingeweiht, so zum Beispiel in alles, was die Seele bewegt und am Leben hält, was das Ziel unseres Lebens ist und wie wir es am besten erreichen können.

4 In denjenigen, der in das Ruhegebet eingeweiht ist, zieht nicht nur tiefe Ruhe ein, sondern auch göttlicher Friede, der eine große innere Freude nach sich zieht. Wir sollten wissen, dass an erster Stelle das Gebet der Hingabe steht und dass wir danach wie von unsichtbarer Hand geführt und geleitet werden. Indem wir den Anweisungen zum inneren Gebet folgen – sie ziehen sich wie ein roter Faden durch das gesamte Neue Testament –, sind wir zu Jüngerinnen und Jüngern Jesu Christi geworden.

5 *Der Beistand aber, der Heilige Geist, den der Vater in meinem Namen senden wird, der wird euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich euch gesagt habe* (Johannes 14,26). Durch die Offenbarung des Geistes, die in tiefem Schweigen und großer Ruhe erfolgt, wird jedem das gegeben, was er am dringendsten benötigt. Neben der körperlichen Gesundheit, die an erster Stelle steht, sind es eine gute Intuition, Richtiges zur rechten Zeit zu sagen, Einblick in tiefere Dimensionen des Seins, die Gabe, Erkenntnis zu vermitteln, die Fähigkeit, die Geister voneinander zu unterscheiden und vor allem und immer wieder Weisheit. *Das alles bewirkt ein und derselbe; einem jeden teilt er seine*

besondere Gabe zu, wie er will (1. Korintherbrief 12,11).

6 Unser Gebet wird nur dann fruchtbar sein, wenn es unter der Einwirkung des Heiligen Geistes zustande kommt. Neben Heilkräften, die der Körper für sich in Anspruch nimmt, vermittelt das Ruhegebet geistliche Gaben und die Kraft, sie im Alltag entsprechend umzusetzen. Sollte daher dieses wunderbare Gebet nicht des hohen Lobes würdig sein? Jeder, der durch das Gebet das »kosten durfte, was droben ist«, wird unendlich dankbar sein und sich danach sehnen, es auch denen zu vermitteln, die es nicht kennen. Das Ruhegebet stellt heilige Beziehungen her zwischen dem Betenden und Gott in Jesus Christus, dem wahren Sohn Gottes. Daher sollten wir zur Zeit des Gebetes nicht auf uns selbst blicken, uns beobachten und Erwartungen haben, sondern uns durch Jesus Christus im Heiligen Geist auf Gott, den Schöpfer des Himmels und der Erde, ausrichten, ihm Zeit schenken und die Ehre geben.

7 Der spanische Priester Miguel de Molinos (1628–1696), der 1685 in einem Inquisitionsprozess zu lebenslänglicher Haft verurteilt wurde, schreibt in seinem »Guia espiritual«: »Wer sich im Gebet der Bilder und Formen und eigener Begriffe bedient, betet Gott nicht im Geiste und in der Wahrheit an. Aktiv tätig sein wollen, heißt Gott beleidigen. Indem die Seele nichts wirkt, kehrt sie in ihren ersten Ursprung und Anfang zurück, der die Wesenheit Gottes ist, worin sie umgewandelt wird. Behaupten, dass es im Gebet notwendig ist, sich durch schlussfolgerndes Denken zu helfen und nachzudenken, ist Unwissenheit.«

12. Kapitel ***Auch der Herr ging diesen Weg***

Die ägyptischen Wüstenväter, die das Hesychastische Gebet, das Ruhegebet oder Gebet der Hingabe entwickelten, lebten ganz und gar nach der Heiligen Schrift, die viele von ihnen sogar auswendig kannten. Aus ihr schöpften und entwickelten sie ihre Spiritualität. Maßgeblich für ihr asketisches Leben und ihr Gebet, das zu einem immerwährenden Gebet werden sollte, war das Gebet Jesu. Das Wenige, was die Evangelisten darüber sagen, reichte für sie bereits aus, um ihr eigenes Gebet danach zu gestalten. Aus den christlichen Quellen erfahren wir nur sehr wenig darüber, wie Jesus betete. Jesus und sein Jüngerkreis wollten und mussten sich, um wieder das Wesentliche und Eigentliche anzusprechen, von der Frömmigkeitshaltung der Pharisäer und Sadduzäer distanzieren. Ebenso war es die Einstellung der Evangelisten, dass die jungen Christengemeinden auf keinen Fall die pharisäisch veräußerlichte Art und Weise des Betens übernehmen durften, die darin bestand, das Gesetz dauernd nur mit den Lippen zu bekennen. *Der Prophet Jesaja hatte Recht, als er über euch sagte: Dieses Volk ehrt mich mit den Lippen, sein Herz aber ist weit weg von mir. Es ist sinnlos, wie sie mich verehren; was sie lehren, sind Satzungen von Menschen* (Matthäus 15,7–9).

Wann betete Jesus? Wir dürfen davon ausgehen, dass Jesus immer betete. An einigen Stellen im Evangelium wird ausdrücklich auf die Bedeutung des Gebetes hingewiesen – besonders, wenn es um Entscheidendes im Leben Jesu ging. Sein Gebet hat ebenso für uns große Bedeutung, wenn es um Entscheidendes in unserem Leben geht.

• *Zusammen mit dem ganzen Volk ließ auch Jesus sich taufen. Und während er betete, öffnete sich der Himmel, und der Heilige Geist kam sichtbar in Gestalt einer Taube auf ihn herab, und eine Stimme aus dem Himmel sprach: Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Gefallen gefunden* (Lukas 3,21–22). In das Gebet Jesu hinein geschah die Epiphanie. Dieses Spürbarwerden der Gegenwart Gottes tritt – wie im Alten Testament auf dem Berg Sinai – immer an großen Wendepunkten der Menschheit auf.

• *In diesen Tagen ging er auf einen Berg, um zu beten. Und er verbrachte die ganze Nacht im Gebet zu Gott. Als es Tag wurde, rief er seine Jünger zu sich und wählte aus ihnen zwölf aus; sie nannte er auch Apostel* (Lukas 6,12–13). Wie Gott Mose zu sich auf den Berg in seine Nähe holte, so steigt auch Jesus auf einen Berg, um aus tiefer Gebets- und Gotteserfahrung die richtige Wahl zu treffen.

• *Jesus betete einmal an einem Ort; und als er das Gebet beendet hatte, sagte einer seiner Jünger zu ihm: Herr, lehre uns beten, wie schon Johannes seine Jünger beten gelehrt hat* (Lukas 11,1). Das Gebet Jesu löste die Bitte des Jüngers aus, auf die die Übergabe des Herrengebetes folgte, das Vaterunser. Im Matthäusevangelium gibt Jesus vor dem Vaterunser eine klare Anweisung zum Beten.

• *Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest, und schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten. Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen* (Matthäus 6,6–7). In unserer »Kammer« beten wir, wenn wir unser Herz von aller Aktivität, allen Gedanken und Sorgen völlig abwenden und uns in einer vertrauensvollen Ruhe Gott hingeben. Bei »geschlossener Tür« beten wir, wenn wir mit geschlossenen Lippen und geschlossenen Augen in tiefer Ruhe eine Verbindung zu ihm nicht mit der Stimme, sondern mit dem Herzen suchen. »Im Verborgenen« beten wir, wenn wir die bewusste Gedankenaktivität ausschalten und über die tiefe Innerlichkeit, über unser Herz, Kontakt allein mit Gott aufnehmen.

• *Jesus betete einmal in der Einsamkeit, und die Jünger waren bei ihm. Da fragte er sie: Für wen halten mich die Leute?* (Lukas 9,18) Bevor Jesus sein Leiden und seine Auferstehung ankündigte, betete er und stellte dann den Jüngern die Frage, für wen sie den Menschensohn halten. Diese Christusfrage wurde dann später noch einmal vom Volk und von Herodes gestellt. Jesus war es wichtig, die Voraussage seines Weges mit in den Raum des Gebetes hineinzunehmen, wo er zunächst einmal mit dem Vater betend allein war. Der Ort des Fragens, Bekennens und der Mahnung war hier noch die Niederung der Menschenwelt, während die Offenbarung Gottes auf einem Berg erfolgte.

• *Etwa acht Tage nach diesen Reden nahm Jesus Petrus, Johannes und Jakobus beiseite und stieg mit ihnen auf einen Berg, um zu beten. Und während er betete, veränderte sich das Aussehen seines Gesichtes, und sein Gewand wurde leuchtend weiß* (Lukas 9,28–29). Hier wird in einem weiteren Ansatz das Leiden des Menschensohnes und seine Auferstehung offenbar. Während Jesus betete, geschah die Verklärung, und die Jünger erhielten Einblick in die nachösterliche Dimension. Diese geheime österliche Offenbarung, die durch das Gebet und in das Gebet Jesu in seiner innigen Einheit mit dem Vater erfolgte, führte die anwesenden Jünger unmittelbar in die Sphäre Gottes. Etwas Besonderes kommt beim Beten Jesu noch hinzu: In das Gebet hinein schenkt sich Gemeinschaft.

• *Simon, Simon, der Satan hat verlangt, dass er euch wie Weizen sieben darf.*
Ich aber habe für dich gebetet, dass dein Glaube nicht erlischt. Und wenn du dich wieder bekehrt hast, dann stärke deine Brüder (Lukas 22,31–32). Die widerstreitenden Kräfte fehlen nicht, wenn Jesus den liebenden Heilsplan Gottes offenbart. An der Macht des Gebetes Jesu jedoch scheiterte der Wille des Widergöttlichen. Er betete und trat damit vor Gott für Petrus ein, damit dessen Glaube auch dann nicht aufhöre, wenn er sich vom rechten Weg abwenden sollte.

• *Dann verließ Jesus die Stadt und ging, wie er es gewohnt war, zum Ölberg; seine Jünger folgten ihm. Als er dort war, sagte er zu ihnen: Betet darum, dass ihr nicht in Versuchung geratet! Dann entfernte er sich von ihnen ungefähr einen Steinwurf weit, kniete nieder und betete: Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir; aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen* (Lukas 22,39–42). Die Angst Jesu verstärkte sich. Er betete daher noch inständiger mit den gleichen Worten, die er mehrmals wiederholte. Ein Engel erschien ihm und stärkte ihn. Als Jesus sich vom Gebet erhob und zu den Jüngern zurückkam, fand er sie schlafend. Auf diesem, seinem letzten Weg in Freiheit, hatte er sich von ihnen

erhofft, dass sie ihn durch ihre Gegenwart und ihr Gebet mittragen und stärken. Doch sie wussten weder etwas von der großen Bedeutung dieser Nacht noch was sie ihnen bringen würde.

• *Sie kamen zur Schädelhöhe; dort kreuzigten sie ihn und die Verbrecher, den einen rechts von ihm, den anderen links. Jesus aber betete: Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun* (Lukas 23,33–34a). Während Jesus gekreuzigt wurde, betete er noch für seine Feinde und Peiniger. Er verurteilte seine Gegner nicht, sondern gewährte ihnen Verzeihung und bat den Vater, ihnen zu vergeben. Alles hatte Jesus hingegeben, um auch denen Gutes zu erweisen, die ihn hassten. Er wusste, dass gerade diese Menschen sein Erbarmen und seine Liebe brauchten, denn es fehlte ihnen an Einsicht und Erkenntnis.

3 **Wo betete Jesus?** Alle vier Evangelisten berichten, dass Jesus im Tempel die Menschen lehrte, ja sogar heilte, und mit den Hohepriestern und Schriftgelehrten Gespräche führte. Doch keine Schriftstelle spricht von einem Gebet Jesu im Tempel. Er muss also vorwiegend unter freiem Himmel gebetet haben. Das erstaunt zunächst, denn bereits als Zwölfjähriger sagte er: *Wusstet ihr nicht, dass ich in dem sein muss, was meinem Vater gehört* (Lukas 2,49b). Das sagte Jesus im Tempel von Jerusalem zu seinen Eltern, die ihn nach einer Suche von drei Tagen dort mitten unter den Lehrern, die ihm zuhörten und Fragen stellten, wiedergefunden hatten. Wenn Jesus im Gebet seinem Vater begegnen wollte, zog er sich fern von allen Wohn- und Betgemeinschaften in die Einsamkeit zurück und betete unter freiem Himmel. *In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand Jesus auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten* (Markus 1,35). Jesus ging immer wieder an einsame Orte, um mit seinem Vater allein zu sein. Wenn im Leben Jesu diese einsamen Gebetsstunden für ihn als Mensch wichtig und notwendig waren, um in der Kraft und Liebe des Heiligen Geistes zu bleiben, zeigt das, wie unverzichtbar das Gebet erst recht für uns ist. Auch in unserem Leben muss das Viele dem Einen, dem Notwendigen, weichen: der Verbundenheit mit Gott, dem Vater. *Sie alle wollten ihn hören und von ihren Krankheiten geheilt werden. Doch er zog sich an einen einsamen Ort zurück, um zu beten* (Lukas 5,15b–16). Jesus wusste, dass seinem Wesen als Mensch Begrenzungen auferlegt waren und er daher nur Fragmente der göttlichen Liebe offenbar machen konnte. Um in der Verbundenheit mit der Liebe und dem Geist Gottes zu bleiben, wollte er immer wieder mit seinem Vater im Gebet allein sein. Orte größter Abgeschiedenheit waren für Jesus die Berge. Hier konnte er im Abstand zur Welt ganz für sich allein sein; hier schenkte sich ihm ein offener Horizont und vor allem eine größere Gottesnähe. Wer auf der Höhe ist, hat Teil an der Perspektive Gottes. In der Geheimen Offenbarung wird die heilige Stadt Jerusalem, Symbol der erlösten Menschheit und des vollendeten Kosmos, von einem großen, hohen Berg geschaut: *Da entrückte er mich in der Verzückung auf einen großen, hohen Berg und zeigte mir die heilige Stadt Jerusalem, wie sie von Gott her aus dem Himmel herab kam, erfüllt von der Herrlichkeit Gottes* (Offenbarung 21,10–11a). Nachdem die Schönheit dieser Stadt beschrieben wurde, sagte der Eingeweihte, dass er keinen Tempel in der Stadt sehe, denn der Herr, ihr Gott, der die gesamte Schöpfung geschaffen hat, sei selbst ihr Tempel. Die Bewohner dieser Stadt, die erlöste Menschheit, benötigen keine ausgegrenzten sakralen Räume. Für sie und die gesamte Schöpfung ist die Gegenwart Gottes offenkundig, und damit ist alles Geschaffene geheiligt und der ganze Kosmos zum geheiligten Raum geworden. Jesus wird während seines Betens unter freiem Himmel diesen Erlösungszustand der gesamten Schöpfung im Voraus erspürt und geschaut haben. In seinen einsamen Gebetsstunden schenkte sich ihm die Fülle des Gottesbewusstseins, das die Zeit zur Dauer und damit zur Ewigkeit werden lässt und jeglichen Raum auf Gott entgrenzt. Immer wieder tauchte er während seines Betens in diesen Endzustand ein, um als Mensch neue Kraft zu empfangen, damit er das Unvermeidbare in dieser Welt tragen und ertragen konnte.

4 **Wie betete Jesus?** Wir wissen sehr wenig darüber, wie Jesus gebetet hat. Ging er in die Einsamkeit, um zu beten, nahm er seine Jünger nicht mit. Die Verbundenheit zu seinem Vater muss zu tief und einmalig gewesen sein. Hinter der Verkündigung und Offenbarung Jesu steht sein Gebet, die Gemeinschaft mit dem Vater, die er immer allein – ohne seine Jünger – suchte. Zweimal jedoch durften ihn Petrus, Jakobus und Johannes, die Jünger, die ihm besonders nahe standen, in seine Gebetsstunden begleiten.

5 **Das Gebet Jesu auf dem Berg Tabor** Diese drei Jünger, die er auf den Berg Tabor mitnahm, waren bereits Zeugen der Erweckung der Tochter des Jairus, und sie werden bei ihm sein, wenn er im Garten Getsemani betet. Drei Zeugen sind für den Erweis einer Wahrheit ausreichend (vgl. Deuteronomium 19,5b). Die Dreizahl, die bereits von der Auferweckung der Tochter des Jairus bekannt ist und am Ölberg erneut Bedeutung erhielt, stellt tiefenpsychologisch die Einheit der menschlichen Persönlichkeit dar. Nur in der Einheit und Geschlossenheit der ganzheitlichen Person ist der Mensch zu einer Gottesbegegnung fähig – wenn alle Entzweiung überwunden ist. Gott offenbart seinen Sohn Jesus Christus während dieser betete – sowohl bei der Taufe als auch hier auf dem Berg Tabor. Im Gebet Jesu geschieht Hingabe an den Willen Gottes, und gleichzeitig wird der Grund gelegt für die Verherrlichung durch Gott, den Vater. Während der Verklärung fiel Licht in ihre betende Gemeinschaft, und Jesus begann von innen zu leuchten. Das Aufleuchten seiner Herrlichkeit, die Vorausschau auf das österliche Geschehen, sollte den Jüngern Hoffnung geben im Leiden und sie stärken für die Stunde der Finsternis. Sie durften Jesus als Sieger über die Macht des Todes schauen. Vielleicht geschah diese lichtvolle Verwandlung Jesu sogar immer in seinen einsamen Gebetsstunden – wir wissen es nicht. Durch das Gebet Jesu auf dem Berg Tabor erlebten die Jünger eine Gemeinschaft mit denen, die bereits beim Vater sind. Jesus sprach mit Mose und Elija. Eine Wolke, die Gottes Gegenwart und das Geheimnis dieser Offenbarung symbolisiert, warf ihren Schatten auf sie

und hüllte alle ein (vgl. Markus 9,2–10). Auch Mose und Elija mussten zunächst durch das Leiden gehen, ehe sie im Glanz der Gottherrlichkeit erstrahlten. Sie redeten mit Jesus über seinen Ausgang, den er in Jerusalem erfüllen sollte. Durch Mose und Elija wurde Jesus noch einmal der Ratschluss Gottes offenbart. So kann auch Zukünftiges im Gebet der Hingabe offenbar werden, damit – wenn es eintritt – der Betende darauf vorbereitet ist. *Und Petrus sagte zu ihm: Herr, es ist gut, dass wir hier sind* (Matthäus 17,4a). Zunächst reagiert allein Petrus. Die Kyrie-Anrede ist angemessen, weil sie beim Evangelisten Matthäus insbesondere dem Jünger zukommt und bereits den Charakter eines Gebetsrufes gewinnen kann. Die Jünger sind zu »Wissenden« geworden, jedoch ist es für sie bis zum vollen Verstehen noch ein weiter Weg, auf dem sie Demut, vor allem aber Hingabe, üben müssen. Beschreibt der »Tabor« innerlich, was sich auf »Golgota« äußerlich ereignete? Um »Golgota« aushalten und bis zum Ende gehen zu können, bedurfte Jesus – und damit auch alle Menschen – des »Tabor«.

Das Gebet Jesu im Garten Getsemani Ein zweites Mal durften den Herrn seine Lieblingsjünger Petrus, Jakobus und Johannes zum Gebet begleiten: im Garten Getsemani. Seiner Gewohnheit entsprechend ging Jesus mit den Jüngern über den Kidronbach zum Ölberg. Wenn er in Jerusalem war, pflegte er regelmäßig zum Gebet dorthin zu geben. Judas, der mit dieser festen Gewohnheit Jesu vertraut war, konnte somit im Voraus seinen Verrat planen. Jesus behielt sich für sein Gebet einen eigenen Bereich vor. Die Mitteilung, er habe sich, wenn er betete, in die Einsamkeit zurückgezogen, unterstreicht die damit verbundene Hingabe. Der Menschensohn ging in die völlige Einsamkeit, in der er zum Vater betete. Zu Beginn seiner Wirksamkeit betete Jesus in der Morgenfrühe um Klarheit für seinen Weg (vgl. Markus 1,35), jetzt in tiefer Nacht im Garten Getsemani, um das Bestehen des Endes seines irdischen Lebens (vgl. Markus 14,32). Im Ölberggarten erschauerte Jesus und er begann sich zu ängstigen. Er sagte zu Petrus, Jakobus und Johannes: *Meine Seele ist zu Tode betrübt. Bleibt hier und wacht mit mir* (Matthäus 26,38). Jesus ging ein Stück voraus – etwa einen Steinwurf weit –, warf sich auf die Erde nieder und betete: *Mein Vater, wenn es möglich ist, so gehe dieser Kelch an mir vorüber. Aber nicht wie ich will, sondern wie du willst* (Matthäus 26,39). Er betete noch inständiger mit den gleichen Worten, die er drei Mal wiederholte. Es ist durchaus anzunehmen, dass sich dieses einfache Gebet Jesu in einer mehrmaligen Wiederholung fortsetzte. Das Anliegen Jesu war und ist es, seine Jünger und uns zum Gebet und damit zu größerer Verbundenheit mit Gott zu führen. Er wollte, dass auch wir – wie er selbst im Gebet am Ölberg – uns fest auf Gott ausrichten, um alle Angst zu verlieren und das Leben bestehen zu können. Ähnlich wie Jesus, der ein Stück weiterging, zur Erde niederfiel und betete, haben auch große Gottesmänner des Alten Bundes ihre Gefährten zurückgelassen, wenn sie im Gebet vor Gottes Angesicht traten:

• *Da sagte Abraham zu seinen Jungknechten: Bleibt mit dem Esel hier! Ich will mit dem Knaben hingehen und anbeten; dann kommen wir zu euch zurück* (Genesis 22,5).

• *Zu den Ältesten sagte er: Bleibt hier, bis wir zu euch zurückkehren … Dann stieg Mose auf den Berg und die Wolke bedeckte den Berg* (Exodus 24,14a.15).

Unsere Kenntnis des Betens, wie es zur Zeit Jesu im Judentum Palästinas geübt wurde, ermöglicht es uns, in Verbindung mit den entsprechenden Stellen der Evangelien, uns auch von Jesu eigenem Beten ein Bild zu machen, das als geschichtlich begründet angesehen werden darf. Die Gebetsordnung umfasste drei Gebetszeiten: morgens beim Hellwerden, nachmittags und abends. Belege dafür, dass Jesus mit seinen Jüngern eine besondere Gemeinschaft des Gebetes gepflegt hat, fehlen. Man weiß jedoch, wie das Gebet im Judentum noch zur Zeit Jesu in liturgischen Formen erstarrt war. Matthäus, Markus und Lukas berichten, dass Jesus sich zum Gebet als Erstes der Erde zuwandte:

• *Und er ging ein Stück weiter, warf sich zu Boden und betete* (Matthäus 26,39a).

• *Und er ging ein Stück weiter, warf sich auf die Erde nieder und betete* (Markus 14,35a).

• *Dann entfernte er sich von ihnen ungefähr einen Steinwurf weit, kniete nieder und betete* (Lukas 22,41).

Auch im Alten Testament warfen sich zum Gebet die Gottesmänner wie auch das ganze Volk auf die Erde nieder.

• *Abram fiel auf sein Angesicht nieder; Gott redete mit ihm* (Genesis 17,3).

• *Da warfen sich Mose und Aaron vor der ganzen Gemeindeversammlung der Israeliten auf ihr Angesicht nieder* (Numeri 14,5).

• *Das ganze Volk sah es, warf sich auf das Angesicht nieder und rief: Jahwe ist Gott, Jahwe ist Gott!* (1. Buch der Könige 18,39)

Alle Gebete Jesu, über die Näheres in der Evangelien-Überlieferung berichtet wird, beginnen immer mit der Anrede Gottes als Vater. Jesus hat Gott stets mit »mein Vater« angeredet und dabei das aramäische Wort »Abba« verwandt.

• *Abba, Vater, alles ist dir möglich* (Markus 14,36a).

• *Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun* (Lukas 23,34a).

• *Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde* (Matthäus 11,25a).

Auch das Vaterunser und das Hohepriesterliche Gebet Jesu sind an den Vater gerichtet. *Denn ihr habt nicht einen Geist empfangen, der euch zu Sklaven macht, sodass ihr euch immer noch fürchten müsstet, sondern ihr habt den Geist empfangen, der euch zu Söhnen macht, den Geist, in dem wir rufen: Abba, Vater!* (Römerbrief 5,15) Jesus sprach im Garten Getsemani im Gebet zum Vater sein Innerstes aus. Er wusste, dass er den Weg bis zum Ende gehen musste; er wusste aber auch, dass der Tod ihn nicht festhalten würde. Jesus war von Angst durchdrungen und von tiefer Not bedrängt. *Hilf mir, o Gott! Schon reicht mir das Wasser bis an die Kehle. Ich bin in tiefem Schlamm versunken und habe keinen Halt mehr; ich geriet in tiefes Wasser, die Strömung reißt mich fort* (Psalm 69,2–3). Trotz dieser Angst und Not ging das Gebet Jesu in reine Hingabe an den

Vater über. Jesus stellte sich im Gebet auf dem Ölberg ganz unter die Regel der dritten Vaterunser-Bitte. Das, was er die Jünger im Vaterunser zu beten lehrte, das betete Jesus selbst. Wird der göttliche Wille nicht ausgeführt, dann wird das Kommen des Reiches Gottes verzögert und die Macht der Liebe geschmälert. Und gerade in dieser Stunde auf dem Ölberg wird die Liebe am meisten offenbar – in der Preisgabe des Sohnes durch den Vater und in der Hingabe des Sohnes an die Menschen. Jesus betete sich mehr und mehr in den Willen Gottes hinein und war bis zum Letzten bereit, alles ihm Zugedachte aus der Hand des Vaters anzunehmen. So ging das Gebet Jesu über in die Einheit mit dem Willen des Vaters. Den Willen des Vaters an die erste Stelle zu setzen, ist auch ein dem Psalter vertrauter Gedanke.

• *Deinen Willen zu tun, mein Gott, macht mir Freude, deine Weisung trag ich im Herzen* (Psalm 40,9).

• *Lobt den Herrn, all seine Scharen, seine Diener, die seinen Willen vollziehen!* (Psalm 103,21).

• *Lehre mich, deinen Willen zu tun; denn du bist mein Gott. Dein guter Geist leite mich auf ebenem Pfad* (Psalm 143,10).

Im Nicht-Nachlassen des Wachens und Betens gewann Jesus Klarheit über seinen Weg und konnte tiefer und tiefer dem Willen des Vaters zustimmen. Im Gebet erklärte er sich einverstanden mit dem, was ihm Gott als sein Vater unvermeidbar auferlegen würde. Mit der Bereitschaftslosigkeit zu wachen und zu beten, gefährdeten dagegen die Jünger ihre Zugehörigkeit zu Jesus Christus und damit die Erfahrungen ihres Glaubens. In der dreimaligen Wiederholung desselben Gebetswortes drückt sich die Intensität und die Dauer des Betens Jesu aus.

• Paulus bittet dreimal um Schonung: *Dreimal habe ich den Herrn angefleht, dass dieser Bote Satans von mir ablasse* (2. Korintherbrief 12,8).

• Bileam segnet Israel dreimal: ... *du aber hast sie schon dreimal gesegnet* (Numeri 24,10b).

• Der Herr ruft Samuel dreimal beim Namen: *Da rief der Herr den Samuel wieder, zum dritten Mal* (1. Buch Samuel 3,8a).

• David verneigt sich dreimal tief vor Jonatan: *David warf sich mit dem Gesicht zur Erde nieder und verneigte sich dreimal tief* (1. Buch Samuel 20,41b).

Jesus zeigt den Jüngern an seinem eigenen Beispiel, dass der satanischen Versuchung, in die ein Mensch geraten kann, allein im Gebet zu widerstehen ist (vgl. Lukas 22,40). Viele Christen entfernen sich gänzlich vom Evangelium, weil sie nicht beten. Das Gebet Jesu am Ölberg möchte an die Notwendigkeit des Betens erinnern. Es besagt, dass Gott der Vater in jeder Situation und in tiefster menschlicher Not noch immer mächtig ist, zu helfen. »Du lehrst uns beten, mein Gott, ohne einstudierte Rede, ohne Phrasen, ohne Künstelei; lehrst uns, dass der einfache Schrei des Herzens genügt, ein einziges Wort, das immer wiederholt wird, immer in die Worte mündet: Doch nicht, was ich will, sondern was du willst.« (Charles des Foucauld)
Im Garten Getsemani geschieht genau das: die Verwandlung des gesamten Daseins in ein einziges Gebet der Hingabe und Annahme dessen, was geschehen soll.

13. Kapitel *Das Gebet der Hingabe in der Heiligen Schrift*

Die Evangelien berichten sehr wenig vom Gebet Jesu. Aller Wahrscheinlichkeit nach lebte Jesus in einem ständigen Gebet, in der Verbundenheit mit dem Vater. Wenn jedoch die Heilige Schrift vom Beten Jesu spricht, sind diese Aussagen von großer Bedeutung für diejenigen, die in der Nachfolge Christi stehen, das heißt, für alle Christen. Wunderbarerweise finden sich alle Kriterien des Betens Jesu auch im Gebet der Hingabe wieder. Es ist anzunehmen, dass für die Wüstenväter das Beten Jesu höchste Priorität hatte. Sie wollten es ihm gleichtun und versuchten, alles, was sie aus der Heiligen Schrift – besonders aber über das Beten Jesu – erfahren konnten, in ihr eigenes Gebetsleben zu integrieren. Was haben die Mönchsväter sich konkret zu Eigen gemacht, wenn sie auf Jesus Christus und sein Gebet schauten?

• Wenn Jesus Entscheidendes bevorstand, spricht das Evangelium davon, dass er sich in die Einsamkeit zurückzog und zutiefst betete.

• In das Gebet Jesu hinein schenkte sich das Spürbarwerden der Gegenwart Gottes (vgl. Lukas 3,22;9,29).

• Jesus ging auf einen Berg, um zu beten. Berge sind abseits der Wohngemeinschaften von Menschen, Orte der Abgeschiedenheit. Wer auf dem Gipfel steht, hat Teil an der Perspektive Gottes (vgl. Lukas 6,12).

• Das Gebet Jesu rief die Bitte eines Jüngers hervor: *Herr, lehre uns beten!*
(Lukas 11,1).Alles an dritter Stelle Stehende hat eine ganz besondere Bedeutung. Im Vaterunser ist es die Bitte: *Dein Wille geschehe wie im Himmel, so auf der Erde* (Matthäus 6,10).Das Gebet Jesu im Garten Getsemani wird mit diesen mehrfach wiederholten Worten zu einem Gebet völliger Hingabe an den Vater: *Aber nicht wie ich will, sondern wie du willst* (Matthäus 26,39b). In der Aufgabe des eigenen Willens, im völligen Loslassen von allem, der Angst, aber auch der Freude, und in völliger Hingabe an den Willen Gottes und an seine Liebe liegt das eigentliche Wesen des Hingabegebetes.

• In der Bergpredigt gibt Jesus eine klare Anweisung zum Beten. Er möchte, dass das bei vielen Menschen veräußerlichte Beten zu einem verinnerlichten wird, ohne viel Worte zu machen, denn der Vater weiß bereits darum, bevor wir ihn bitten. Die »Kammer« besagt die Innerlichkeit, die »geschlossene Tür« das Schweigen und die geschlossenen Augen, sodass keine neuen äußeren Wahrnehmungen das Gebet stören können (vgl. Matthäus 6,6–8).

• Während des Gebetes Jesu auf dem Berg Tabor erhielten die Jünger Einblick in die nachösterliche Dimension der Auferstehung und durften gleichzeitig eine betende Gemeinschaft der Lebenden und der Verstorbenen erfahren. Die Wüstenväter und viele, die das Ruhegebet über einen längeren Zeitraum üben, berichten darüber, dass sich trotz ihrer Zurückgezogenheit zum Beten eine beglückende Kommunikation mit anderen Menschen schenkt, die ebenso auf dem Weg zu Gott sind. Es können sowohl Lebende als auch Verstorbene sein.

• Dieser Einblick, der ein großes Geschenk ist, währt jedoch nur einige kurze Augenblicke; seine prägenden Spuren allerdings nimmt der Betende mit hinaus in seinen Alltag.

• Dem zutiefst Betenden wird oftmals Zukünftiges im Gebet der Hingabe offenbart, damit er, wenn es geschieht, innerlich darauf vorbereitet ist.

• An der Macht des verinnerlichten Gebetes Jesu scheitert alles Widergöttliche und prallt ab (vgl. Lukas 22,31–32).

• Jesus zog sich zurück und suchte einsame Orte auf, um zu beten (vgl. Markus 1,35).

• Die vielen ihm gestellten Aufgaben konnte er nur angehen und lösen, wenn er dem Einen, dem Notwendigen, den Vorrang gab: der Verbundenheit mit Gott, dem Vater.

• Durch wiederholten Rückzug aus dem tätigen Leben schenkt sich dem Betenden ein größerer Horizont, mehr Überblick, eine neue Perspektive und vor allem ein größeres Durchhaltevermögen (vgl. Lukas 22,43).

• Jedes Mal, wenn Jesus in Jerusalem war, ging er zum Ölberg und betete dort (vgl. Lukas 22,39).

• Ein Kontakt mit dem Boden, der Erde, ist sowohl durch das Gebet Jesu als auch im Alten Testament bezeugt (vgl. Matthäus 26,39; Genesis 17).

• Alle Gebete Jesu beginnen mit der Anrede Gottes als Vater (vgl. Markus 14,36a; Lukas 11,2; 23,34a; 23,46; Matthäus 6,9; 11,25a; Johannes 17,1–8).

• Jesus verlässt sich ganz auf den Vater und bittet in völliger Hingabe darum, dass der Wille Gottes an ihm geschehen möge. Ebenso lautet die Antwort Mariens bei der Verkündigung, die dritte Vaterunser-Bitte, das Gebet Jesu am Ölberg und seine letzten Worte am Kreuz: *Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist* (Lukas 23,46).

• Jesus betet dreimal mit denselben Worten. Man darf annehmen, dass er sie im Gebet des Öfteren wiederholte (vgl. Matthäus 26,39 f.; Markus 14,35 f.).

• Das regelmäßige Beten Jesu und sein Beten vor entscheidenden Lebenssituationen möchte an die Notwendigkeit des Betens erinnern und daran, dass Gott immer und überall mächtig ist, zu helfen.

2

Vorbild für das Ruhegebet: Das Beten Jesu Die Wüstenväter fühlten sich in das Beten Jesu ein und zogen aus dem, was die Evangelisten darüber berichten, die Konsequenzen für ihr eigenes Beten. Es werden die wesentlichen Elemente des Betens Jesu kurz zusammengetragen, die zum Ruhegebet führen. Wenn der Betende diese Hinweise über einen längeren Zeitraum und konsequent befolgt, geleiten sie ihn wie von selbst zur ganzheitlichen Hingabe an den Herrn.

Praktische Anleitungen:

• Die Notwendigkeit des Betens einsehen und dem Gebet vor allem anderen den Vorrang geben. Wenn sogar Jesus als Mensch sich immer wieder zum Gebet zurückzog und das Eine, die Verbindung mit dem Vater, dem Vielen, was ihn erwartete und forderte, vorzog, um wie viel mehr ist es dann für all diejenigen, die ihm nachfolgen, notwendig, regelmäßig zu beten!

• Sich zum persönlichen Beten zweimal am Tag an einen ruhigen Ort für jeweils zwanzig Minuten zurückziehen.

• Möglichst immer am gleichen Ort und zur gleichen Zeit in die Stille des Gebetes gehen, das heißt, Regelmäßigkeit wahren.

• Vor dem eigentlichen Beten bewussten Kontakt mit dem Boden, der Erde, aufnehmen – sich körperlich hingebend fallen lassen.

• Keine Worte machen, die Augen schließen und schweigen.

• Im Ruhegebet Gott als den Vater oder Jesus Christus als den Herrn ansprechen.

• Ein kurzes Gebetswort, das die Anrufung des Namens Jesu Christi oder den mit dem Namen verbundenen Anruf um Erbarmen zum Inhalt hat, innerlich häufig wiederholen. Dies soll sanft und ohne Anstrengung oder gar Konzentration geschehen. Diese wunderbare Gebetsweise der Hingabe an den Herrn überahmen die Wüstenväter aus dem Neuen Testament.

3

Heilsame Auswirkungen des Ruhegebetes

• Körper, Geist und Seele kommen in eine wohltuende Ruhe.

• Die Existenz Gottes wird nicht mehr angezweifelt.

• Gottes Gegenwart und die seines Sohnes werden spürbar.

• Alles Widergöttliche prallt ab.

• Verborgenes und noch Zukünftiges können sich offenbaren.

• Die Auferstehung und die nachösterliche Dimension werden zur Gewissheit.

• Im Gebet wird Gemeinschaft mit Lebenden und Verstorbenen erfahren.

• Die körperliche und geistig-seelische Gesundheit wird gestärkt.

• Der Horizont weitet sich und das Durchhaltevermögen wird größer.

• Gottes Heiliger Geist schenkt Lebenskraft und Liebe.

14. Kapitel *Eine weitere Quelle des Ruhegebetes*

Wesentlich mitbestimmend für das Ruhegebet ist die »Antirrhesis«, die Absage an das Böse und an widergöttliche Gedanken, eine von den Wüstenvätern geübte Gebetsweise in Form von Stoßgebeten. Ein recht unbekanntes Werk des Evagrius Pontikus (um 345–399) ist der in syrischer Sprache geschriebene »Antirrheticus magnus«, die große Widerrede gegen die acht Gedanken und Versuchungen der Völlerei, der Unzucht, der Geldgier, des Dämons Traurigkeit, des Dämons Zorn, des Dämons Unlust, des Dämons der eitlen Ruhmsucht und des Stolzes. Diesem Werk des Evagrius Pontikus, dem »Antirrheticus«, kommt eine große Bedeutung zu, da es unmittelbaren Einfluss auf das Ruhegebet genommen hat.

Als heilendes Mittel und wirkungsvolle Gebetsweise, um allen dunklen Kräften entgegenzutreten und um dem Schöpfer näher zu kommen, praktizierte und lehrte Evagrius die »Antirrhesis« oder Widerrede. Diese Gebetsweise besteht im einfachen Wiederholen bestimmter Verse aus der Heiligen Schrift. Es ist eine Art von Stoßgebet, das oftmals rezitiert und dann langsam verinnerlicht wird. Im Prolog des »Antirrheticus« beruft sich Evagrius für diese seinerzeit allen bekannte und weit verbreitete Gebetspraxis auf die Tradition der frühen Wüstenväter. Als Vorbild galt den Vätern das Verhalten Jesu, der sich bei seinem Aufenthalt in der Wüste nicht auf Diskussionen mit dem Versucher einließ, sondern ihm mit einem Wort Gottes begegnete. Diese versucherische Situation greift der »Antirrheticus« auf und bietet eine Sammlung von Bibelstellen, die gegen die versuchenden Dämonen gesprochen werden. Da sich mit dieser Absage an das Böse eine von den Wüstenvätern entwickelte Gebetsmethode verbindet, soll auf die Versuchung Jesu in der Wüste kurz Bezug genommen werden.

Während Matthäus (4,1–11) und Lukas (4,1–13) die Versuchung Jesu in der Wüste ausführlich beschreiben, ist sie bei Markus (1,12–13) kurz gefasst. Jesus geht kein einziges Mal auf die versucherische Situation ein, sondern antwortet dreimal mit einem Wort Gottes aus dem Buch Deuteronomium. Die Versuchungen, die an Jesus herangetragen werden, wiederholen sich: Israel als Volk Gottes, ja, als der »Sohn Gottes« sollte sich bewähren. Während Israel den Versuchungen erlag, erwies sich Jesus in seiner Absage an den Versucher als wahrer und zuverlässiger Sohn Gottes. Die Väter, die selbst in der Wüste lebten, waren sich darüber im Klaren, dass nur derjenige in besonderer Weise versucht wird, der auch die Fähigkeit besitzt, der Versuchung zu widerstehen. Seit ihrem großen Lehrer Antonios (um 251–356), den sie »Stern der Wüste« nannten, wussten die Mönchsväter um die Gefährlichkeit einer Versuchung und um die verheerenden Folgen, wenn sie einer Versuchung erlagen. Jede Versuchung wurde für sie zur Verführung und führte damit zum Abfall von Gott. Um nicht zu scheitern, nahmen sie das Verhalten Jesu zu ihrem Vorbild: Sie begegneten jeder versucherischen Situation mit einem Wort Gottes, das sie oftmals wiederholten. Hieraus entwickelte sich die »Antirrhesis«. Dieses griechische Wort bedeutet »Widerspruch« oder »Widerrede« und gleichzeitig – was hier von wesentlicher Bedeutung ist – »Zurückweisung« als Antwort auf etwas an den Menschen Herangetragenes.

• Die böse Macht und ihr verlockendes Wesen möchte beim Menschen Einfluss gewinnen. Auf die Provokation des Versuchers: *Wenn du Gottes Sohn bist, so befiel, dass aus diesen Steinen Brot wird* (Matthäus 4,3), antwortet Jesus: *Der Mensch lebt nicht nur von Brot, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt* (Deuteronomium 8,3 b).Noch wichtiger als das Brot ist für den Menschen das Wort Gottes und das Hören auf ihn, denn das Wort Gottes ist eigentliches Leben.

• Wenn das Böse höhnisch die alles überragende Güte Gottes herausfordern möchte, spricht hieraus die Gefährdung des Menschen in ihrer Tiefe. Der Versucher tritt zum zweiten Mal an Jesus heran, nimmt ihn mit sich nach Jerusalem, stellt ihn oben auf den Tempel und sagt: *Wenn du Gottes Sohn bist, so stürz dich hinab; denn es heißt in der Schrift: Seinen Engeln befiehlt er, dich auf ihren Händen zu tragen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt* (Matthäus 4,5–6). Jesus antwortet: *Du sollst den Herrn, deinen Gott, nicht auf die Probe stellen* (Deuteronomium 6,16a).Mit Berufung auf die Schrift weist Jesus alle Versuchungen in hoher Gelassenheit von sich.

• Der letzte Sinn einer jeden Versuchung besteht darin, den Menschen zur Abkehr von Gott zu bewegen. Hier in der dritten Versuchung geht es um die Vergötzung der Welt und ihrer Herrlichkeit – um das Verfallensein an eine von Gott losgelöste Welt. Noch einmal nimmt der Versucher Jesus mit sich und führt ihn auf einen hohen Berg. Dort zeigt er ihm alle Reiche der Welt mit ihrer Pracht und sagt: *Das alles will ich dir geben, wenn du dich vor mir niederwirfst und mich anbetest* (Matthäus 4,9). Jesus antwortet ihm: *Weg mit dir, Satan! Denn in der Schrift steht: Vor dem Herrn, deinem Gott, sollst du dich niederwerfen und ihm allein dienen* (Matthäus 4,10;vgl. Deuteronomium 5,9a; 6,13; 10,20). *Der Versucher ließ von Jesus ab, und es kamen Engel und dienten ihm* (Matthäus 4,11).

4 Die Versuchungen Jesu spiegeln das menschliche Versuchtwerden wider: Der mit Gott verbundene Mensch soll von Gott abgezogen werden. Die Überwindung der Versuchung ist nur durch das Festhalten an Gottes Leben spendendes Wort möglich. Auf diese Weise distanzierte sich Jesus vom Versucher und ließ keine dunklen Kräfte in sein Inneres. Der Versucher ließ von Jesus ab, und es kamen Engel und dienten ihm. Das Verhalten Jesu, die wiederholte Absage an das Böse und die mit dem Schriftwort verbundene Ausrichtung auf Gott, wurde von den Vätern zu einem allgemeinen Prinzip erhoben. Evagrius Pontikus übernahm diese Gebetsweise, was eindeutig aus seiner Begegnung mit Makarius dem Großen (um 300–390) und aus seinen eigenen Werken hervorgeht.

• »Ein Schüler fragte den Abt Makarius: ›Wie muss man beten?‹ Makarius antwortete: ›In Worten sollst du dich nicht verlieren. Es genügt, die Hände zu erheben und zu sprechen: ›Herr, wie es dir gefällt und nach deinem Wissen erbarme dich meiner.‹ Wenn dich Kämpfe umtoben: ›Herr, hilf mir.‹ Er weiß, was dir zum Heile gereicht, und er wird sich deiner erbarmen.«

• »Abt Makarius der Große lehrt: ›Wenn wir innerlich den Namen unseres Herrn Jesus Christus aussprechen, wenden wir mit zerknirschtem Herzen unsere ganze Aufmerksamkeit auf ihn, damit er deinem Geiste gegenwärtig ist und du ihn nicht vergeblich im Munde führst. Denke mit Inbrunst an die Anrufung ›Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner‹. Dann wird über deinem Schlafe die Gottheit ruhen; die dunklen Wolken der Leidenschaften, die dich bestürmen, verjagst du, und der innere Mensch wird die Reinheit des Adam erlangen, die er im Paradiese besaß.«

5 Fünfzig »Geistliche Homilien« werden Makarius zugeschrieben. Ein Hauptthema ist neben dem Kampf zwischen Gut und Böse im menschlichen Herzen vor allem ein Leben des reinen Gebetes, das zu Gott führt. Makarius betont die Notwendigkeit eines hingebenden Gebetes (vgl. Homilie 15,22), um Gott zu erfahren und Fülle zu erlangen, vornehmlich in der Erfahrung des göttlichen Lichtes. »Ist deine Seele ganz geistiges Auge und ganz Licht geworden, … sieh dann lebst du auch das wahrhaft ewige Leben. Denn von diesem Augenblick an ruht deine Seele beim Herrn« (Homilie 1,12). Der Sinn der alten Gebetsweise (Antirrhesis), die nachweisbar Makarius der Große entwickelte, besteht darin, negative, zerstörerische und ungute Kräfte abzubauen und einen Schutzwall zu bilden, sodass sie den Menschen nicht mehr überfallen und keinen Einlass in sein Inneres finden. Den feindlichen Einflüsterungen kommt der Betende mit verheißungsvollen Worten Gottes entgegen, um die der Seele innewohnende Ruhe zu finden oder wiederzufinden. Lethargie und Resignation, Überdruss und Oberflächlichkeit, ja, auch alle Mittelmäßigkeiten werden überwunden. Durch dieses so einfache Gebet der Ruhe wird der Betende frei von allen Dunkelheiten und wird zum Licht, in die Nähe Gottes, geführt. Mit der »Antirrhesis«, die vereinfacht zum Ruhegebet führt, schützt sich der Betende vor zerstörerischen Kräften, die sich allzu leicht und schnell in die eigenen Gedanken und Gefühle hineindrängen. Durch diese Gebetsweise wird der ständig fließende Gedankenstrom unterbrochen, sodass sich Frieden und Ruhe in der Seele ausbreiten können. Durch eine häufige Wiederholung des Namens Jesu Christi, eventuell in Verbindung mit der Bitte um sein Erbarmen, werden die angreifenden dunklen Kräfte zurückgewiesen, und gleichzeitig wird die Gedankenaktivität mehr und mehr verringert, sodass tiefe Ruhe an ihre Stelle tritt. Dies ist der Sinn und das Ziel des Ruhegebetes.

6 Im Alten Testament ist die Vaterunser-Bitte »Und führe uns nicht in Versuchung« eine Erprobung des Gerechten. *Der Herr prüft Gerechte und Frevler* (Psalm 11,5a). Der Beter kann sich sogar mit der Bitte um Erprobung an Gott selbst wenden: *Erprobe mich, Herr, und durchforsche mich, prüfe mich auf Herz und Nieren!* (Psalm 26,2) Der Betende weiß, dass Gott ihn leitet und führt; er weiß, dass Gott auch dann bei ihm ist, wenn er in eine Versuchung gerät. Um eines jedoch beten wir immer neu: Gott möge uns nicht in die Versuchung führen, die die Trennung von Gott bewirken möchte. In Anbetracht dieser großen Bedrohlichkeit sollten wir uns der Ernsthaftigkeit dieser Bitte bewusst sein und sie keinesfalls verharmlosen. Wenn wir anschließend beten »… sondern erlöse uns von dem Bösen«, bitten wir damit Gott, mehr zu tun als uns vor der Versuchung zu bewahren. Wir bitten ihn, uns durch sein befreiendes und erlösendes Handeln zu retten. Das Böse hat eine ungeheure Macht; es möchte den Menschen vom geraden, aufwärts gerichteten Weg zu Gott mit aller Gewalt abbringen und ihn stürzen. Diese Gefahrenzone lauert uns überall auf. Daher wendet sich der Betende am Schluss des Vaterunser wieder verstärkt dem Vater zu. Mit der Bitte »Und führe uns nicht in Versuchung« kann nicht gemeint sein, dass wir vor den Versuchungen der Welt im üblichen Sinn bewahrt bleiben. Da wir mitten in dieser Welt leben, ist das unmöglich. Es geht hier um eine ganz bestimmte Versuchung, in die auch Jesus hineingeführt wurde, und die ihn zum Abfall und zur Absage an Gott verleiten wollte. In der Wüste, nach vierzig Tagen des Fastens, trat der Versucher an ihn heran, um ihn zur Anerkennung der Macht des Bösen zu verleiten. Jesus hielt dieser Versuchung stand. Er zeigte damit auch uns, wie wir mit dieser immer neu an den Menschen herantretenden Bedrohung umzugehen haben und wie es möglich ist, sie wirkungslos zu machen.

7 Als heilendes Mittel, um allen dunklen und versucherischen Kräften entgegen zu treten und um dem Schöpfer näher zu kommen, praktizierten und lehrten die frühen Wüstenväter – wie schon erwähnt – eine Gebetsweise, die sie aus dem Verhalten Jesu dem Versucher in der Wüste gegenüber entwickelten. Jesus ließ sich bei seinem Aufenthalt in der Wüste nicht auf Diskussionen mit dem Versucher ein, sondern begegnete ihm mit einem Wort Gottes. Die versucherische Situation, in der sich Jesus Christus in der Wüste befand, wird immer neu an alle Menschen herangetragen. Mit dieser Absage an das Böse verbanden die Wüstenväter die Gebetsmethode des Ruhegebetes.

8 Frieden und Sicherheit kann der Mensch, ohne sich an Gott zu wenden, in dieser Welt niemals dauerhaft finden. Anfechtungen greifen ihn von allen Seiten an, und oft bemerkt er sie nicht einmal. Die widergöttlichen Kräfte möchten ihn auf ein geistloses Unten ziehen und somit die Seele des Menschen in Besitz nehmen (vgl. Römerbrief 7,23). Wenn sich der Mensch jedoch in seinem Gebet und der damit verbundenen Anrufung Gottes auf ein höheres und geistliches Niveau begibt, bedeutet dies eine Absage an die versucherische Situation. Er ist mit der Hilfe Gottes, um die er bittet, gegen die Anfechtung gefeit. Dieser Schutz gegen das Böse entwickelt sich jedoch nur sehr langsam – bis er dauerhaft geworden ist. Manche Menschen erleben die Angriffe des Bösen selbst noch während des Sterbens zutiefst und erschütternd in ihrer Seele. Daher ist ein einfaches und müheloses Gebet wie das der Hingabe unverzichtbar. Wie können wir die Bitte »Und führe uns nicht in Versuchung« aussprechen, da doch das ganze Menschenleben auf Erden eine Zeit der Versuchung ist? Ungesteuerte Begierden, besonders im Bereich der Macht und der Sexualität, gewinnen allzu leicht die Oberhand. Sie stehen damit im extremen Gegensatz zur notwendigen Entwicklung der Seele und lassen uns das nicht tun, was wir im eigentlichen Sinn wollen (vgl. Galaterbrief 5,17). *Ist nicht das Menschenleben auf Erden eine Zeit der Versuchung?* (Ijob 7,1) Gott, der uns nicht von Versuchungen befreit, lässt aber auch nicht zu, dass wir in Versuchungen geraten, denen wir aus eigener Kraft nicht widerstehen könnten. Gerade durch das Gebet der Hingabe gehen wir einen Weg der Reinigung und der Läuterung, auf dem wir zu größerer Einsicht zu kommen und reif werden für das Reich Gottes.

9 Der Abrahamsweg war ein sehr steiniger. Gott prüfte Isaak und Jakob. Die Apostel mussten unzählige Leiden erdulden. Es ist meist schwer einzusehen, dass schmerzhafte Phasen für die eigene geistige Vervollkommnung notwendig sind. Obwohl wir dazu geschaffen sind, gute Werke zu vollbringen, versagen wir doch immer wieder besonders im Alltag, zum Beispiel durch mürrisches Antworten, Gleichgültigkeit, liebloses Urteil oder Vorurteil. Schlimme Kettenreaktionen sind oft die Folge. Wir tragen aber Mitverantwortung für eine Welt nach Gottes Sinn. Er möchte, dass sein Heiliger Geist uns durchdringt und in unsere Umwelt hinein strahlt. Durch mangelnde Wachheit, Stumpfheit oder Ich-Verfangenheit versagen wir uns seiner Heilszuwendung, die durch uns auch andere Menschen erreichen soll. Durch unsere Verschlossenheit entsteht ein Leerraum, in den Ungeist eindringen kann. Die Dämonen lieben bekanntlich herrenlose und leer stehende Häuser.
Daher ist es wichtig, dass der Leerraum in uns mit göttlicher Gnade und Licht gefüllt wird. Dem nach unten Ziehenden ist eine Absage zu erteilen durch die Hinwendung zu Gott in der wiederholten Anrufung seines Namens oder durch die Bitte um sein Erbarmen. Durch die wunderbaren Auswirkungen dieses Gebetes lernen wir, uns nicht auf die Ebene unseres Gegners zu begeben und gegen ihn zu kämpfen, sondern wir werden auf ein höheres geistliches Niveau gehoben. Im Johannesevangelium sagt Jesus: *Und ich, wenn ich über die Erde erhöht bin, werde alle zu mir ziehen* (Johannes 12,32). Wenden wir uns ab von dem nach unten ziehenden Sog widergöttlicher Kräfte und erteilen ihnen eine Absage. Indem wir uns den göttlichen Kräften zuwenden, dürfen wir das anziehende liebevolle Entgegenkommen Gottes erfahren. Er bietet uns ständig seine Hilfe an und möchte uns sein Heil schenken – doch drängt er sich nicht auf und zwingt uns zu nichts. Die Entscheidung müssen wir selbst treffen.

15. Kapitel *Mir geschehe, wie du es gesagt hast*

Ist auch das, Herr, was ich dir entgegenbringe, gering, so opfere ich dir doch die ganze Liebe meines Herzens. Mein Sein, all mein Wünschen, Fühlen und Denken biete ich dir freudig an. Nichts möchte ich dir vorenthalten – mich selbst möchte ich dir in aller Liebe opfern. Mein Herr und mein Gott, mein Schöpfer und Erlöser, so herzlich und ehrfürchtig, so dankbar und liebevoll, mit so viel Glauben, Hoffnung und Liebe möchte ich dich heute aufnehmen, wie dich deine Mutter Maria ersehnt hat, als ihr der Engel deine Menschwerdung verkündete und sie demütig und bejahend antwortete: »Ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe, wie du es gesagt hast.«

Es stellt sich jedoch die berechtigte Frage: Wie kann ich Gott Einlass gewähren in das Innerste meines Lebens? Das Weihnachtsoratorium von Johann Sebastian Bach beginnt mit den Worten: »Wie soll ich dich empfangen und wie begegne ich dir?« Wenn es tatsächlich zu einer Begegnung kommen soll, so muss sich bei den meisten Menschen, die diese Sehnsucht haben, etwas Wesentliches ändern. Um Gott zu begegnen, benötigen wir einen Schlüssel, damit wir zu einer anderen Daseinsform Zugang erhalten. Ein erster Schritt besteht darin, uns einzuüben, mehr und mehr zu Empfangenden zu werden. So können wir die Gabe Gottes, die Jesus Christus ist, aufnehmen. Nicht im egoistischen Zugreifen, sondern im Empfangen schenkt sich uns das Leben und das ewige Leben.

Maria, die am Anfang des Christusereignisses steht, fragt nicht: »Wie soll ich dich empfangen?« Sie muss nicht – bevor Gott sich ihr schenkt – von Furcht, Widerspruch, Zweifel und Dunkelheit befreit werden, denn sie lebt bereits im Aufschauen auf Gott und weiß um eine Begegnung mit ihm. Obwohl Maria mit dem Verstand nicht begreifen kann, was Gott mit ihr vorhat, stimmt sie doch von ganzem Herzen her dem Plan Gottes zu: *Mir geschehe, wie du es gesagt hast* (Lukas 1,38). Die Verheißung der Geburt Jesu und die Verwirklichung durch Maria geschehen durch die Herabkunft des Heiligen Geistes. Mitteilungen des Heiligen Geistes geschehen nicht ohne entsprechende Vorbereitung und letztlich nicht ohne den Glauben. Das göttliche Wort und das göttliche Handeln finden in Maria nicht das geringste Hindernis. Je größer die Gnade ist, die ein Mensch geschenkt bekommt, desto intensiver entwickelt sich auch in ihm die Fähigkeit, die Gnade zu verwirklichen. Aus wahrer Hingabebereitschaft antwortet Maria dem Engel: *Ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe, wie du es gesagt hast.* Mit dieser Antwort nimmt Maria bereits die dritte Vaterunser-Bitte vorweg. Sie ist der Mensch, der bedenkenlos und hingebend auf das Gnadenangebot eingeht. Da Maria der Christus ähnlichste Mensch ist, geht von ihr eine ganz besondere Anziehung für alle gläubigen Menschen aus.

Durch ihre Bereitschaft, sich dem Anruf Gottes zu öffnen, wird Maria zu einem Urbild unserer christlichen Existenz. Sie öffnet Gott ihr Herz, sodass Gott im Herzen Marias den neuen und ewigen Bund mit den Menschen beginnen kann. Das Ja zu Gottes Plan hält sie durch bis unter das Kreuz ihres Sohnes, als ihr Herz vom Schmerz durchstoßen wird. Maria geleitet uns zur verborgenen Mitte: zur Liebe Gottes zu uns Menschen und zu unserer Liebe zu ihm. Wenn wir aus den Sakramenten leben und im Gebet der Hingabe eine Zeit lang vor Gott schweigen, folgen wir der stillen Weisung Marias. Diese entspricht nicht nur dem Wort Christi, sondern auch seiner Spur, die unmittelbar zu seinem und unserem Vater führt. Das unendlich große Geschenk der Liebe Gottes an uns Menschen nimmt einen neuen Anfang mit Maria. Ohne jegliche Vorleistung wird Gottes Wort und Geist durch Maria zu menschlichem Leben. Sie ist die Erwählte und Begnadete, in die Gottes Himmel sich ganz hinein schenkt, um die Mutter Jesu Christi zu sein. Als der Engel ihr die Frohe Botschaft verkündet, überlegt Maria nicht, sondern setzt die Hingabe des Herzens ein.

Wenn wir uns vom Heiligen Geist leiten lassen, wie Maria es in vorbildlicher Weise getan hat, wird unser Leben dem Willen Gottes entsprechen und gelingen. *Alle, die sich vom Geist Gottes leiten lassen, sind Kinder Gottes* (Römerbrief 8,14). Dazu bedarf es immer wieder der Hingabe an Gott, damit in unserem Inneren Freiraum entsteht, in den hinein der Herr uns seinen Heiligen Geist schenken kann. Wer sein gesamtes Leben in dieser Weise aufbaut und führt, wird über sich selbst hinauswachsen und Dinge tun, die er sich selbst nicht zugetraut hätte. Die Sehnsucht Jesu Christi besteht darin, dass wir vereint mit Christus durch Hingabe zu einer Gabe an den Vater werden. Dieser Weg, den der Vater uns durch seinen Sohn Jesus Christus schenkt, nimmt mit Maria einen neuen Anfang. *Ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe, wie du es gesagt hast* (Lukas 1,38). Diese Hingabe an den Willen Gottes ist der vollendete Ausdruck des Glaubens, wie sich ihn Abraham erst erringen musste. In Maria findet das Vorhaben Gottes nicht den geringsten Widerstand und kein Hindernis. Durch ihre Bereitschaft, sich dem

Anruf Gottes zu öffnen, bildet Maria das Fundament der gesamten christlichen Existenz.

5 Leider haben es allzu viele Menschen verlernt, etwas zu erwarten und zu empfangen. Sie meinen, alles selbst in die Hand nehmen und leisten zu müssen. Sie wissen nicht, welch großen Segen ihnen die Hingabe bereiten würde, um die Gabe zu empfangen, die dann zur rechten Aufgabe führt. Stattdessen setzen sie einzig und allein alles auf das eigene Können. Aktivität und Leistung ohne die zwischenzeitliche Erfahrung geheiligter Ruhe in Gott reiben den Menschen auf und machen ihn krank. Das Geheimnis Marias gibt uns den Schlüssel zu rechtem und erfolgreichem Handeln: Ihr, die ihr alles machen und leisten wollt, könnt das Heil nicht selbst machen oder gar euer Denken an die erste Stelle eures Lebens setzen. Werdet zuerst zu Empfangenden, denn in Jesus Christus will Gott sich euch immer neu schenken. Haltet in all eurem Tun inne und richtet euch im Nichtstun für eine kurze Zeit auf Gott, den Geber alles Guten, aus. Wenn ihr euch im Gebet oder in der Feier der Eucharistie ihm, dem Herrn, hingebt, ohne selbst etwas zu tun oder zu wollen, wird er euch reich mit seiner himmlischen Gabe beschenken, die euch dann zur Aufgabe wird. Öffnet im Schweigen vor Gott nicht nur eure Hände, sondern auch euer Herz und empfangt ihn, dessen Sehnsucht ihr seid.

6 Vor jeglichem Tun und Handeln, besonders vor wichtigen Entscheidungen, ist es notwendig, uns Gott immer wieder zur Verfügung zu stellen, damit er als Erster an uns handeln und uns den Weg weisen kann. Nur, wenn Gott uns zur Seite steht und wir ihn vertrauend und bedenkenlos zulassen können, wird alles, was wir tun, gut gelingen. Für viele Menschen ist dies kein einfacher Schritt, denn er verlangt ein Umdenken und Aufgeben von vielleicht tief eingefleischten Lebens- und Denkmustern. Für einen jeden von uns hält Gott eine besondere Sendung und Aufgabe bereit. Um das zu erkennen, bedarf es des Innehaltens und der Hingabe – sowohl im Gebet als auch in der Feier der heiligen Eucharistie. In seiner unendlichen Liebe klopft Gott fortwährend bei uns an und wartet darauf, bei uns anzukommen, und dass wir ihm im Gebet des Schweigens Raum und Zeit schenken. Er wartet darauf, dass wir uns auf ihn hin verlassen und uns ihm öffnen. In dieser Haltung ist Maria uns mit ihrer totalen Hingabebereitschaft Vorbild, indem sie alles Persönliche Gott hingibt, um allein ihm zur Verfügung zu stehen. Gerade durch Hingabe und Empfangen des göttlichen Willens werden wir vollends Person und Persönlichkeit.

7 Wenn wir im Gebet unsere eigensinnigen und selbstsüchtigen Wünsche und Gedanken dem Herrn aufopfern und somit Hingabe unseres Selbst üben, dann wird uns Gott durch diese liebende Hingabe an seinen Willen die Gaben seines Heiligen Geistes in Fülle schenken. Schaffen wir es, aus der hektischen Betriebsamkeit unseres Alltags und aus der Fülle unserer Gedankenaktivität für kurze Zeit herauszutreten und uns Zeit zu nehmen für das Ruhegebet? Wir erfahren neue Lebensenergie, eine innerliche Stärkung, einen geheimen Zuspruch, neuen Lebensmut und, wenn es sein muss, auch die Kraft, Leiden zu ertragen und im Sterben den Tod anzunehmen. Nehmen wir, wie Maria es getan hat, Gottes Herausforderungen an, selbst wenn wir sie nicht einsehen, und halten bejahend aus, dann wird das Ja Marias zum Willen Gottes auch zu unserem Lebensprogramm. Es wird für uns einmal die Zeit kommen, in der wir den tiefen Sinn, der in allem gründet, was uns begegnet, erkennen und unendlich dankbar für alles sind, was der Herr uns zur inneren Reifung geschickt hat.

8 In der Freiheit des Menschen ist auch sein eigener Wille gegründet, den er mit dem Willen des Schöpfers in Einklang bringen, aber auch gegen ihn gebrauchen kann. Seit dem Fall der ersten Menschen, die ihren Eigenwillen gegen das Wollen Gottes durchsetzten, herrscht in einem jeden von uns eine gewisse Spannung zwischen dem eigenen Willen und dem Willen Gottes. Zahlreiche Katastrophen hat der Mensch durch seine Eigenwilligkeit auf sich geladen. Wie unheimlich und grausam der Wille des Menschen sein kann, das zeigen die Gräueltaten von Kain bis heute. Warum hält der Mensch so zäh an seinem Eigenwillen fest? Sind es Stolz, Anmaßung, Bequemlichkeit und Selbstbehauptung oder mangelnde Demut, die uns vergessen lassen, dass wir uns alle Gott gegenüber verdanken? Durch das Ruhegebet und das damit verbundene Loslassen von allem reift im Betenden eine Weisheit, die uns Gottes Plan verstehen und das Unvermeidliche bejahend annehmen lässt. Wie oft aber läuft unser Eigenwille quer zum Willen Gottes, der doch unser Heil bedeutet! Nicht selten erfahren wir in diesen Situationen Gott als Leid, wo sein Wille unseren Willen durchkreuzt und wo unser Wille nicht eins ist mit dem Willen Gottes. Aber Gott will nicht, dass wir leiden; er möchte, dass wir uns ändern und einwilligen in seinen Willen, der einzig und allein zu unserem Heil führt. Daher ist Gott uns besonders in schweren Stunden, an den Übergangsstellen und den Kreuzungspunkten unseres Lebens, nahe.



Durch Hingabe an den Herrn wird schrittweise der Teil unseres Eigenwillens abgebaut, der nicht in Einklang mit dem göttlichen Willen steht. Das regelmäßig ausgeführte Ruhegebet führt auf einen Läuterungsweg, der die Liebe und den Willen Gottes fortschreitend in uns zum Durchbruch bringt. Diesen Weg zum Vater hat Christus uns geebnet durch seine Menschwerdung, sein Wort und seine Liebe, durch sein Beispiel, seine Passion, seinen Tod und seine Auferstehung. In der wohl schwersten Stunde, die Jesus in dieser Welt erleben muss, versucht er sich und die Angst vor Golgota loszulassen und sich hineinzubeten in den Willen und die Liebe des Vaters. Diese Hingabe an den Vater hat Jesus bis an die äußerste Grenze seiner menschlichen Existenz beansprucht. Hier spricht er sein Innerstes aus: *Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen* (Lukas 22,42). Das Gebet Jesu in dieser Stunde größter Einsamkeit angesichts der Macht des Todes mündet in eine vollständige Hingabe an den Willen des Vaters. Wir dürfen erfahren, dass in tiefster menschlicher Not Gott, der Vater, noch immer bereit ist zu helfen und hilft. Im Gebet und in der Hingabe an den Vater überwindet Jesus die Todesangst, und er darf die neu vollzogene Einheit der Liebe mit dem Vater erfahren. *Da erschien ihm ein Engel vom Himmel und gab ihm neue Kraft* (Lukas 22,43). Wenn Gott unser Leben durchkreuzen muss, lässt er uns gleichzeitig spüren, dass wir in seinem Herzen fest geborgen sind. Haben wir keine Angst, denn zerbrechen kann nur das Zerbrechliche, um dem Unzerbrechlichen Raum zu geben. Um ein Gespür für den Willen und die Liebe Gottes zu bekommen, müssen wir uns immer erneut einüben in das Gebet des Herzens und in die Hingabe an Gott. Am Anfang unseres Weges zu Gott steht Maria, die Mutter Jesu. Sie hilft uns, dass auch wir einmal aus tiefstem Herzen sagen können: *Mir geschehe, wie du es gesagt hast.*

16. Kapitel ***Wege zur Wahrheit***



Ohne die Mitwirkung des Heiligen Geistes sind wir nicht in der Lage, eine Wahrheit zu finden und zu erfahren, die die göttliche Wahrheit widerspiegelt und mit der Zeit selbst zur göttlichen Wahrheit wird. Zwei ganz extrem sich unterscheidende Wege führen zu diesem einen Ziel, das letztlich der Sehnsucht eines jeden Menschen entspricht: Tiefe Ruhe und lohnende Aktivität. Beides bedingt einander, denn wenn ich keine innere Ruhe habe, kann ich auch nichts Wesentliches vollbringen; und wenn ich nicht meinen Möglichkeiten entsprechend aktiv bin, finde ich weder in mir noch in Gott die geheiligte Ruhe, mit der Gott am siebten Schöpfungstag die gesamte Schöpfung krönte und heiligte. Eine erfolgreiche und sich lohnende Aktivität setzt voraus, dass ich versuche, den Willen Gottes zu erkennen und ihn in die Tat umzusetzen. Die Gebote Gottes und die der Kirche möchten mir die Richtung weisen und Halt geben. Wir dürfen sicher sein, dass eine bleibende und von Gott ausgehende Wahrheit uns ihre eigenen
Strahlen leuchten lässt.



Der zweite Weg, der zu dem eben genannten unbedingt hinzukommen muss, besteht darin, dem Schöpfer im Gebet einen Teil unserer Zeit zurückzuschenken. Dies geschieht am schnellsten und leichtesten durch das Ruhegebet und den Empfang der Sakramente – vornehmlich der Eucharistie. Das Gebet der Hingabe wird dann zu einer wunderbaren Vorbereitung für den Empfang des Herrn. Die Ausrichtung auf den Schöpfer, die Anrufung des Herrn mit wenigen Worten und die daraus resultierende Hingabe führt unser Leben in eine innere Ausgewogenheit und schenkt uns Gelassenheit und der Seele tiefen Frieden, der uns in Form göttlicher Ruhe auch während stark geforderter Aktivität nicht mehr verlässt. Wir erkennen nicht nur eine Wahrheit, die *die* Wahrheit sein muss und ist, sondern wir erfahren sie auch geistig und sogar körperlich.



Um die Wahrheit irrtumslos zu finden und zu erkennen, ist es notwendig, sich im Gebet der Hingabe allem zu entledigen: der Gedanken und der Bilder. Einschließlich uns selbst opfern wir alles auf und setzen den Herrn in unserem Beten an die erste Stelle. Das Ruhegebet ist ein bild- und gestaltloses Beten, bei dem ich auch meine Vorstellung von Gott aufgebe. So ist es selbstverständlich, dass ich weder das Bild eines Heiligen betrachte noch irgendwelche Lichterscheinungen beobachte. Das Gebet hat die Armut eines einzigen Verses oder nur den Namen des Herrn zum Inhalt und entspricht so der ersten Seligpreisung in der Bergpredigt (vgl. Matthäus 5,3). Anfangs weiß der Unerfahrene nicht, wie er mit von selbst auftretenden Gedanken, Bildern und Vorstellungen umgehen soll, die ihn manchmal überfluten. Er muss wiederholt daran erinnert werden, dass es Reinigungs- oder Erlösungsprozesse sind, die seine Innerlichkeit von dem befreien, was nicht zu ihm gehört – unverarbeitete Eindrücke. Diese sollen weder während des Betens noch nachher bedacht oder gar analysiert werden. Es gibt aber auch noch weitere »Störungen« des Ruhegebetes, die von außen kommen. Besonders wenn wir noch am Anfang stehen und in dieser Gebetsweise noch nicht genügend gefestigt sind, können Einflüsterungen und Vorspiegelungen auftreten, die Zweifel, Unsicherheit, ja, sogar den Eindruck der Sinnlosigkeit des Betens aufkommen lassen. In beiden Fällen kümmern wir uns überhaupt nicht um die auftretenden Elemente, sondern setzen unser Gebet wie gewohnt fort. Sollten jedoch die aufgewirbelten Inhalte oder die von außen an uns herangetragenen »Störfaktoren« überhand nehmen und uns sogar noch nach dem Ruhegebet verwirren, gehen wir für einen längeren Zeitraum, das heißt, für einige Wochen, mit unserer Gebetszeit um die Hälfte oder gar mehr zurück. Am besten ist es jedoch, alle auftretenden Fragen und Schwierigkeiten mit einem Lehrenden des Ruhegebetes zu besprechen.



Mose erfuhr vom Herrn, dass dieser in einer dichten Wolke auf den Berg Sinai kommen würde (vgl. Exodus 19,9). Mose musste also alles wahrnehmbare Erkennen aufgeben, um den zu erkennen, der ihn rief und ihm und dem Volk Weisung gab. So handeln auch wir – von Gott gerufen – im Ruhegebet. Die Tore der äußeren Wahrnehmung werden geschlossen und wir beginnen, mit den »Augen« der Seele die untrügliche Wahrheit zu sehen. Gleichzeitig wird unser Herz zu unsagbarer Liebe zu Gott und den Menschen entflammt. Anfänger erleben zuerst eine bewegte geistige Wirksamkeit des Heiligen Geistes, verbunden mit einer Freude, die vom Herzen aufsteigt. Diese Freude wird zu einer festen inneren Wirklichkeit, auf der sich – wie auf der Jakobsleiter (vgl. Genesis 28,12) – stufenweise der Himmel für uns öffnet.

17. Kapitel ***Einblick in göttliche Geheimnisse***

1 Wie die Berührung mit dem Feuer das Eisen unberührbar macht, so wird durch das Ruhegebet unser Geist derart gekräftigt und immer stärker von der Liebe Gottes durchglüht, dass die widergöttlichen Kräfte ihn nicht mehr anzugreifen vermögen. Voraussetzung ist allerdings, dass wir ungeachtet aller Einflüsse, die uns verleiten wollen, das Gebet zu vernachlässigen, ohne Ausnahme regelmäßig beten. Wir dürfen auch nicht unser Gebet subjektiv nach guten oder weniger guten Erfahrungen beurteilen, denn im Ruhegebet geschieht immer sehr viel Positives, das sich uns oft erst nach einer gewissen Zeit offenbart. Nicht alles kommt sofort in unser Bewusstsein, da es auf sehr feinen Ebenen unseres Seins geschieht. Vieles an Gutem summiert sich erst, bis es stark genug ist, sich uns zu zeigen. Daher sollte uns jede Beurteilung unseres Betens fern liegen, denn wir wissen, dass Wesentliches erst einmal im Verborgenen geschieht.

2 In der Hingabe und der damit verbundenen Einfalt und Demut wird Gott sichtbar und nicht in Anstrengungen oder in einer theologischen Weisheit. Diese werden ja gerade während des Ruhegebetes zurückgelassen. Gott wendet sich sogar von jeglicher Weisheit ab, wenn sie keine Demut ausweist. Wenn Gott das menschliche Herz von allen Dingen und Wissenschaften dieser Welt rein findet, dann schreibt er wie auf ein unbeschriebenes Blatt die göttliche Weisheit ins Herz. Wir sollten sehr darauf achten, welche Literatur wir auswählen. Das Ruhegebet reinigt die Sinne, das Herz und die Seele. Wie schnell aber dringt durch das Lesen von Literatur, die nicht bestrebt ist, in Gottes Nähe zu führen, ein unreiner Geist anstelle des Heiligen Geistes in uns ein. Mit welchem Wort auch immer man sich beschäftigt: Man lässt den Geist dieses Wortes in sich ein, und je nach seiner Qualität und Beschaffenheit gestaltet er unser Inneres.

3 Wir dürfen niemals das geistige Gebet – so wird von manchen Heiligen auch das Ruhegebet genannt – intellektuell festhalten. Durch das sanfte Wiederholen und durch das Freigeben des Gebetswortes lernt unser Herz von innen her das Gebet zu »sprechen«, während der denkende Geist die Gelegenheit bekommt, sich auszuruhen. Gerade im Alltag, in unserem alltäglichen Tun, erfahren wir die Frucht dieses wunderbaren Gebetes. Wenn wir jedoch des Öfteren das Alleinsein und die Ruhe aufsuchen, können wir noch mehr die Frucht des Gebetes genießen. Diese besteht in einer wachsenden Liebe zum Herrn. Wenn durch das Ruhegebet die Gnade des Heiligen Geistes auf den Menschen herabkommt, dann hört das Gebet auf. Du besteigst ein Schiff, um mit ihm das Meer zu überqueren. Bist du am jenseitigen Ufer angelangt, verlässt du das Schiff, denn du hast dein Ziel erreicht, um jetzt auf andere Weise ein neues, höheres Ziel anzugehen.

4 Das Gebet hört auf, wenn unser Geist dauerhaft von der Gnade des Heiligen Geistes durchdrungen ist. Unser Geist vermag jetzt nicht mehr mit seinen Kräften zu wirken, sondern einzig und allein der Heilige Geist wirkt jetzt in uns. Dieser bringt uns mühelos dorthin, wohin wir wollen – vorausgesetzt, unser Wille steht im Einklang mit dem göttlichen Willen. Wie es einem jeden entspricht, verleiht der Heilige Geist ihm seine Gnade. Die Auswirkungen dieser göttlichen Gnadenzuwendungen sind individuell verschieden. Wir sollten jedoch sehr zurückhaltend mit entsprechenden Äußerungen gegenüber anderen sein. Als die Apostel und unter ihnen die Mutter Jesu vom Pfingstereignis ergriffen waren, gerieten sie von Außenstehenden stark in die Kritik und wurden verspottet: *Sie sind vom süßen Wein betrunken* (Apostelgeschichte 2,13).

• *Da hatte er* (Jakob) *einen Traum: Er sah eine Treppe, die auf der Erde stand und bis zum Himmel reichte. Auf ihr stiegen Engel Gottes auf und nieder. Und siehe, der Herr stand oben* (Genesis 28,12–13).

• Der Prophet Jesaja sah den Herrn: *Er saß auf einem hohen und erhabenen Thron. Der Saum seines Gewandes füllte den Tempel aus. Serafim standen über ihm* (Jesaja 6,1–2).

• Der Herr kündigt an, dass er über alle seinen Geist ausgießen werde: *Eure Söhne und Töchter werden Propheten sein, eure Alten werden Träume haben und eure jungen Männer Visionen. Auch über Knechte und Mägde werde ich meinen Geist ausgießen* (Joel 3,1–2).

• *Er* (Stephanus) *aber, erfüllt vom Heiligen Geist, blickte zum Himmel empor, sah die Herrlichkeit Gottes und Jesus zur Rechten Gottes stehen* (Apostelgeschichte 7,55).
Betende und Gott nahe Menschen werden auch heute auf ähnliche Weise gewürdigt – erfüllt vom Heiligen Geist –, Einblick in göttliche Geheimnisse zu nehmen. Würden sie darüber sprechen, stifteten sie Verwirrung, und man würde sie für irre halten.

5 Der Herr möchte zu allen Zeiten allen Menschen seine Gnade verleihen und sie schrittweise in die göttlichen Geheimnisse einführen. Dazu müssen wir umkehren, wenn wir auf dem falschen Weg sind, und uns immer wieder selbst durch Hingabe auf den Herrn verlassen, damit er in uns wirken kann. Gemäß seiner Verheißung gibt der Herr heute ebenso wie früher seine Gnade und wird sie bis zum Ende denen geben, die an ihn glauben und ihn lieben. Wir müssen und dürfen allerdings damit rechnen, dass uns die Gnade des Heiligen Geistes nicht Gewohntes und die sinnlich wahrnehmbare Welt zeigt, sondern etwas für uns völlig Neues, das wir uns nicht vorstellen können. Paulus sagt: *Wir verkünden, wie es in der Schrift heißt, was kein Auge gesehen und kein Ohr gehört hat, was keinem Menschen in den Sinn gekommen ist: das Große, das Gott denen bereitet hat, die ihn lieben* (1. Korintherbrief 2,9).

6 Wenn Wachs weit genug von einem offenen Feuer entfernt ist, geschieht nichts. Es bleibt hart und fest. Wenn man es jedoch ins Feuer wirft, fängt es Feuer und brennt sofort – es wird ganz Licht. Ähnlich ergeht es unserem Geist. Wenn wir nur um unser Ego kreisen und weit von der Begegnung mit Gott entfernt sind, geschieht nichts Besonderes – wir stellen nach Kräften Überlegungen an. Wenn wir uns jedoch zum Beispiel durch das Ruhegebet dem Feuer der Gottheit und dem Heiligen Geist nähern, fängt unser Geist in der göttlichen Flamme Feuer und wird ganz von diesem Licht durchdrungen. Wir erfahren Momente der Ewigkeit, in denen wir ganz in Gott eingehen. Im Gegensatz zu dem Wachs bewahren wir unsere Individualität und werden nach der Begegnung mit dem göttlichen Feuer der Liebe an unseren Platz in der Welt zurückgeschickt, um unsere Aufgaben zu erfüllen.
Je öfter wir in diese unendliche Dimension der Liebe eintauchen, umso größeren Reichtum empfangen wir, um ihn zu verschenken. Auf diese Weise werden wir ständig neu zu Empfangenden, deren Verbindung zum Quell der ewigen Liebe nicht mehr unterbrochen wird.

7 So wie auf der einen Seite die Gnade steht, die den Menschen geschenkt wird, die sich nach ihr sehnen und sich ihr öffnen, so stehen auf der anderen Seite verwirrende Kräfte, die sowohl körperlich als auch seelisch krank machen. Das Herz des Menschen, der sich allem Göttlichen gegenüber verschließt, wird hart und verfinstert sich. Oft sind Hochmut und Verwirrung des Verstandes die Folgen. Nicht selten treten Wahnvorstellungen auf, die in die Irre führen und das den Menschen führende göttliche Licht überschatten, wenn nicht gar rauben. In ihrer Verblendung spüren viele diese zunehmende Finsternis nicht und denken, sprechen und handeln so, als ob es sie nicht gäbe. Doch Wut und Zorn breiten sich bei ihnen aus, ebenso eitle Ehrsucht und ungezügelte Leidenschaften. Durch unser Gebet möge uns der Herr von dieser Verwirrung erretten.

8 Hält jedoch die göttliche Gnade Einzug in den Menschen – indem er sich dem liebenden Entgegenkommen Gottes im Gebet der Hingabe öffnet –, wird der menschliche Geist aufmerksam und vor allem demütig. In uns entwickelt sich ein gesundes Schuld- und Sündenbewusstsein. Wir stellen uns des Öfteren den Tod vor Augen und erkennen den krassen Unterschied zwischen der vergänglichen Welt und der, die ewig währt. Die Augen werden sanft und schauen liebevoll. Und in dem Maß, wie sich die Gnade dem Menschen nähert, macht sie seine Seele licht und lässt ihn die unendliche Menschenliebe Jesu Christi erfahren. Die Gnade, die in diejenigen einzieht, die sich hingebend an den Herrn wenden, gewährt Einblick

• in die unbegreifliche Kraft Gottes, als er mit einem einzige Wort das gesamte All aus dem Nichts ins Dasein rief,

• in Gottes unendliche Kraft, mit der er das All aufrecht erhält, lenkt und für alles Geschaffene sorgt,

• in das Wesen der heiligen Dreifaltigkeit und in das für den menschlichen Verstand unerforschliche Meer der göttlichen Weisheit.
Wenn der Geist des Menschen vom göttlichen Licht durchdrungen ist, wird sein Herz ruhig und sanft und bringt die Früchte des Heiligen Geistes hervor: Freude, Weisheit, Erkenntnis, Unterscheidung der Geister, Freiheit, Demut, Barmherzigkeit, Friede, Freundlichkeit und vor allem die Liebe (vgl. Galaterbrief 5,22–23). Die Seele des Gott zugewandten Menschen empfängt unbeschreibliche Freude.

18. Kapitel ***Zeichen erkennen***

1 Es ist kaum zu glauben: Durch das Ruhegebet entwickelt sich wie ganz von selbst ein Abscheu gegen die Sünde. Der Torhüter, das Gewissen, ist so sensibel und gleichzeitig so stark, dass kleinste Verfehlungen im Vorhinein aufgespürt werden und dann überhaupt nicht mehr zur Ausführung kommen. Wir reagieren spontan richtig, da wir mehr und mehr in der Gnade Gottes leben, die es uns unmöglich macht, zu sündigen. Stell keine großen und aufwändigen Überlegungen an, sondern spüre in dich hinein, und du wirst sofort den Willen Gottes erkennen, der mit deinem Willen konform gehen möchte. Du nimmst wahr, wie du von einer großen Kraft und Liebe getragen, geführt und gelenkt wirst. Wühle nicht zu sehr und zu lange in deiner Vergangenheit herum, sondern verwende deine Kraft und deine Zeit, um das Beste und Gott Gefälligste aus jedem Augenblick zu machen. Am Abend des Tages wirst du dankbar und voll Freude auf ihn zurückschauen und einen erholsamen und tiefen Schlaf genießen.

2 Eine weitere wunderbare Eigenschaft wird dir geschenkt: Es entwickelt sich in dir ein Vorempfinden für alles Wichtige, das in deinem Leben eintritt, sodass du, wenn es eintritt, innerlich darauf vorbereitet bist. Du kannst spontan richtig antworten und handeln, da sich dir, ohne lange zu überlegen, das rechte Handwerkszeug zur Verfügung stellt. Da auch Schicksalsschläge in dir vorgezeichnet sind – eine innere Stimme verbietet dir, vorher mit anderen darüber zu sprechen –, wird die Verwirklichung des Schicksals dich niemals ganz aus der Bahn oder deiner eigenen Mitte, die Christus ist, werfen und dich vor übereilten Fehlentscheidungen und falschem Handeln bewahren. Wenn sich das schreckliche Toben des Meeres erhebt und sich Finsternis breit macht, wirst du in deiner Seele Ruhe und tiefen Frieden spüren und wahrnehmen, wie bereits in deinem Inneren die Sonne aufgeht. Du wirst zur rechten Zeit die Zeichen erkennen, die dich auf Kommendes hinweisen, sodass dir ein plötzlicher Schock und die daraus entstehenden Folgen erspart bleiben können.

3 Während andere zu Tode erschreckt und angstbesetzt sind, wirst du zwar mit ihnen fühlen und ihnen helfen, wo du nur kannst, doch dich selbst trifft das zerstörende Unheil nicht in der Mitte deines Seins. Durch die sich ständig wiederholende Hingabe an den Herrn bist du zu einem Empfangenden geworden, der sich selbst gestorben ist und ganz aus der Wahrheit Jesu Christi lebt. Es kann durchaus sein, dass andere Menschen dich für kalt, lieblos oder hartherzig halten. Nimm diese Kritik, die für dich vorübergehend schmerzhaft sein kann, bedenkenlos an und opfere sie mit der Bitte dem Herrn auf, dass er dir ein großes Herz schenken möge. Wisse, dass du infolge deiner wachsenden Christusbeziehung zum Anstoß für andere werden kannst, die sich durch dich provoziert fühlen, obwohl du direkt keinen Anlass dazu gibst. Lass dich durch rein gar nichts auf deinem geistlichen Weg zu Christus aufhalten. Sprich nicht darüber und lass geschehen, was geschehen möchte. Einmal wird es für alle nur eine Wahrheit geben, du uns miteinander verbindet und in Gott eint. Diese Wahrheit ist Christus.

4 Schau andere Menschen an: Viele sind vor dem Tod bereits gestorben oder gar mitten im Leben tot. Sie sind mit ihrem eigenen Schicksal so sehr beschäftigt, dass sie das Schicksal anderer überhaupt nicht mehr wahrnehmen. Dies geschieht auch verstärkt innerhalb der Familien, sodass sich die Eheleute einander entfremden, die Eltern verstehen ihre Kinder nicht mehr oder die Kinder ihre Eltern nicht. Dann führt es dazu, dass niemand den anderen mehr vertreten und ihm auch da nicht helfen wird, wo er wahrhaft der Hilfe bedarf. Zu viele Menschen fühlen sich verlassen, ungeliebt und sind sprachlos und verstummt. Hab keine Angst vor irdischen Gewalten. Achte darauf, was das Evangelium und vornehmlich die Bergpredigt verkündet.

• Es ist weitaus schlimmer, wenn ein Mensch innerlich austrocknet, als wenn äußerlich durch Naturgewalten Dürre eintritt.

• Es ist weitaus wichtiger, wenn sich die Kräfte des Himmels regen, als wenn es die Geschöpfe der Erde tun.

• Es ist weitaus wichtiger, sich durch Hingabe und Schweigen der Liebeskraft Gottes zu öffnen, als andere Menschen zu belästigen und in einen Sog nach unten zu geraten, der uns von Gott und seiner Weisung wegführt.

Jedes große Ereignis wirft seine Schatten voraus. So wie wir die Morgenröte als Aufgang der Sonne wahrnehmen, sie selbst aber noch nicht sehen, so werden wir auch innerlich auf jedes große Ereignis vorbereitet – vorausgesetzt, unsere äußere und innere Wahrnehmung ist dazu in der Lage. Wie bei jedem geistlichen Weg, so beginnt auch das Ruhegebet damit, Hindernisse auszuräumen, die dem Nehmen des Wahren entgegenstehen. Durch die göttliche Kraft, die wir lernen, mehr und mehr zuzulassen, werden sogar nach und nach Felsen gesprengt, die sich durch unser Erbgut oder durch unsere Fehlentscheidungen aufgetürmt und verhärtet haben. Der Abbau des im Wege Stehenden muss langsam und unserer Gangart entsprechend geschehen. Daher sollte uns ein im Ruhegebet erfahrener geistlicher Begleiter zur Seite stehen, der uns behutsam und schrittweise anzuleiten versteht.

Der Herr hat mit uns Wunderbares und Großes vor. Er schenkte uns das Leben – nach Gottes Bild geschaffen und ihm ähnlich. Er gab uns die Kraft und die Mittel, nach dem Sündenfall wieder zu ihm aufzusteigen, um einmal für immer bei ihm sein zu dürfen. Viele Weisungen für ein gelungenes und Gott gefälliges Leben haben wir jedoch nicht beachtet und Gott aus unserem Bewusstsein verdrängt – so, als gäbe es ihn nicht. Die Angebote zu unserem Heil und zum dauerhaften Frieden in der Welt haben wir nicht angenommen und uns neue, in die Irre führende Wege gesucht. Um uns vor einem solchen immerwährenden Fall zu sichern und aus Liebe zu uns Menschen, schickte der Vater seinen eingeborenen Sohn in die Welt, um mit uns auf der Grundlage der Hingabe seinen neuen und ewigen Bund zu schließen. Er spricht:

• »Deinetwegen habe ich gefastet, bin von Ort zu Ort gewandert, habe ich gebetet und gewacht und Blut geschwitzt.

• Deinetwegen erduldete ich Verfolgungen, Verleumdungen, Geißelhiebe, Gotteslästerung und am Ende den Tod am Kreuz.

• Deinetwegen bin ich in Armut geboren, lebte unter großen Entbehrungen und starb unter unendlichen Schmerzen. Zeugen dafür sind diese Wunden an Händen und Füßen und an meiner Seite, Zeugen sind Himmel und Erde, vor deren Angesicht ich litt, damit du wieder zum ewigen Leben zurückfindest.

• Durch mein Leben, meine Liebe, mein Leiden, meinen Tod und meine Auferstehung habe ich dich gelehrt, durch Hingabe den Weg der Befreiung und Erlösung zu gehen, mir nachzufolgen, um einmal für immer beim Vater in der Ewigkeit weilen zu dürfen.«

Warum vergessen wir immer wieder den Weg zum Quell des lebendigen Wassers, aus dem uns Leben in dieser Welt und ewiges Leben in der kommenden Welt geschenkt wird? »Ich bin ständig bei euch,« sagt der Herr, »ich rufe euch an und ihr antwortet mir nicht. Ich strecke meine Hände nach euch aus, um euch zu berühren und zu heiligen, doch ihr schlagt dieses Angebot aus.« Wenn wir danach fragen, warum dies geschieht, könnte die Antwort lauten: »Wir legen größeren Wert und Gewicht auf unsere eigenen Lebensentwürfe, als uns vom Schöpfer und seinem liebenden Entgegenkommen leiten zu lassen.«

Wenn uns durch Hingabe die Fähigkeit geschenkt wird, auf die leise Sprache Gottes zu hören, sie zu verstehen und aktiv umzusetzen, dürfen wir sicher sein, richtig geführt zu werden, auf dem rechten Weg zu sein und Gottes Willen zu erfüllen. Die Erfüllung des göttlichen Willens lässt uns in Einklang sein mit den Kräften der Natur, mit anderen Menschen und mit uns selbst. Hier in uns selbst beginnt der Friede, den die Welt so nötig braucht, und den wir an Andere und alle Geschöpfe der Natur weiterschenken. Berauben wir uns allerdings des höchsten Gutes, werden wir ziellos umherirren und – wenn wir uns dem Herrn und seiner Botschaft an uns nicht öffnen – vergeblich den Sinn des Lebens und das Ziel suchen. Innere Erfüllung und Seligkeit werden wir nur finden, wenn wir immer wieder Abstand von uns selbst nehmen und im Gebet der Hingabe dem Herrn einen Teil unserer Zeit zurückschenken. All das vollzieht sich ganz von selbst – vorausgesetzt wir geben unser Ja zum Empfang des Liebesangebotes Gottes. Alles andere setzt er in Gang, lenkt und leitet es auf die Weise, die für uns die beste ist. Wir dürfen den Quell ewigen Lebens nicht verlassen und mühsam nach anderen Quellen suchen, die es in Wahrheit überhaupt nicht gibt. Wir wühlen unaufhaltsam in der Erde, anstatt innezuhalten, aufzuschauen und dem Herrn Zeit und Raum in uns zu schenken. Wie schmerzhaft ist es, in einem fremden Land weilen zu müssen und krank zu werden aus Heimweh nach unserer eigentlichen Heimat!

Der Herr bietet uns immer neu seinen göttlichen Segen an, damit wir unter seinem Schutz und in Hingabe an ihn unser Leben gestalten. Den Segen Gottes auszuschlagen, hat weitreichende Konsequenzen. Die Blätter des Feigenbaumes laufen Gefahr, zu verdorren; aber nicht nur die Blätter, sondern auch der Stamm und die Wurzeln (vgl. Matthäus 21,18–22). Es muss entsetzlich und äußerst schmerzhaft für einen Menschen sein, mit zunehmendem Alter nicht nur den körperlichen Verfall zu erleben, sondern gleichzeitig auch den seelischen. Der Schöpfer hat es jedoch so eingerichtet, dass eine Seele, je älter sie wird, immer mehr leuchtet und Gott ähnlicher wird. Gehen wir bewusst diesen Weg der geistlichen Entwicklung, werden wir zwar den Abbau der körperlichen und geistigen Kräfte bedauern, doch die geistliche Kraft unserer Seele ist

so stark, dass sie uns über alles hinweg und letztlich in den Himmel trägt.



Gott, der uns im Alter mehr und mehr zu sich zurückruft, scheint es selbst so gefügt zu haben, dass uns alles Ichbezogene verlässt und in unserem Herzen und Wesen Raum geschaffen wird für etwas, das nicht mehr vergeht. Im Alter sind wir bereit, zu vergeben und zu verzeihen. Wir dürfen bereits das Licht der jenseitigen Welt im Aufziehen der Sterne wahrnehmen. Im Hinblick auf diese lichtvolle Erfahrung des Ewigen schwinden die Schatten, die unser Leben und unsere Welt durchzogen. Gibt es etwas Größeres und Erhabeneres als durch unser Älterwerden Gott, dem Ältesten und Ewigen, der die Liebe ist, immer ähnlicher zu werden? Als Menschen sind wir fähig, uns durch ein ausgewogenes, gottgefälliges Leben, das sich in lohnender Aktivität und in Gott gründender Ruhe ausdrückt, dem liebenden Entgegenkommen Gottes zu öffnen. Die eine Seite des Lebens, die Sterblichkeit, macht uns das Bleibende, die Ewigkeit in uns, bewusst und bereitet die Unsterblichkeit vor. Wir wachsen, je älter wir werden, und je mehr Erfahrung wir mit der Sterblichkeit machen, dem ewig Seienden entgegen. Der Prozess setzt sich fort, bis wir das Älteste und immer Seiende, Gott, erreicht haben. Wenn man den zugrunde liegenden Plan Gottes einsieht und sein Liebeswerben im Alter sogar noch intensiver erfährt, wird es wesentlich einfacher, manche Gebrechen als notwendigen Übergang anzunehmen und zu ertragen. Das Altern hat den Zweck, uns zur Alterslosigkeit zu bringen, dahin, wo alle Bewegung endet und unsere Seele Erfüllung bei Gott findet. Es ist nicht das Altern, was für viele zu einem Gespenst wird, sondern das Fehlen des Wissens um die Zusammenhänge und die Erfahrung einer tief in Gott gründenden Ruhe, die durch das Ruhegebet für uns zu einer lebendigen Wirklichkeit wird.

19. Kapitel ***Bilder lassen das Wesentliche ahnen***

1 Um das, was im Ruhegebet geschieht, umfassend auszudrücken, gibt es keine Worte. Wir berühren im Loslassen feinere Ebenen des Seins und machen entsprechende Erfahrungen, die wir nicht in Worte fassen können. Daher wenden die Lehrenden des Ruhegebetes gern Beispiele an, die zumindest den geheimnisvollen Vorgang des Nichtstuns, bei dem so unendlich viel geschieht, andeuten und erahnen lassen. Ein gern verwendetes Beispiel ist die Erdanziehung oder Schwerkraft. Der Mathematiker und Begründer der klassisch-theoretischen Physik, Isaac Newton (1643–1727), entwickelte 1666 in Cambridge das Gravitationsgesetz. Er fasste die Gravitation als eine fernwirkende Kraft auf, deren Wirkungen sich unendlich schnell ausbreiten. Die Gravitation ist die Kraft, die bis in die tiefsten Tiefen des Universums reicht und alles zusammenhält. Der von Newton beobachtete fallende Apfel erfährt Schwerelosigkeit so wie alle Körper, die sich frei und ohne Eigenbeschleunigung in einem Schwerefeld bewegen – also wenn sie frei fallen. Im freien Fall bewegt sich der Körper schnell in Richtung Erde – angezogen vom Erdmittelpunkt.

2 Lassen wir einen Gegenstand, den wir in unseren Händen halten, los, so fällt er mit zunehmender Geschwindigkeit zu Boden, der Schwerkraft folgend, die ihren Sitz im Erdmittelpunkt hat. Dieses physikalische Beispiel dürfen wir auf die Sehnsucht unserer Seele übertragen: Unsere Seele trägt in sich eine Verwandtschaft mit Gott, ihrem Schöpfer, zu dem sie sich im Geheimen hingezogen fühlt. Sie möchte die sich ständig verändernde Welt überwinden und für immer eins werden mit Gott. Jesus spricht im Johannesevangelium von dieser geheimen göttlichen Kraft, die uns umgibt und sofort wirksam wird, wenn wir uns Jesus Christus hingeben: *Und ich, wenn ich über die Erde erhöht bin, werde alle zu mir ziehen* (Johannes 12,32).
Damit meint Jesus den Augenblick, in dem er das Kreuz und den Tod überwunden hat und vom göttlichen Sog der Auferstehung und des ewigen Lebens ergriffen war. In diesen einmaligen Prozess, der als Erlösung fortwirkt, möchte er uns alle mit hineinnehmen. So wie die materiellen Körper der Schwerkraft unterliegen, so sehnt sich unsere Seele, die das Bild Gottes in sich trägt, danach, mit ihrem Ursprung, Gott, wieder vereint zu werden.

3 Das Gebet der Hingabe oder das Ruhegebet bewirkt als erstes ein Loslassen von allem, was uns an Ungutes bindet und was wir sogar oftmals krampfhaft festhalten. Man kann diese Sehnsucht unserer Seele auch mit einem anderen Bild vergleichen. Ein Magnet wird in einem gewissen Abstand über eine Kiste von Nägeln geführt. Es erfolgt eine erstaunliche Reaktion: Die Nägel erheben sich und bewegen sich in Richtung der magnetischen Kraft. Wenn dieses Magnetfeld stark genug ist, springen die Nägel an den Magneten und bleiben dort haften. Wenn allerdings die Nägel verrostet, verbogen oder untereinander verhakt sind, werden sie wohl kaum von der über ihnen schwebenden Kraft bewegt werden. Auf ähnliche Weise kann Gottes Liebeswerben um den Menschen – und damit ist auch die Anziehung durch Jesus Christus gemeint – nicht wirksam werden, wenn wir starken und unguten Bindungen an materielle Dinge oder gar an Menschen unterliegen. In den meisten Fällen ist durch einen Willensakt eine derartige Bindung nicht zu lösen. Hierzu benötigen wir einen geistlichen Weg, auf dem ungute Verknüpfungen aufgelöst werden, sodass wir innerlich frei werden, um die Gnade Gottes zu empfangen.

4 Als der Maler und Bildhauer Michelangelo Buonarotti (1475–1564) Hammer und Meißel an einen großen rohen Marmorblock ansetzte, wurde er von einem Vorübergehenden nach seinem Vorhaben gefragt. Er antwortete: »In diesem Felsen ist ein Engel eingesperrt, und ich habe vor, ihn zu befreien.« Das Bild ruht bereits im Marmorblock, doch ist seine Form für den Betrachter noch verborgen. Bearbeitet der Bildhauer den rohen Stein, entfernt er alles, was dem reinen Anblick des noch unsichtbaren Bildes im Wege steht. Erst langsam kristallisiert sich die klare Form heraus, und das wahre Bild kommt in seiner verborgenen Schönheit zum Vorschein. Wie der Bildhauer die Hülle abmeißelt, die die Statue verbirgt, so räumt der Betende, seinem Lebensrhythmus entsprechend, durch die erste Stufe des Ruhegebetes mit aller Vorsicht die Hindernisse zur Seite, die die Leuchtkraft seines eigentlichen Wesens verschatten. Es werden nach und nach Kräfte freigesetzt, die aus dem Zwang und der Enge anerzogener und übernommener Verhaltensmuster befreien, in die das Erbgut, die Familie, die Erziehung, der Staat und die Gesellschaft oder gar die Religion eventuell den Betreffenden hineingezwängt haben. Wenn der Bildhauer die in den Stein eingesperrte Statue behutsam befreit, bemüht er sich genauso behutsam um das abzulösende Gestein. Nur durch sorgfältiges Annehmen und Bejahen des jeweiligen Ist-Zustandes, nicht durch Geringschätzung von Hindernissen oder sogar deren Ablehnung oder Leugnung, kann positive Veränderung, Wandlung und damit Entwicklung erfolgen. Mit dem schrittweisen Entfernen dessen, was das Wesentliche verbirgt, nähern wir uns dem Wesen.

5 Vor dem zu fliehen, was ich bin, wird niemals eine Lösung für mich selbst und andere bringen. Die Flucht kann nur gestoppt, die Angst nur überwunden und das ins Unbewusste verdrängte Leben offenbar werden, wenn wir uns mit dem eigenen Schatten konfrontieren lassen und ihn zunächst einmal annehmen. Das vom »Ich« abgelehnte Leben möchte zu mir gehören, die verdrängte, abgespaltene Lebensseite. Wenn sie nicht angenommen wird, entstehen aus dem Unbewussten Störsignale, die das Leben negativ beeinflussen: blinde Arbeitswut, Verbitterung, Reizbarkeit, Depressionen, Gefühlskälte … Viele Menschen haben Angst vor ihrem Schatten, dem dunklen Bruder ihres Lebens, und verschließen sich. Sie legen sich selbst Verhaltensregeln auf und kontrollieren sich ständig, um nicht durch diese ihnen ungeheuer erscheinende dunkle Kraft aus der Bahn geworfen zu werden. Doch das ist genauso wenig erfülltes Leben wie die Flucht vor der Wirklichkeit. Ein Mann, der vorher nie darauf achtete, entdeckte eines Tages, dass er einen Schatten hatte. Eine derartige Angst überfiel ihn, dass er davonrannte, um seinen eigenen Schatten los zu werden. Als er nach einigen Tagen immer noch auf der Flucht war, versagten seine Kräfte und er brach erschöpft zusammen und starb. Was hätte er tun können, um die Angst vor seinem eigenen Schatten zu verlieren? Wenn er in den Schatten eines großen Baumes getreten wäre, hätte er ein wenig Ruhe gefunden und festgestellt, dass der Baum seinen Schatten aufnahm. Die alles Dunkle hinwegliebende Kraft Christi, die bereits spürbar wird, wenn ich innehalte und unter sein Kreuz trete, wird meinen Schatten in sich aufnehmen und in Licht verwandeln. Das Ruhegebet ist ein Innehalten, bei dem nicht mehr das eigene Ich mit seinen Fehlern, Verschattungen und Qualitäten im Mittelpunkt steht, sondern in Jesus Christus die Ausrichtung auf Gott. Hier geschieht schweigend das Wesentliche:

Der Weg zu Gott wird von allen Hindernissen befreit, indem langsam, unserer Gangart entsprechend und ohne Angst hervorzurufen, die dunklen Schatten ans Licht kommen. So werden wir uns auch dieser Seiten unseres Lebens bewusst, können sie annehmen, dem Herrn hinhalten und von ihm verwandeln lassen. Ein Wort von Carl Gustav Jung (1875–1961), dem Begründer der analytischen Psychologie, lautet: »Man wandelt nur das, was man annimmt.«

6 Es gibt viele Gebete, in denen wir Worte machen. Dies ist insbesondere dann von hohem Wert, wenn Menschen sich zum Gebet zusammenfinden und sich gemeinsam auf Gott ausrichten. Das Wort »Die Versammlung ist der Sammlung vorzuziehen« hat jedoch nur seine Berechtigung, wenn einem gemeinsamen Beten gemeinsames Schweigen, wie es im Ruhegebet geschieht, vorausgeht. Im Miteinander verstärken sich dann Atmosphäre und gute Schwingungen. Bildlich gesehen: Gehen viele Menschen im Gleichschritt über eine Brücke, werden die Schwingungen und die daraus entstehende Energie so stark, dass die ganze Brücke zu schwanken beginnt und Gefahr läuft, einzustürzen. Dieses Bild zeigt, wie wirkungsvoll es ist, gemeinsam mit anderen das Ruhegebet zu beten und dann, wenn der Wunsch besteht, mündliche Gebete und Lieder vor den Herrn zu bringen.

7 Viele unbelichtete und unverarbeitete Eindrücke schlummern im Menschen und fesseln ihn teilweise so stark, dass er nicht im Stande ist, er selbst zu sein. In früherer Zeit wurden zwei Mönche von ihrem Abt in ein benachbartes Kloster geschickt, um eine Nachricht zu überbringen. Schweigend und betend verbrachten sie viele Stunden ihres Weges. Plötzlich hörten sie – ihr Weg führte sie an einem Fluss entlang – eine Frauenstimme vom gegenüberliegenden Ufer: »Bitte, helft mir, über den Fluss zu kommen. Ich möchte meine Mutter noch einmal sehen, die im Sterben liegt.« Während der eine Mönch schweigend weiterging, entledigte sich der andere seines Gewandes, schwamm durch den Fluss und holte die Frau an das diesseitige Ufer. Diese bedankte sich herzlich und eilte ihrer Wege. Nachdem der Mönch sein Habit wieder angelegt hatte, ging er seinem Mitbruder nach, der weitergegangen und ihm nun ein gehöriges Stück Weges voraus war. Als er ihn eingeholt hatte, gingen sie beide in gewohnter Weise schweigend weiter. Nach einiger Zeit jedoch begann der Mönch, der unbekümmert seinen Weg fortgesetzt hatte, dem Mitbruder heftige Vorwürfe zu machen: »Die Sünde, die du begangen hast, ist abgrundtief. Dabei kennst du unsere Regel, dass wir nicht einmal eine Frau länger anschauen dürfen. Und was hast du zusätzlich noch getan! Du hast dich entkleidet, sie berührt …« Ununterbrochen setzte er seine Anschuldigungen mit anschaulichen Bildern fort. Und selbst als er zu reden aufgehört hatte, schien es, als ob er weiterredete. Nach einer längeren Pause sagte schließlich der Mönch, der die Frau ans andere Ufer gebracht hatte, ruhig und gelassen zu seinem Mitbruder: »Trägst du sie immer noch?« Das Ruhegebet hilft – wie wir selbst erfahren oder noch erfahren werden –, frei zu werden von allem, was unsere Aufmerksamkeit ungut fesselt, unverarbeitete Eindrücke zu lösen und dunkle Schatten ans Licht zu bringen. Mit diesem Wissen jedoch können wir auch wiederum den Weg für das Ruhegebet bereiten, indem wir versuchen, alles das beizeiten auszusprechen oder unserer Natur nach individuell auszudrücken, von dem wir glauben und spüren, dass es uns belastet und besetzt. Verdrängen wir dagegen bestimmte Lebensimpulse, sodass sie sich in uns verkrampfen, bemerken wir das Ungute in uns oft selbst gar nicht und werfen anderen Menschen das vor, was wir selbst an unerfüllten Wünschen in uns tragen. Am liebsten projizieren wir oftmals unseren dunklen Schatten, um seinen beklemmenden Druck loszuwerden – unbewusst wie der Mönch, der glaubt, die Ordensregel streng befolgt zu haben – auf andere Menschen oder Institutionen. Dass dies nicht ohne Aggressionen abläuft, zeigt das tägliche Leben in unzähligen Beispielen. Die Entstehung des Schattens geht oft bis in die frühe Kindheit zurück. Sie kann sowohl schicksalhaft als auch schuldhaft sein.

20. Kapitel ***Die leise Sprache Gottes***

1 Durch das Ruhegebet entfernt sich all das von uns, was nicht zu uns gehört und wir werden befähigt, Gottes Melodie in uns aufzunehmen. Dies erfreut unsere Seele so sehr, dass sie sich zu Gott erhebt und ganz von ihm durchdrungen wird. Die eigentliche Natur unserer Seele wird sichtbar, die leicht und schwingend sein möchte wie eine Flaumfeder, die sich unbeschwert beim leisesten Windhauch erhebt. Die Sehnsucht der Seele, sich mit Gott zu vereinen, ist ihr eingestiftet. Daher sollten wir ihr immer wieder durch das Ruhegebet die Chance geben, dieser Sehnsucht zu folgen und die Melodie der Liebe Gottes in sich aufzunehmen. Greife in diesen natürlichen Vorgang durch dein Denken, Wollen und Erwarten nicht ein, sondern lass geschehen, was geschehen möchte. Dies ist wahre Hingabe. Mit der Zeit verliert die Seele die Fähigkeit, sich nach Rückwärts zu wenden und Dunkles in sich aufzunehmen. In diesem Zustand totaler Hinwendung zu Gott befand sich König David, als er in der Wüste Juda zu Gott betete: *Meine Seele hängt an dir* (Psalm 63,9a) oder, wie eine andere Übersetzung sagt: *Es schmiegt sich meine Seele an dich.*

2 Gott hat für jeden eine Stimme, eine Lebensmelodie. Wichtig ist es für uns, fähig zu werden, diese Melodie wahrhaftig zu hören und unser Leben nach ihr auszurichten. Ist es nicht abenteuerlich und lohnend, herauszufinden, welche Stimme Gott mir zugedacht hat? Diese leise, von Gott ausgehende Lebensmelodie kann ich nur wahrnehmen, wenn ich still werde und mich selbst zurücknehme. Dies geschieht auf wunderbare Weise im Ruhegebet, wenn ich den Namen Gottes anrufe und um sein Erbarmen bitte. In diesem Gebet der Hingabe tritt alles, was mein Ego betrifft, vollständig zurück, und ich öffne mich mehr und mehr den göttlichen Liebesimpulsen. Das Kleinsein vor Gott ist eine Voraussetzung dafür, seine Melodie, die einzig und allein für mich schwingt, wahrnehmen zu können.

3 Gottes Stimme hat eine Liebesmelodie, die immer neue und überraschende Tonfolgen für mich und mein Leben beinhaltet. Daher kann ich es nicht auswendig lernen, sondern muss immer neu, täglich, hinhören. Ich darf sicher sein, dass Gottes Melodie auch im Leiden und ganz besonders auch in meinem Sterben erklingt und ich durch diese Gnade heilsame Hilfe erfahre. Immer wieder frage ich mich: Was ist Gottes Melodie für mich? Und immer wieder ziehe ich mich in ein Schweigen zurück, um die leise Sprache Gottes hören zu können. Manchmal ist sie mir unheimlich fremd und mutet wie ein Missklang an. Dabei darf ich jedoch nicht vergessen, dass ich auf dem Weg bin und viele Elemente erst ihren eigentlichen Sinn erhalten, wenn sie sich mit anderen vereinen. So sagt Ignatius von Antiochien (2. Jahrhundert n. Chr.) in seinem Brief an die Epheser, dass das Lebenslied jedes Christen verwandt ist mit dem Lebenslied Christi: »In eurer zusammenklingenden Liebe ertönt durch euch das Lied Christi.«

4 Gottes Melodie möchte wie sprudelndes Wasser zu uns strömen und uns das Wasser des Lebens finden lassen, wie es die Samariterin am Jakobsbrunnen in ihrem Inneren wahrnahm (vgl. Johannes 4,1–26). Damit dieses klingende Strömen zu uns dringen kann, müssen Geist und Herz von äußeren Dingen gereinigt sein und unsere Sinne gelernt haben, in der Zeit des Ruhegebetes zu schweigen. Die Melodie, die unsere Seele aufnimmt, macht das Herz ruhig und lässt es immer wieder dankbar rufen: *Abba, Vater* (Galaterbrief 4,6b). Dieser Ruf – die Anrufung Gottes im Ruhegebet – ist zwar gestalt- und formlos, doch macht er uns hellhörig, die Melodie Gottes in uns aufzunehmen und nach ihr unser Leben zu gestalten. Unser Fühlen, Denken, Sprechen und Tun werden verändert und verwandelt, wie nur Gott es versteht.

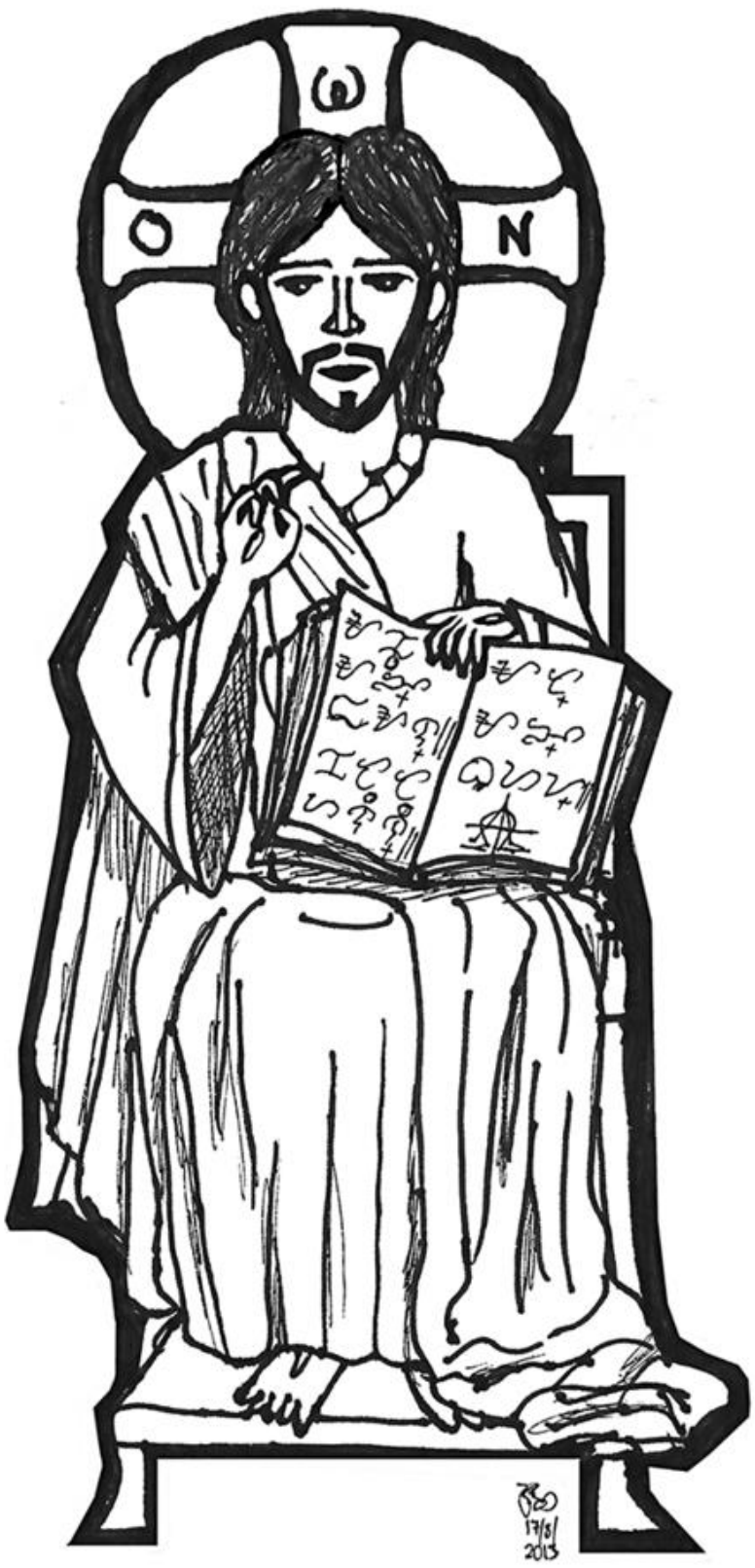
5 Äußere Dinge und Abhängigkeiten haben die Macht, unser Herz wieder zu verfinstern, sodass wir schwerhörig werden, wenn wir versäumen, durch unser Gebet unser Inneres immer wieder von fremden, nicht zu uns gehörenden Elementen zu befreien. Lautes Getöse, das unser Ruhegebet stören möchte, wie aber auch unartikulierte und artikulierte Geräusche haben keine Chance mehr, uns zu erreichen und zu besetzen. Da unsere Seele vom göttlichen Klang der Liebe berührt wurde, entfaltet sie die Sehnsucht, immer neu diesen Klang wahrzunehmen. Selbst wenn er durch nicht rechtes Denken und Handeln leicht verzerrt und getrübt wird, so dürfen wir die berechtigte Hoffnung haben, dass die

anziehende Kraft Gottes und seine vergebende Liebe uns von allen Missklängen befreit.



Besonders die Anfänger im Ruhegebet werden häufig mit Geräuschen attackiert, die zu bildhaften Vorstellungen führen und den nach innen gewandten Prozess tiefer werdender Ruhe stören oder gar unterbrechen. Johannes Cassian gibt den einfachen Rat, sich während des Ruhegebetes nicht durch aufkommende Vorstellungen irritieren und stören zu lassen, sondern ganz einfach und ruhig zum Gebetswort zurückzukehren. Damit richten wir uns erneut auf Gott aus und erteilen störenden Elementen eine Absage, sodass wir fähig werden, Gottes Melodie wieder in uns aufzunehmen.

III. Teil
Der weglose Weg zur unerschöpflichen Quelle



1. Kapitel ***Unterschiedliche Erfahrungen***



Kein Ruhegebet gleicht dem anderen. Wenn wir in ein immer größer werdendes Schweigen eintauchen, ist die Erfahrung jedes Mal neu – manchmal erfahren wir auf der subjektiven Ebene auch rein gar nichts. Dies soll aber nicht heißen, dass sich durch unser Gebet nichts bewegt. Etwas, das uns zum Guten gereicht, passiert immer, doch bemerken wir es oft erst später, und dann meist außerhalb des Ruhegebetes. Wir sollten Geduld und einen langen Atem haben und nicht sogleich urteilen. Feine Bewegungen in unserem Inneren entfalten sich langsam. Dies gilt sowohl für die Abfuhr von Material, das nicht zu uns gehört und stört, als auch für den Empfang göttlicher Geschenke. Manchmal hast du das Gefühl, ohne dass ein besonderer Grund vorliegt, gut gebetet zu haben. Du fühlst dich erleichtert, von etwas befreit und Freude breitet sich aus. Ein anderes Mal hast du das Empfinden, dein Ruhegebet war völlig umsonst. Und es kann auch geschehen, dass du ein wenig verwirrt oder bedrückt aus dem Ruhegebet kommst. Ohne zu analysieren, was da jeweils geschieht, solltest du darauf vertrauen – vorausgesetzt, du hältst dich streng an die Vorgaben, die Johannes Cassian gibt –, dass durch die Anrufung des Namens Jesu und eventuell die damit verbundene Bitte um Erbarmen, nur etwas für dich Gutes geschieht und geschehen kann. Nach der Heilung des Gelähmten sagt Petrus vor dem Hohen Rat: »Er ist geheilt worden im Namen Jesu Christi.« *Und in keinem anderen ist das Heil zu finden. Denn es ist uns Menschen kein anderer Name unter dem Himmel gegeben, durch den wir gerettet werden sollen* (Apostelgeschichte 4,12).



Es gibt Berichte, in denen Betende des Ruhegebetes erzählen, sie hätten das Gefühl gehabt, als sei ein Engel zu ihnen getreten, der alles Dunkle zum Verschwinden brachte. Viele der Gefühlsqualitäten, die durch das Ruhegebet entstehen, sind nur schwer in Worte zu fassen. Daher bedienen sich manche bestimmter Bilder, um Erlebnisse auszudrücken. Doch ist hier größte Vorsicht geboten, damit der Betende zur Nüchternheit und Armut des Ruhegebetes zurückkehrt und der unbedarfte Zuhörer keinen Schrecken bekommt. Über Erfahrungen im Ruhegebet sollte man vorerst nicht sprechen; doch wenn das Bedürfnis dazu besteht, sollten wir nur mit einem Menschen reden, dem das Ruhegebet vertraut ist.



Es gibt Berichte, in denen der Betende von einem längeren Zeitraum spricht, in dem bei ihm durch das Ruhegebet angeblich nichts passiert. Er gerät in Zweifel und ist geneigt, das Ruhegebet aufzugeben. Und gerade hier heißt es, durchzuhalten und das Ruhegebet trotzdem regelmäßig zu beten. Mit jedem Ruhegebet klopfen wir bei Gott in der Hoffnung an, dass uns aufgetan wird. Dies wird auch geschehen, doch wissen wir nicht – wenn die Tür verschlossen bleibt –, wann sie für uns geöffnet wird. Vielleicht fehlen uns noch einige Eigenschaften, die Voraussetzung für eine Gottesbegegnung sind, wie Demut, Geduld, Hingabe, Ausdauer, Bereitschaft, zu vergeben, Liebe zu Gott … Durch erneutes und geduldiges Anklopfen zeigen wir unsere Erlösungsbedürftigkeit und nehmen die Chance wahr, das zu lernen, was uns fehlt. Du darfst unendliches Vertrauen in Gott haben, denn er wird sein Wort halten: *Wer anklopft, dem wird geöffnet* (Matthäus 7,8b).



Wenn du betest, trittst du vor Gott und dein Herz öffnet sich. Widergöttlichen Kräften gefällt dein Beten absolut nicht. Sie versuchen aus Neid jeden Kunstgriff anzuwenden, um dich zu verwirren oder gar zweifeln zu lassen. In der Regel steigen dazu viele Gedanken auf, wie auch unlautere Gefühle, die sich nicht selten auf ungesteuerte sexuelle Lust beziehen. Dem ruhigen und fließenden Lauf des Betens, das sich zu Gott erheben möchte, sollen Hindernisse in den Weg gestellt werden. Wenn es diese dunklen Kräfte jedoch nicht vermögen, unser Gebet zu stören, müssen wir eventuell damit rechnen, dass sie uns außerhalb des Gebetes in irgendeiner Weise behindern. Das, was für uns heilbringend und im höchsten Maß heilsam ist, soll zerstört oder zumindest von uns angezweifelt werden.



Nun dürfen wir allerdings nicht Gefahr laufen, jeden Gedanken, jedes Gefühl und jede Vorstellung, die im Ruhegebet auftreten, auf widergöttliche Kräfte zurückzuführen, die uns vom Beten und damit von Gott abhalten wollen. Wie bereits mehrfach erwähnt, können die sogenannten Ablenkungen auch ganz anderer Natur sein. Es sind Spannungen in uns, die sich durch die immer tiefer werdende Ruhe im Gebet lösen und in Form von Gedanken und Bildern eine bestimmte konkrete Form annehmen, wenn sie uns verlassen. Keinesfalls sollten wir

analysierend eingreifen und uns mit etwas aufhalten, das ein Abfallprodukt ist. Im Ruhegebet geben wir unserem Gebetswort den Vorrang und um alles andere kümmern wir uns nicht. Johannes Cassian spricht von toten Trümmern, die keine Bedeutung haben und weggeräumt werden. Möge ein Gedanke oder eine Idee im Ruhegebet noch so kreativ sein, wir lenken unsere Aufmerksamkeit nicht auf sie und beachten sie nicht, sondern kehren sanft und ohne Anstrengung zu unserem Gebetswort zurück. Wir dürfen jedoch sicher sein, wenn der Gedanke oder die Idee für uns lebenswichtig sind, kommen sie ganz von selbst nach dem Ruhegebet zu uns zurück. Wichtig ist für uns, dass wir im Ruhegebet jegliche bewusste Gedankenführung und jegliche gewollte Aktivität vermeiden. Auch dürfen wir das Göttliche in uns nicht bildhaft werden lassen. Dies unterscheidet vornehmlich das Ruhegebet von allen anderen Gebetsarten und macht es so einzigartig.

6

Es können sich zeitweilig beim Ruhegebet körperliche Bewegungen einstellen: die Hände beginnen leicht zu zittern, der Kopf bewegt sich und Entspannungsgeräusche der Nackenwirbel stellen sich ein, die Augenlider gehen mehrmals von selbst auf und dann wieder zu oder die Arme schlagen als ob man sich schütteln wollte. In der Regel kann man sagen, dass all das zur Entspannung führt und sich nach einiger Zeit vollständig beruhigt. Tritt jedoch im Ruhegebet wiederholt eine Schmerzempfindung auf, sollte man zum Arzt gehen, um diese Körperzone oder dieses Organ untersuchen zu lassen. So können eventuelle Krankheiten in ihrem Frühstadium erkannt und therapiert werden.

7

Trotz oftmaliger Weisung kommt es immer wieder vor, dass Betende Bilder festhalten und in sie betrachtend einsteigen und somit das Ruhegebet hinter sich lassen. So etwas kann sehr verlockend sein, weil man glaubt, Unbekanntes würde sich aus der Tiefe unserer Seele offenbaren und wir würden zu neuen Erkenntnissen gelangen. Eine derartige Neugierde wird jedoch nicht befriedigt, weil wir aller Wahrscheinlichkeit nach noch nicht in der Lage sind, auf diesen feinen Ebenen der Schöpfung differenziert wahrzunehmen. »Tote Trümmer« vermischen sich mit Erinnerungen und mit Eindrücken, die sich ausdrücken möchten.

Wir sollten wissen: Das Ruhegebet schafft in unserem Inneren Ordnung, und dazu muss alles entfernt werden, was der Gnade im Weg steht und nicht zu uns gehört.

8

Ohne festen Wurzelgrund hat nichts Bestand. Er ist die Voraussetzung, damit Leben gelingt und uns zu ewig Göttlichem tragen kann – der Sehnsucht des Menschen. Der alles tragende Grund, die unbewegte schöpferische Ruhe in Gott, ist zwar in allen Menschen grundgelegt, doch ist der Zugang vielen versperrt. Das im Wege Stehende muss beseitigt werden, sodass die Verbindung zum Fundament wieder spürbar und zugänglich wird. Durch den mit dem Ruhegebet gleichzeitig verbundenen Reinigungsweg werden alte, unverarbeitete Eindrücke gelöst, auf dass mehr und mehr der lebendige und feste Boden unseres Herzens wie ein Felsengrund zum tragfähigen Lebensfundament wird (vgl. Lukas 6,48). Dem tragfähigen Fundament, dem sicheren Felsengrund, dem im Verborgenen ruhenden, alles tragenden Element, lässt die Heilige Schrift eine große Bedeutung zukommen.

• *Darum – so spricht Gott, der Herr: Seht her, ich lege einen Grundstein in Zion, einen harten und kostbaren Eckstein, ein Fundament, das sicher und fest ist: Wer glaubt, der braucht nicht zu fliehen* (Jesaja 28,16).

• *Als nun ein Wolkenbruch kam und die Wassermassen heranfluteten, als die Stürme tobten und an dem Haus rüttelten, da stürzte es nicht ein; denn es war auf Fels gebaut* (Matthäus 7,25).

• *Einen anderen Grund kann niemand legen als den, der gelegt ist: Jesus Christus* (1. Korintherbrief 3,11).

• *Aber das feste Fundament, das Gott gelegt hat, kann nicht erschüttert werden.*
Es trägt als Siegel die Inschrift: … Wer den Namen des Herrn nennt, meide das Unrecht (2. Timotheusbrief,2,19).

Obgleich wir das Fundament nicht sehen, sondern nur das, was es trägt, so ist und bleibt es doch eine notwendige Wirklichkeit. Selbst wenn wir Christus, den von Gott gelegten Grund, nicht durch die körperlichen Sinne wahrnehmen können, so gibt es doch im geistlichen Leben Wege, wie zum Beispiel das Ruhegebet, ihm näher zu kommen und ihn zu erfahren, damit unser Leben von ihm mitgetragen wird und uns nichts mehr zu Fall bringen kann.

2. Kapitel ***Inmitten aller Aktivität die Ruhe in Gott bewahren***



Wir beten das Ruhegebet nicht, damit unsere Wünsche in Erfüllung gehen. Wissen wir, ob sie im Einklang mit dem Willen Gottes stehen? Die Motivation unseres Betens ist eine ganz andere. Wir beten, damit wir frei werden, die Liebe Gottes zu empfangen, und darum, dass sich sein Wille an uns vollziehe. Er hat immer etwas unendlich Gutes mit uns vor, das wir allerdings nicht immer erkennen können. Wir sollten vertrauen und nicht gleich alles, was uns nicht passt oder nicht angenehm ist, beurteilen oder gar verurteilen. Oft stellt sich im Nachhinein heraus, dass das, was uns anfangs schmerzhaft war, letztlich zu unserem Heil führte. Wie oft müssen wir in unserem Leben Korrekturen in unserer Beurteilung vornehmen, und das meist zum Besseren hin.



Wenn etwas nicht so eintrifft wie ich es mir vorgestellt habe, gibt es Enttäuschung und es entsteht leicht Zweifel an Gottes liebendem Vorhaben mit mir. Wir haben durch unser begrenztes Wahrnehmungsvermögen noch nicht den Durchblick und können noch keine Zusammenhänge wahrnehmen. Wir sollten daher dem Herrn voll und ganz vertrauen und es ihm überlassen, was uns betrifft, und es wird gut, ja, sehr gut mit uns werden. Die Erfüllung mancher Wünsche kann uns einfach nicht von Gott gewährt werden, weil sie uns nicht zum Guten gereicht, was uns allerdings in den meisten Fällen noch verborgen ist. Begibst du dich immer wieder ins Ruhegebet und lässt an dir geschehen, wie es der Schöpfer möchte, bekommst du Einblick in dir bisher Verborgenes. Gib also den Wunsch auf, dass sich deine Angelegenheiten so gestalten, wie es dir gut erscheint. Lass alles so zu, wie es Gott gefällt und du wirst bei deinem Gebet frei von Verwirrung, eigenen Wünschen und Gedanken sein. Göttliche Ruhe und Dankbarkeit werden dich erfüllen.



Gott kennt uns und weiß um uns. Wie wir im Vaterunser beten, so muss es uns zuerst um das Reich Gottes gehen: dass ich es empfange, wahrnehme und meinen Auftrag erkenne, es in die Welt hinaus zu anderen Menschen zu tragen. Das ist das Gute und so Einfache am Ruhegebet: Ich brauche mich nur hingebend dem Herrn zu übereignen und alles andere wird mir von ihm zugewiesen. Diese göttlichen Hinweise, die wir täglich empfangen, gehen bis ins letzte Detail und weisen Weg und Richtung. *Euch aber muss es zuerst um sein Reich und um seine Gerechtigkeit gehen; dann wird euch alles andere dazugegeben* (Matthäus 6,33).



Wir benötigen Zeit und Geduld, bis sich uns ein Zustand schenkt, in dem uns die göttliche Ruhe nicht mehr verlässt. Wir sind in ihr und leben und atmen aus ihr. Wir erkennen nicht nur, sondern erfahren es auch, dass Christus in uns wohnt. Er selbst ist zu unserer Ruhe geworden. *Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen* (Matthäus 11,28). Der Sabbat, der in ganz besonderer Weise diese göttliche Ruhe beinhaltet, ist von Gott um des Menschen willen eingesetzt worden. *Der Sabbat ist für den Menschen da, nicht der Mensch für den Sabbat* (Markus 2,27).



Beim Ruhegebet löst sich unser Geist immer mehr aus der Welt, von allen Anhänglichkeiten, von Bildern, Vorstellungen und Gedanken. Er strebt einen Zustand an, der völlig von der Materie gelöst ist. Die tiefe göttliche Ruhe, die wir empfangen dürfen und die unserer Seele so unendlich gut tut, verlässt uns auf die Dauer auch außerhalb des Gebetes nicht mehr. Wir stellen fest: Es gibt keinen Unterschied mehr zwischen Gebet und Arbeit und zwischen Arbeit und Gebet. Wie es ganz von selbst in uns atmet, so beten wir auch ganz von selbst – ohne das Gebet bewusst anzugehen und es zu steuern. Die Aufforderung *Betet ohne Unterlass* (1. Thessalonicherbrief 5,17) ist jetzt Wirklichkeit geworden. Wie sich der Körper, wenn er stirbt, von allen Dingen dieser Welt trennt, so trennt sich auch die Seele, wenn sie im Gebet in die göttliche Ruhe eintaucht, von jeglicher weltlichen Bewegung und von allen Gedanken. Sie stirbt förmlich mit Jesus Christus, um mit ihm beim Wiederauftauchen aus dem Ruhegebet aufzuerstehen.
Dieses Geheimnis des Glaubens sowohl körperlich als auch seelisch-geistig mitzuvollziehen, ist etwas ganz Erhabenes, das kaum mit Worten zu fassen ist. Nur durch ein »Sterben« in Gott – mit dem Ruhegebet üben wir es ein – ist ein Leben in dauerhafter Gemeinschaft mit Gott möglich.

6 Die göttliche Ruhe, mit der der Schöpfer den siebten Schöpfungstag heiligte, verlässt uns auch außerhalb des Ruhegebetes nicht mehr. Zunächst erfahren wir sie im aktiven Leben bruchstückhaft, dann mehr und mehr, bis diese Ruhe für uns zu einem fundamentalen Dauerzustand wird. Bei allem, was wir denken, sprechen und tun, erleben wir die Gegenwart Gottes – individuell bei jedem Menschen verschieden. Die Ebenbildlichkeit Gottes, die unserer Seele eingeprägt ist, beginnt zu leuchten und in jedes Detail unseres Lebens hineinzustrahlen. Es kommt vor, dass durch besonders schwerwiegende Ereignisse das Licht der Seele für Augenblicke überschattet wird, aber ausgelöscht werden kann es nicht. Wir dürfen jedoch erfahren, dass das Licht der Gnade Gottes sich sehr schnell wieder entfaltet und unsere Seele und jede Zelle unseres Körpers durchdringt. Die sich in der Seele entfaltende Liebe möchte ausstrahlen und uns teilhaben lassen an den Offenbarungen der göttlichen Geheimnisse. Auf dieser Stufe ist es dem Menschen kaum mehr möglich zu sündigen. Für das Böse ist dieser Bereich der von Gott erfüllten Liebe und Ruhe unantastbar.

7 Wenn sich dem Menschen die ununterbrochene Ruhe des Herzens schenkt, so steht die Seele kurz vor ihrem ersehnten Ziel: der Einheit mit Gott. Durch die unaufhörliche Anrufung des Namens Jesu Christi, die dem Betenden in Fleisch und Blut übergegangen ist und ihn auch bei jeglichem Tun nicht mehr verlässt, schmiegt sich die Seele immer mehr an Christus an. Die geistige Ruhe des Herzens verleiht uns nicht nur Stärke, sondern entwickelt in uns alle guten Eigenschaften, die es uns nicht mehr erlauben, zu sündigen. Zu allen Zeiten rufen wir den Namen Jesu Christi an, was aber nicht mehr – wie am Anfang – willentlich geschieht, sondern ganz von selbst, Tag und Nacht. So hat der schlimme Feind, der sich Vergessen nennt, keine Chance mehr, bei uns wirksam zu sein. Denn das Vergessen zerstört die Ruhe des Herzens wie Wasser das Feuer.

3. Kapitel ***Entgrenzung des Gebetes***


Du hast dich dem Geheimnis des Ruhegebetes bereits genähert, wenn

• sich dein Geist aufgrund seiner großen Sehnsucht nach Gott von allen Abhängigkeiten befreit hat

• du im Ruhegebet Augenblicke ohne Gebetswort und ohne Gedanken erlebst, also eine ruhevolle Wachheit

• deinem Gedächtnis und deinem Temperament keine ungeordneten leidenschaftlichen Empfindungen mehr entspringen

• dein Inneres zugleich mit Gottesliebe und Freude erfüllt ist

Kommen Bedrängnisse oder Versuchungen auf dich zu, verhalte dich entsprechend der Bienen: Wenn sie wissen, dass ein Wespenschwarm sie umfliegt, bleiben sie im Bienenstock und halten somit jeglichen Kampf von sich fern. Wenn wir über alle Begrenzungen hinaus Zugang zur innersten Burg unserer Seele haben – es ist das Haus Christi, zu dem das Ruhegebet uns den Weg bahnt –, können wir uns dorthin immer schützend zurückziehen, wenn uns zerstörerische Kräfte umlagern.


Unser Gebet wird dahingehend entgrenzt, dass es immer leiser und sanfter in uns erklingt, bis es die letzte akustische Grenze überschritten hat und schweigend ganz in den eingeht, dessen Namen es trägt: den Namen Jesu Christi. Das Gebet hat der Sehnsucht unseres Herzens Richtung und Geleit gegeben, bis wir das Haus Christi in unserer Seele betreten haben und dort verweilen. Wir empfangen – wenigstens für Momente – ewigen Frieden. Wir erfahren Zeit- und Raumlosigkeit und dürfen die geistige Sonne schauen, welche die unendlich reichen Gaben Christi wie Strahlen aussendet. Die engen Grenzen unseres Bewusstseins sind im Haus Christi aufgehoben, das Herz – vor Gott ausgeschüttet – ist weit geöffnet und unsere Seele schmiegt sich in Liebe an den, den sie von Anbeginn sucht. Alles, was wir sind, ist von seinem Licht umstrahlt und durchstrahlt. In diesen Augenblicken größter Gnadenzuwendung des Herrn sind alle bildhaften Vorstellungen der seienden Dinge zum Stillstand gekommen und wir haben Anteil am göttlichen Licht. *Der Herr der Herren, der allein die Unsterblichkeit besitzt, der in unzugänglichem Licht wohnt, den kein Mensch gesehen hat noch je zu sehen vermag: Ihm gebührt Ehre und ewige Macht* (1. Timotheusbrief 6,16).


Schenkt uns Gott die Gnade – vorausgesetzt wir bitten darum und nehmen sie dankbar an –, auch außerhalb des Ruhegebetes seine ausströmende Güte zu empfangen, vollendet sich das göttliche Geschenk. Ohne einengende Grenzen zu spüren, werden wir von der Nicht-aktivität wieder vollends in die Aktivität geführt, die wir nicht nur freudig, sondern auch erfolgreich angehen. Eine tiefe, fundamentale, in Gott gegründete Ruhe, die uns im Gebet geschenkt wird, verlässt uns auch während erhöhter Aktivität nicht. Die innerlich nicht mehr ausgesprochenen, sondern nur noch gefühlten Worte des Ruhegebetes schwinden gänzlich, wenn wir uns bedenkenlos und unverwandt auf Gott ausrichten. Schenkt er es uns, überstrahlt das Licht der Erkenntnis Gottes unsere ganze Seele. *Am Tag, da ich rufe, habe ich erkannt: Mir steht Gott zur Seite* (Psalm 56,b).


Traue nicht allzu sehr deinem Denken. Du kannst es trainieren, kultivieren und ausweiten, doch ist es wohl kaum möglich, es willentlich zu überschreiten und zurückzulassen. Die eigentliche Wahrheit – und damit Gott – begegnet dir erst jenseits des Denkens. Wenn die erfahrungsmäßige Erkenntnis Gottes ausbleibt, ist die Seele unruhig, unverständig und ungestimmt. Gedanken sind je nach Stimmungslage austauschbar. Oftmals spalten sie sich sogar und spiegeln uns etwas vor, das nicht der Wahrheit entspricht. Sie zerstreuen sich schnell zu dem, was sie betört oder zu dem, was sie sich wünschen. Auf dieser Ebene ist weder Gotteserkenntnis noch Gotteserfahrung möglich. Unser Denken sucht zwar auch die Wahrheit, die Gott ist, doch wird unser Denken aus sich allein heraus den Schöpfer niemals finden. Durch die Hingabe unseres Tuns und Denkens jedoch geschieht der wesentliche Schritt der Entgrenzung. Da das Ruhegebet keine Denkinhalte fordert, sondern das Gebetswort nach mehrmaliger Wiederholung unser Denken langweilt, beinhaltet es einen Weg, alles Denken über die Gotteserkenntnis um der Liebe Gottes willen zu überwinden. Auf diese Weise können wir für die Zeit des Gebetes unser Ego mit all seinen Eigenschaften hingeben und unser begrenztes Bewusstsein überschreiten, um in das Grenzenlose und Ewige, in Gott, selbst einzutauchen.

4. Kapitel ***Das Veränderliche und das Unveränderliche***

1 Das Leben, wie wir es erfahren und wie es sich um uns herum vollzieht, verändert sich ständig. Alles ist in Bewegung und verharrt niemals in einem gleichbleibenden Seinszustand. Denke daran, wie viele Veränderungen dein Körper bereits durchgemacht hat und weiterhin durchmacht. Er bleibt niemals längere Zeit in ein und derselben Verfassung. Bedenke, dass dein Geist noch weit unbeständiger ist. Gleich dem Meer wird er durch Wind und Wogen der Leidenschaften, die uns total verwirren können, in Bewegung gehalten. Der Mensch ist in seiner Gesamtheit ständig Schwankungen unterworfen, sodass er weder die Freude noch das Glück festhalten kann und somit niemals in einem gleichbleibenden Zustand verharrt. Das Leben ist wie ein Rad, das von einem Ort zum anderen rollt – immerfort in Bewegung. Wie Kleidung durch den Gebrauch, so nutzt sich auch das Leben von selbst ab und rückt stündlich dem Tod näher. Das Leben ist wie eine Kerze, die sich selbst verzehrt – je heller sie brennt und leuchtet. *Von Jahr zu Jahr säst du die Menschen aus; sie gleichen dem sprossenden Gras. Am Morgen grünt es und blüht, am Abend wird es geschnitten und welkt* (Psalm 90,5–6). Der Kirchenlehrer Hieronymus (um 347–419) erzählt von Xerxes (um 519 v. Chr. – 465 v. Chr.), dem mächtigen persischen König, der Berge abtragen und Meere überwinden konnte, dass dieser einmal einen hohen Berg hinauf stieg, um von hier aus über ein großes Heer zu schauen, das er aus vielen Völkern zusammen gestellt hatte. Nachdem er lange geschaut hatte, begann er zu weinen. Auf die Frage, warum er weine, erwiderte er: »Ich weine, weil in hundert Jahren keiner von denen, die ich hier erblicke, mehr am Leben sein wird.« Hieronymus bemerkt, dass sich die Endlichkeit nicht nur auf das Heer des Xerxes bezieht, sondern auf alle in der Welt lebenden Menschen, deren Leben in recht kurzer Zeit zu Ende geht. Wenn du an die Beschwernisse des menschlichen Körpers denkst, an seine Krankheiten, zu denen auch die Geisteskrankheiten gehören, an die Gefahren, die überall dem Menschen auflauern und an das Altern und die Zerbrechlichkeit des Körpers und des Geistes, wird dir noch klarer bewusst, wie schnell dieses Leben zu Ende gehen kann. Was letztlich die Welt zu geben vermag, hat nur vorübergehend Bestand.

2 Durch das Ruhegebet als Vorbereitung und durch die heilige Eucharistie ist es uns geschenkt, inmitten alles Veränderlichen das Unveränderliche, das Ewige, zu berühren und aus dieser Berührung Kraft zu schöpfen für unseren Alltag. Das kann nur im Innehalten und im Stillwerden geschehen. Unser Geist, wenn wir ihn nicht bewusst steuern, sondern ihm in der Ausrichtung auf den Herrn freien Lauf lassen, wird durch die tiefe Ruhe, die Gott am siebten Tag in die Schöpfung hineingelegt hat, angezogen. Die Sehnsucht unseres Geistes besteht darin, in den allem zu Grunde liegenden Bereich tiefer göttlicher Ruhe einzutauchen, um nach einiger Zeit erfrischt und gestärkt wieder aufzutauchen und freudig die anstehenden Dinge und Aufgaben anzugehen.

3 Wer diesen Weg einmal beschritten und damit eine Grenze überschritten hat, wird nicht nur lange von dieser Erfahrung zehren, sondern den Wunsch haben, sobald wie möglich durch Hingabe diesen göttlichen Bereich wieder zu berühren oder gar in ihn einzutauchen. So wird inmitten alles Vergänglichen das Ewige erfahrbar und bleibt in unserem Alltag ein Stück weit lebendig, bis es wieder schwindet. Daher ist es notwendig, sich regelmäßig die Zeit zu nehmen, um im Gebet der Hingabe das sich nicht Verändernde zu berühren und Jesus Christus im Sakrament der Eucharistie zu empfangen.

4 Was haben in unserem Leben unser Geist und unser Körper nicht alles auszuhalten? Wie erging es Jesus während seines Gebetes am Ölberg, während seiner Passion, als er das schwere Kreuz trug, und am Kreuz selbst, als er mit dem Tod rang? Er wäre verzweifelt, wenn er keinen Zugang zu seinem Vater gehabt hätte, der ihm Engel als neue Lebenskraft schickte. Letztlich nahm der Vater seinen Sohn, der durch den Tod hindurchgehen und ihn besiegen musste, in das himmlische Reich für immer auf. Wir befinden uns in der Nachfolge Jesu Christi und können bedenkenlos und vertrauend den Weg der Hingabe gehen, den er uns durch sein Leben, seine Lehre, sein Leiden, seinen Tod und seine Auferstehung vorgegeben hat. Immer da, wo wir uns befinden, wird auch er zugegen sein. Bei aller Freude, die wir genießen dürfen, aber auch bei allem Schweren, das wir unumgänglich zu tragen haben, wird auch er mit uns sein, um unsere Freude zu stärken, aber auch einen Teil unserer Last mitzutragen. *Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt* (Matthäus 28,20b).



In den »Erzählungen der Chassidim« berichtet Martin Buber vom Rabbi Jizchak Meir von Ger, der das innerste, sich nicht bewegende Pünktlein in einem sich ständig bewegenden Rad anspricht: »Rabbi Jizchak erging sich einmal an einem Spätsommerabend mit seinem Enkel im Hof des Lehrhauses. Es war Neumomd, der erste Tag des Monats Elul. Der Zaddik fragte, ob man heute den Schofar geblasen habe, wie es geboten ist, einen Monat, ehe das Jahr sich erneut. Danach begann er zu reden: ›Wenn einer Führer wird, müssen alle nötigen Dinge da sein, ein Lehrhaus und Zimmer und Tische und Stühle, und einer wird Verwalter, und einer wird Diener und so fort. Und dann kommt der böse Widersacher und reißt das innerste Pünktlein heraus, aber alles andere bleibt wie zuvor, und das Rad dreht sich weiter, nur das innerste Pünktlein fehlt.‹ Der Rabbi hob die Stimme: ›Aber Gott helfe uns: man darf’s nicht geschehen lassen!‹«

5. Kapitel ***Zieh fort aus deinem Land***

1 *Der Herr sprach zu Abram: Zieh weg aus deinem Land, von deiner Verwandtschaft und aus deinem Vaterhaus in das Land, das ich dir zeigen werde* (Genesis 12,1). Gott spricht auf erhabene Weise hier etwas an, das nicht mehr im sinnlich wahrnehmbaren Bereich angesiedelt ist, sondern auf einen rein geistigen Vorgang verweist. »Zieh fort aus deiner Sinneswahrnehmung und lass alle sinnlich wahrnehmbaren Dinge los. Zieh fort aus der gesamten sichtbaren Welt und komm her in das Land, das ich dir zeigen werde.« Das Zeigen geschieht gewöhnlich mit dem Finger. Der Finger symbolisiert Gottes Geist. *Wenn ich aber die Dämonen durch den Finger Gottes austreibe, dann ist doch das Reich Gottes schon zu euch gekommen (* Lukas 11,20). Die Weisen der Ägypter sprachen: *Das ist der Finger Gottes* (Exodus 8,15b) und meinten damit die geistliche Wirkung. Wir dürfen also sagen: »… in ein Land, in das ich dich durch mein Wort und meinen Geist führen werde.«

2 Wenn wir im Ruhegebet den Namen Jesu anrufen, bewusst keinen anderen Gedanken denken und wahrhaft die Aufmerksamkeit unserer Sinne von der wahrnehmbaren Welt abziehen, werden wir durch das heilige Wort und Gottes Heiligen Geist in ein Land geführt, das der Herr uns zeigen möchte. Unser Geist kann nicht anders in dieses Land gelangen als durch die Führung und das Aufstrahlen des Leben spendenden Geistes. Durch, mit und in Jesus Christus zieht Gott in seiner Menschenliebe unseren Geist an sich, der daran gewöhnt wird, wie ein zweiter Abraham von den sinnlich wahrnehmbaren Dingen, von den eigenen Lebensentwürfen wie auch den Gedanken in eine geistige und jenseitige Welt überzugehen. Diese alles überschreitende Bewegung folgt der Sehnsucht unserer Seele. Die Heilige Dreifaltigkeit, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist, ist im vollen Sinn das verheißene Land.

3 Alle, die im Gebet arm, das heißt, ohne eigenes Wollen und ohne bewusst gesteuerte Gedanken, vor Gott treten, werden das verheißene Land erben. Dieses Versprechen besitzen wir durch das Wort Jesu: *Selig, die keine Gewalt anwenden; denn sie werden das Land erben* (Matthäus 5,5). Unsere ureigenste Sehnsucht ist es, dieses Land zu betreten und uns so lange wie möglich darin aufzuhalten. Dieses geistliche Geschehen jenseits der sinnlich wahrnehmbaren Welt ist schwer in Worten auszudrücken. Unsere Innerlichkeit, gemeint ist damit unsere Seele, ist durch das Ruhegebet in der Lage, alles Hindernde abzustreifen und für Augenblicke dieses ersehnte Land zu betreten. Wie Abraham zum Pilger wird, der Gottes Weisung folgt, so dürfen auch wir uns in dieser Welt nicht an Menschen klammern oder an bestimmten Dingen hängen, die uns fesseln. Unsere Seele muss die Eigenschaft eines Pilgers annehmen und immer wieder neu aufbrechen – dem göttlichen Wort und der göttlichen Führung folgend. Unsere Seele ist immer gern, gleich und ganz bereit, diesen Aufbruch zu vollziehen – vorausgesetzt, wir hindern sie nicht daran, durch Vorbehalte, Vorurteile, aus Angst und mangelndem Mut, das »Abenteuer« mit Gott einzugehen.

4 *Der Herr sprach zu Abram: Zieh weg aus deinem Land, von deiner Verwandtschaft und aus deinem Vaterhaus in das Land, das ich dir zeigen werde.* Dieser Aufruf zum Aufbruch ist das erste Wort in der Heiligen Schrift, das Gott zu einer geschichtlich erkennbaren Person gesprochen hat. Abraham soll Gewohntes verlassen und aus seinen Eigenentwürfen ausziehen. Er machte sich fest in Gott, vertraute ihm und ging mit ihm seinen Weg, indem er das Sichere, Berechenbare und Überschaubare hinter sich ließ. Das hebräische Wort für »glauben« heißt »he-emin«: sich festmachen in Gott. Aus diesem Wort he-emin leitet sich das Wort »Amen« ab. Wer in diesem Sinne »Amen« sagt, wird keine Bedrohung mehr spüren und keine Angst mehr haben. Wer es ernst meint mit seinem Glauben und dem Gebet, wer Gott spüren und ihm näherkommen möchte, der muss aufbrechen in das Land, das Gott ihm zeigen möchte, um gleichzeitig in dieser Welt Sinn, Standfestigkeit, Freude und Erfüllung zu erfahren. »Das Land« betrachten wir mit ziemlicher Gewissheit als den Vater, den Sohn und den Heiligen Geist. Durch das Ruhegebet werden wir allmählich durch die Führung, Kraft und Wirkung des dreieinigen Gottes eingeführt. Aus der anfangs erfahrenen Berührung wird ein kurzes Verweilen, und aus dem kurzen Verweilen wird eine immer etwas längere Zeit. Von jedem Besuch dieses Landes nehmen wir etwas mit in unsere aktive Welt, etwas, das bei jedem Menschen individuell verschieden ist, aber das betrifft, was dem Menschen am meisten fehlt. Das Ruhegebet hat heilenden Charakter und hilft dem Menschen, so zu werden, wie Gott ihn gedacht hat.



Abraham brach als Pilger aus seinem Land auf und gab, wie er es vernahm, alles auf. Der Herr führte ihn in das Land, das er ihm verheißen hatte. Als der Herr nach vielen Jahren sah, dass Abraham das Land bestanden hatte, schloss er einen Bund mit ihm (vgl. Genesis 17,4–5) und nannte ihn Abraham (Vater vieler Völker). Durch das Ruhegebet werden auch wir zu Pilgern, da wir die sinnlich wahrnehmbaren Dinge verlassen und vor allem die Welt, die aus unseren eigenen Lebensentwürfen entstanden ist. Wir werden zu Pilgern, da wir uns an nichts festhalten und bewusst keine neuen Gedanken denken. Mit dem Namen Jesus Christus – wenn wir ihn glaubend aussprechen – ist seine Gegenwart gemeint, die er einem aufrichtigen und Gott suchenden Herzen schenkt. Wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind – schon der Ansatz und der gute Wille dazu reichen aus –, werden uns Einsichten geschenkt, die wir durch unser Denken niemals hätten erreichen können: geheimnisvolle und mystische Einsichten. Wir nähern uns dem Geheimnis des dreieinigen Gottes und Außerordentliches offenbart sich uns und wird in uns geboren. Eine Freude schenkt sich uns, die man mit der Freude eines Vaters vergleichen kann, die er an seinen Kindern hat.

6. Kapitel ***Der Abrahamsweg***


Das innere Verhaftetsein und die damit verbundene Unbeweglichkeit und die mangelnde Bereitschaft, immer wieder erneut aufzubrechen, sind die größten Hindernisse, die dem Ruhegebet entgegenstehen. Sowohl Gott als auch das Leben erwarten von uns zu gegebener Zeit einen Aufbruch, einen Exodus, ein Loslassen und Leerwerden, ein Suchen, eine gute Unruhe, ein Sich-Einlassen auf den anderen, ein Vertrauen und eine Offenheit. Der Anruf Gottes, aufzubrechen, erreicht einmal jeden Menschen – ganz gleich, in welchem Lebensabschnitt er sich befindet.


Wie wichtig der immer neue Aufbruch für den Menschen ist, belegt die Bibel. Das erste Wort an Abraham lautet: *Zieh weg aus deinem Land, von deiner Verwandtschaft und aus deinem Vaterhaus in das Land, das ich dir zeigen werde* (Genesis 12,1). Das Ziel wird nicht genannt. Gott wird zeigen, wo es ist. Der gleiche Ruf, den Abraham erfahren hat, ergeht auch an uns. Somit ist dieses Wort bleibend und stets ein Anfangswort. Diesen Ruf Gottes an uns: »Zieh weg aus deinem Land« dürfen wir auch auf das Gebet der Hingabe an den Willen Gottes beziehen. Dann heißt es: »Geh du aus deinem Ich«.


Es ist für uns lebensnotwendig, dass wir auf den Ruf Gottes hin aus der Tür unseres Hauses heraustreten und immer neu diesen Schritt wagen. Abraham hat es nach anfänglichem Zögern getan, und Gott führte ihn hinaus ins Weite und verhieß ihm Nachkommenschaft, die er sein Leben lang schmerzlich entbehrte. Wagen wir diesen Schritt ins Weite, anstatt uns resignierend zurückzuziehen und das Unmögliche für aussichtslos zu halten. Immer wieder ertönt die Stimme in uns, aufzubrechen und die Zeichen wahrzunehmen, die der Herr uns auf unseren Weg stellt. All das geschieht erst einmal innerlich, indem wir bereit sind, uns dem Herrn im Schweigen anzuvertrauen und uns von ihm führen zu lassen. Im Ruhegebet bleibt dieser Schritt keine Theorie, sondern er wird Wirklichkeit.


Selbst wenn der Weg für uns zunächst ohne sichtbares Ziel bleibt, dürfen wir vertrauen und unser Leben in die Hände Gottes legen. Dies gilt zunächst für die Zeit des Hingabegebetes. Gerade diese wunderbare Gebetsweise lässt uns hellhörig und aufmerksam werden für die Zeichen, die Gott uns auf unserem Weg gibt. Aus dem Schatten von Schmerz und Zweifel hat Abraham sich aufgerichtet – und jetzt ist alles an ihm in Ehrfurcht und in eine ruhevolle Wachheit übergegangen. Ihm, dem Vater des Glaubens, wird die Gnade geschenkt, in der äußersten Ferne über die Kette der Söhne und Sohnessöhne die letzte Erfüllung zu ahnen: den Sohn der Verheißung, der aus seinem Geschlecht hervorgegangen ist, Jesus, der Christus. Ob es diese Stunde ist, in der Christus geheimnisvoll sagt: *Euer Vater Abraham jubelte, weil er meinen Tag sehen sollte. Er sah ihn und freute sich* (Johannes 8,56). In diesem Wort deutet Christus an, dass Abraham von Gott die Gabe geschenkt bekam, bis an den Horizont der Zeit zu schauen und Christus zu sehen. Durch diese letzte Freude wurde Abraham zum Mystiker, der die tiefste Erfahrung machen durfte. Und das sagt nicht irgendjemand, sondern das sagt Christus von Abraham.


Im Ruhegebet weist Gott uns den Weg aus der Enge unseres Selbst hinaus in die Ferne, die nichts als Erfüllung sein wird. Wenn auch tausend Gründe und Bedenken gegen einen solchen Aufbruch sprechen und wir gern in das Haus, aus dem wir herausgerufen wurden, zurückkehren möchten, so sollten wir alles tun, um auf dem Weg zu bleiben, den Gott uns weist. Die Stimme, die zu mir sagt: »Geh du aus deinem Ich«, ist nicht nur Verheißung, sondern sie ist bereits zu einem Mitgehen Gottes geworden. Der, der uns entgegenkommt, sagt: *Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben* (Johannes 14,6). Selbst wenn mich Zweifel überfällt wie Abraham, so sollte ich doch vertrauend wie er meinen Fuß auf diesen Weg setzen und ihn gehen und die Erfahrung machen, wie die Dunkelheit glühend von Verheißung wird. Selbst wenn ich anfangs das Ziel noch nicht sehe und mir der Aufbruch wie ein ungeheures Wagnis erscheint, so möchte ich trotzdem der Stimme folgen, die sagt: »Geh! Tue, was ich dir sage; tue es, weil ich es bin, der es dir sagt! Du musst loslassen, um dich ganz in mir festzumachen.«

6 Abraham glaubte und machte sich fest in Gott, er verankerte sich in ihm und sagte »Ja«. Vielleicht braucht man ein ganzes Leben dazu, um dieses »Ja« aus ganzem und aufrichtigem Herzen sagen zu können. Wann sollte man damit anfangen? Heute, jetzt! Wenn der Aufbruch in die Hingabe an Gott unter Anrufung seines Namens geschieht, dann dürfen wir sicher sein, dass er mit uns geht und uns nicht allein lässt. Den Weg in die Zukunft, den Weg in das Kommende, können wir nur gehen, wenn der Herr, der Lebendige, mit uns geht als der, der uns zugewandt ist. Wir dürfen – im wahrsten Sinne des Wortes – bedenkenlos Jesus Christus nachfolgen und einsteigen in das Gebet der Hingabe. Wenn wir Christus vertrauen, schenkt er uns fundierte Erfahrung, die unseren Glauben stärkt, und wir können Schritt für Schritt weitergehen. Wer betet, lernt innezuhalten und hört auf zu fliehen. Wenn einer bleibt und nicht mehr flieht, wird er von Gott liebend angeschaut und Gott kann ihn anreden. Wer sich immer wieder Gottes Hand anvertraut, fürchtet sich nicht vor den Menschen, sondern steht ihnen ganz frei gegenüber. Im Betenden kommt etwas auf wie das Bewusstsein des Gehaltenseins, des Aufgenommenseins, des Aufgehobenseins und der Freiheit.

7 »Zieh weg aus deinem Land«, das heißt aus deinem Bisher. Sobald du spürst, dass dich etwas im Jetzt festhält und damit fernhält von Gott, brich auf, lass dich los, lass alles los, was du dein Eigen nennst, und lass dich in Gott hineinfallen. Er wartet auf dich. Im Gebet kannst du auf einfache Weise diese totale Hingabe an Gott üben. So »stirbst« du in der Zeit deines Gebetes, gibst alles ab, was dich in dieser Welt hält, und danach wirst du zusammen mit Christus gewandelt auferstehen. Die Wandlung allerdings geschieht in kleinen Schritten. Werde daher nicht müde, dich dem Herrn zur Verfügung zu stellen und mit ihm zu sterben. Gerade in der Hingabe lässt Gott dich seine offenen und liebenden Arme erfahren – am Kreuz in Jesus Christus und in der Auferstehung, wenn er dich an die Hand nimmt und dich aus der Dunkelheit in sein wunderbares Licht zieht.

8 Wie weit wir uns auch von Gott entfernt haben: Immer neu ergeht der Ruf Gottes an uns, immer wieder geht der Herr uns nach und wirbt um unsere Liebe. »Zieh weg aus deinem Land« – dieses Wort muss in uns lebendig sein, es muss Salz in unserem Glaubensleben sein und bleiben. Lassen wir im Ruhegebet die Stille und das Nichtstun einfach zu, dann schenkt sich uns, dass wir die Stimme unserer Wahrheit vernehmen können. Dazu bedarf es einer ruhevollen Wachheit und einer sensiblen Wahrnehmungsfähigkeit. Durch die Anrufung des Namens Gottes und die anschließende Bitte um sein Erbarmen wird die Wachheit kultiviert und vertieft, und uns wird eine größere Wahrnehmung für die Zeichen geschenkt, die Gott uns zukommen lässt. Der Sinn der hingebenden Versenkung – um das nochmals zu sagen – besteht darin, unseren Lebens- und Glaubensweg von allen Hindernissen zu befreien, uns zu befähigen, das Liebeswerben Gottes wahrzunehmen und es zu beantworten und uns letztlich auf die Begegnung und Einigung mit Gott vorzubereiten.

9 Wir dürfen nicht erschrecken, wenn man von Gott einen Sonderweg geführt wird, den viele Außenstehende nicht verstehen. Selbst wenn wir ihn vorübergehend allein gehen müssen, sollten wir an Abraham denken, dem Gott in seinem Zweifel Ermutigung zuspricht: *Fürchte dich nicht, Abram, ich bin dein Schild; dein Lohn wird groß sein* (Genesis 15,1). Geschützt durch Gott kann Abraham seinen Weg fortsetzen. Um uns bedenkenlos und vertrauend in Gott zu versenken, ist immer wieder ein Loslassen von uns gefordert. Aber erst auf dem Weg – also im Gehen – darf ich die Erfahrung machen: Der mir zugewiesene Weg ist der richtige. Auf allem, was sich bei mir verändert, liegt Segen und Lebenskraft. Das Unbegrenzte wird die Zukunft sein – der auf mich Zukommende. Da ist eine Hand, die sich mir aus den Tiefen der Ewigkeit entgegenreicht und mich sicher den Weg führt, den Gott mir zugedacht hat. Diese Hand ergreift auch den, dessen Leben in Enge und Angst, in Verwirrung und Sünde, schmal und klein zu bleiben droht, und führt ihn hinaus ins Weite. *Er griff aus der Höhe herab und fasste mich, zog mich heraus aus gewaltigen Wassern. Er führte mich hinaus ins Weite, er befreite mich, denn er hatte an mir Gefallen. Denn ich hielt mich an die Wege des Herrn und fiel nicht ruchlos ab von meinem Gott. Du, Herr, lässt meine Leuchte erstrahlen, mein Gott macht meine Finsternis hell.* (Psalm 18,17.20.22.29)

7. Kapitel ***Das Opfer Abrahams***



Kann es der Wille Gottes sein, einen Vater in eine ausweglose Situation zu führen, nur um diesen zu erproben? Diese und weitere Fragen stellen sich beim Lesen des Genesisberichtes von der Opferung des Isaak. Wir müssen jedoch bedenken, dass diesem Text kein historisches Ereignis im Leben Abrahams zugrunde liegt. Isaaks Opferung ist zunächst als eine Erprobung Abrahams zu verstehen: *Gott stellte Abraham auf die Probe* (Genesis 22,1). Hinter diesen Worten steckt bereits, dass Gott gar nicht will, dass Isaak tatsächlich geopfert wird. Die Hingabe Bereitschaft Abrahams an Jahwe soll erprobt werden und gleichzeitig die des Lesers, ob er bereit ist, Gott alles zu geben – selbst das Liebste, was er besitzt.



Gott, der Allwissende, weiß auch ohne diese Erprobung um die Haltung Abrahams. Doch sollen die Hörer dieser Geschichte aufgeweckt werden, um ihre eigene Hingabe-Bereitschaft zu überdenken. Selbst wenn Abraham sich selbst und seiner übergroßen Not überlassen scheint, so steht doch Gott hinter allem und hält die Fäden des Geschehens in seiner Hand. Der Hörer weiß von Anfang an um den guten Ausgang der Geschichte. In der Erzählung wird die Liebe Abrahams zu seinem Sohn Isaak besonders betont: *Nimm deinen Sohn, deinen einzigen, den du liebst, Isaak, geh in das Land …* (Genesis 22,2). Der Erzähler will hiermit die ganze Schwere des zu bringenden Opfers bewusst machen und den Hörern einprägen. Schrittweise wird der Sohn dem Vater aus dem Herzen gerissen, damit wir bei uns selbst wahrnehmen, woran wir am meisten hängen und was wir am schwersten loslassen können. Gott möchte nicht nur, dass wir ihm einen Teil von uns geben, sondern uns ihm ganz schenken. Er möchte, dass er an der ersten Stelle unseres Lebens steht.



Abraham lässt sich von Gott, dem lebendigen Gott, aus seiner Heimat herausrufen und in ein Land führen, das er gar nicht kennt. Schritt für Schritt steht der Herr ihm zur Seite und geleitet ihn. Abraham bekommt einen solchen Glauben geschenkt, dass er bereit ist, seinen Sohn Isaak, auf dem die ganze Verheißung ruht, Gott hinzugeben. In Abraham werden sich große Kämpfe abgespielt haben: Doch Abraham *verließ sich darauf, dass Gott sogar die Macht hat, Tote zum Leben zu erwecken; darum erhielt er Isaak auch zurück. Das ist ein Sinnbild* (Hebräerbrief 11,19).



Abraham gehorcht, indem er loslässt und dabei auch auf jegliche Zukunft verzichtet, die ihm verheißen wurde. Er geht diesen radikalen Weg der absoluten Hingabe nicht aus sich selbst, sondern aufgefordert und geleitet durch den Herrn. Durch die Trennung von den Knechten auf dem Weg zur Opferstätte kommt die Beziehung Abrahams zu seinem Sohn Isaak noch weitaus tiefer ins Bewusstsein – und besonders tritt im Gespräch zwischen Vater und Sohn ihre gegenseitige Zuneigung und Abhängigkeit zu Tage. *Nach einer Weile sagte Isaak zu seinem Vater Abraham: Vater! Er antwortete: Ja, mein Sohn! Dann sagte Isaak: Hier ist Feuer und Holz. Wo aber ist das Lamm für das Brandopfer? Abraham entgegnete: Gott wird sich das Opferlamm aussuchen, mein Sohn. Und beide gingen miteinander weiter* (Genesis 22,7–8). In der Antwort Abrahams: *Gott wird sich das Opferlamm aussuchen*, liegt keine verlegene Ausrede, sondern das absolute Gottvertrauen Abrahams, der bereit ist, seine eigene Existenz wie auch die seines Sohnes Gott anheim zu stellen.



Abraham vollzieht diesen wesentlichen Schritt zur Hingabe an Gott, indem er sich ganz in die Fürsorge Gottes hineinfallen lässt. Er stellt nicht mehr Menschliches an die erste Stelle in seinem Leben, sondern blickt auf Gott und versenkt sich in ihn. Das ist Hingabe, und Hingabe bringt unerwartet Rettung. Im Verlauf der Erzählung wird die Spannung noch einmal bis ins Unerträgliche gesteigert: Hingabe bedeutet Ganzhingabe. Gott greift ein und zeigt damit, dass er trotz seiner Zurückhaltung von Anfang an alles in seiner Hand hält. Abraham hat die Prüfung bestanden. Er ist ein Stück weit über sich hinausgewachsen und die Liebe zu seinem Sohn ist größer, weiter, offener und toleranter geworden. Ebenso ist Isaak innerlich gewachsen, indem er unabhängiger wurde und sich weitaus mehr selbst verantwortet. Abraham hat seinen Sohn, sein Liebstes und seine eigene Zukunft Gott nicht vorenthalten. Es geht hier nicht um eine einzige Tat des Gehorsams, sondern um eine

ganzheitliche Grundhaltung, die sich zunächst im »Opfer« der Hingabe offenbart und später auch zu einer konkreten Lebenswirklichkeit wird.

6 Abraham, den wir den Vater unseres Glaubens nennen dürfen, möchte uns Mut machen, zunächst im Gebet der Hingabe alles auf Gott hin loszulassen und hinzugeben – selbst wenn es das Liebste ist, was wir haben. Es scheint uns zunächst in unserer ersten Erfahrung so, als würde Gott uns nur etwas nehmen. In Wirklichkeit aber hat Gott unsere ewige Seligkeit im Auge, einmal für immer bei ihm zu sein. Wenn Gott uns hier etwas nimmt, etwas Zeitliches, und sei es das Allerliebste: Er schenkt es uns gewandelt wieder – vielleicht schon in dieser Welt und Zeit. Oft wundern wir uns, dass wir Geopfertes völlig neu zu der Zeit wieder geschenkt bekommen, in der wir es am nötigsten brauchen. Es kann aber auch sein, dass wir in dieser Welt noch auf einiges verzichten müssen, dann aber in der kommenden Welt sofort in die Gemeinschaft der Gläubigen oder gar in die Gemeinschaft der Seligen aufgenommen werden – verwandelt, unendlich bereichert und verklärt.

7 Die Erzählung klingt aus mit den Hinweis, dass Abraham nach diesem gewaltigen Aufbruch wieder zu Hause ist, das heißt, bei sich selbst – allerdings mit einem weiteren großen Entwicklungsschritt zur Nähe Gottes. Abraham gibt ein Beispiel, wie total wir uns im Gebet der Hingabe auf Gott einlassen dürfen. Bedenkt man dieses Opfers des Abraham, dann verliert die Geschichte alles Anstößige, und man versteht sie als ein radikales Beispiel für die Ganzhingabe im Gebet – ohne das Geschehen für historisch halten zu müssen. Der tiefere Sinn, das Bleibende und eigentlich Wesentliche, werden hinter dem äußeren Geschehen sichtbar. Durch Ganzhingabe an Gott ist es durchaus möglich, dass unsere Existenz, unser Glaube und viele unserer Vorstellungen erschüttert und von Nicht-Gutem befreit werden. Dieser Prozess ist um der Wahrhaftigkeit wegen unabdingbar, da er unseren Wesenskern freilegt und uns unserem Ziel näher bringt. Gott stellt immer neu die Sinnhaftigkeit unseres gläubigen Lebens in Frage und lässt es zu, dass unser vertraut gewordenes Bild vom »lieben Gott« und unsere uns lieb gewordenen religiösen Vorstellungen erschüttert und gegebenenfalls neu aufgebaut werden. Durch das Ruhegebet treten unsere menschlichen Wünsche zurück, damit die göttliche Wirklichkeit umso mehr aufstrahlen kann. Wie Gott seine Hand über Abraham hält, so hält er sie auch über einen jeden von uns, um uns immer wieder aufzurichten und uns in Liebe an sich zu ziehen. Gott hält zu dem, der ihm vertraut; er verlässt ihn nicht, sondern bekennt sich rettend und Heil bringend zu ihm.

8. Kapitel ***Philosophie der Hingabe***

1 Etwas kommt, entwickelt sich und verschwindet wieder. Ist all das, was sich von uns wieder verabschiedet, verloren? Unsere erste Erfahrung bestätigt dies. Sowohl das Sichtbare als auch das Unsichtbare treten in Erscheinung, um dann wieder zu verschwinden. Alles, was ursprünglich erscheint und noch nicht durch den Menschen manipuliert wurde, erscheint zur Verherrlichung Gottes. Ein reines Opfer, das wir Menschen Gott darbringen, besteht darin, nicht nur Wesentliches, sondern alles hinzugeben. In dem Augenblick, indem wir etwas hingeben – das ist eine Opferung – schwindet es und hinterlässt einen inneren Raum, der bereit ist, sich mit Neuem, was der Herr uns schenkt, zu füllen. Alles, was wir erhalten, ist dazu bestimmt, es vertrauend hinzugeben im Wissen, dass etwas Wunderbares geschieht: Wandlung.

2 Hieraus entstehen leicht Missverständnisse, die zu falschen Handlungen führen, die bis zur »Abtötung« gehen können. Aus dem Gedanken der Opferung entsteht ebenso leicht die falsche Annahme, dass alles, was man bekommt, dazu da ist, es anderen Menschen zu geben. Die gesamte Philosophie der Entsagung, die unter keinen Umständen einer christlichen Haltung entspricht, findet hier ihre Ursache. Viele Menschen übertreiben die Hingabe in ihrem Alltag, indem sie alles, was sie haben, verschenken, sodass nichts mehr übrigbleibt. Der Gedanke und die Handlung der Hingabe müssen auf einem ganz anderen geistlichen Niveau
angesiedelt werden.

3 Im Gebet der Hingabe empfängt der Betende – und dies liegt allein in Gottes Hand – ein Stück Ewigkeit, das heißt, Bruchteile eines Bewusstseins, in dem die Faktoren Raum und Zeit keine Rolle mehr spielen. Wird das Gebet beendet, nimmt der Betende diese Erfahrung mit hinaus in seinen Alltag und opfert sie erst einmal dort auf, das bedeutet, er gibt Ewiges dem Endlichen hin. Diese Erfahrung machen wir immer wieder neu. Etwas vom Zeitüberdauernden bleibt jedoch spürbar in uns zurück, ob wir nun wachen, schlafen oder träumen. Und auf diese Weise baut sich ganz langsam und behutsam ein lebendiger und unverrückbarer Glaube auf, den wir auch Gottesbewusstsein nennen dürfen. Dieser Glaube möchte wachsen und sich gleichzeitig immer tiefer in Gott verwurzeln. Es ist nicht ganz einfach, die subtilen Geschehnisse, die durch das Gebet der Hingabe in Gang gesetzt werden, mit Worten zu beschreiben. Im Gebet der Hingabe, dem Ruhegebet, schenken wir dem Herrn eine bestimmte Zeit, in der wir lernen, nicht aktiv zu sein, aber wach zu bleiben. Dieser Versenkungsvorgang geschieht durch das sanfte Wiederholen des Namens Jesu Christi – eventuell mit der zusätzlichen Bitte um Erbarmen. Mit zunehmender Ruhe für Körper, Geist und Seele tauchen wir in Bereiche ein, in denen wir Gott näher sind. Raum und Zeit wie auch die physikalischen Gesetze verflüchtigen sich hier. Von Natur aus und erfahrungsgemäß müssen wir nach einiger Zeit diese Dimension, die bereits Ewigkeitscharakter aufweist, wieder verlassen, um unseren Auftrag in dieser Welt zu erfüllen. Doch dürfen und sollten wir regelmäßig diesen die Seele anziehenden Bereich unsers Seins berühren und wenn möglich darin eintauchen.

4 Es ist die tiefe und heilige Ruhe des siebten Schöpfungstages, die allem Geschaffenen zu Grunde liegt und durch den Menschen wieder entdeckt werden muss. Das Loslassen von allem für die Zeit des Gebetes ist ein Weg dorthin. Wir opfern uns, das heißt, wir geben uns auf diesem Weg ganz hin, indem wir unseren Willen, unsere Vorstellung, ja, generell jegliche Aktivität dem Herrn zu Füßen legen und ihn, und nicht mehr uns selbst, zum Mittelpunkt machen. Wir öffnen uns mehr und mehr, indem wir einengende Begrenzungen überschreiten und zu Empfangenden werden. Wir nehmen etwas von der tiefen geheiligten göttlichen Ruhe in uns auf und bringen sie nach unserem Gebet mit hinaus in unser aktives Leben. So geschieht ein gesunder und alle Aspekte unseres Lebens bereichernder Austausch auf der Ebene des Hingebens oder Opferns. Wenn wir eintauchen in das Gebet der Hingabe, opfern wir dem Herrn jegliches Denken und Tun und übereignen uns selbst ihm ganz und gar. Wenn wir dann aus dem Gebet auftauchen, um wieder unseren Aufgaben und Pflichten nachzukommen, opfern wir dem Herrn die von ihm geheiligte Stille, die wir empfangen haben. Etwas von dieser Stille und ruhigen Gelassenheit schwindet jedoch nicht mehr, weil sie bereits zum Wesen von uns geworden ist. Wir nennen es gelebter Glaube oder Gottesbewusstsein, das sich in uns ausweitet, solange wir keine widergöttlichen Dinge denken und tun. Die wahrhaft erfahrene lebendige Gegenwart Gottes wird uns, wenn wir unser Leben nach ihm einrichten, nicht mehr verlassen, sondern in uns wachsen. Mehr und mehr erfüllt sich dadurch die Sehnsucht unserer Seele, die ihr Licht und ihre Seligkeit in alle Bereiche unseres Seins ausstrahlt. Kann man sich etwas Schöneres und Geheiligteres wünschen?

5 Verborgenes und Ewiges wird spürbar und bildet eine Grundlage des Glaubens, auf der das Auf und Ab des Lebens, alle Beschwernisse, Schmerzen und Leiden wesentlich leichter ertragen und angenommen werden können, als wenn der tragende Grund nicht entwickelt ist. Das Bild Gottes in unserer Seele wird langsam belichtet und diese Strahlen erhellen unser Bewusstsein. Durch den angemessenen Wechsel zwischen Gebet und Aktivität empfangen wir Mosaikstein für Mosaikstein dieses Bildes. Wir erhalten gleichzeitig die Anweisung, an welche Stelle die einzelnen Mosaiksteine gehören, damit die Ebenbildlichkeit Gottes wahrnehmbar in unserem Inneren zum tragenden und dauerhaften Element wird. Durch das Ruhegebet und ein sinngebendes Tun verleihen wir mehr und mehr dem Ausdruck, was in uns verborgen war und ans Licht, in unser Bewusstsein, kommen möchte: der Gegenwart Gottes mit seiner unendlichen Liebe. Damit sich die Gottesgeburt in unserer Seele vollziehen kann, bedarf es der regelmäßigen Hingabe im Gebet und der Umsetzung und Weitergabe dessen, was wir von Gott empfangen haben und immer wieder neu im Gebet empfangen. Die gesamte Philosophie der Hingabe hat hier ihren Grund. Durch Hingabe verliert man zwar die »Hütte« und kann sich eine Zeit lang mittellos, arm und nackt fühlen, doch zur gegebenen Zeit bekommt man ein »Haus«. Und auch dieses – ohne sich für immer darin einzurichten – geben wir im völligen Loslassen wieder hin und nehmen die Armut so lange an, bis der Herr uns einen »Palast« schenkt … Ein Opferungsvorgang schließt sich an den anderen, und jedes Mal bleibt ein »bisschen« Ewigkeit oder ewiges Licht in uns zurück, bis die Ewigkeit ihren Ursprung, Gott, gefunden hat und das ewige Licht seinen Quellgrund, Gott, der unser Sein mit seiner Gegenwart und Liebe füllen möchte.

6 Was wir von Gott bekommen, ist dafür da, es ihm wiederum zu opfern. Im Grund ist dies ein ganz natürliches Phänomen, das die meisten Menschen jedoch wieder vergessen oder niemals gelehrt bekommen haben. Wir atmen ein und wieder aus. So wird auch der Wachzustand dem Schlaf geopfert, und wenn wir wieder wach werden, opfern wir den Schlafzustand dem Wachen. Ebenso ist es mit dem Ruhegebet und unseren täglichen Aufgaben und Pflichten. Beim Beten opfert sich selbst die Aktivität in die Ruhe hinein und nachher opfert sich selbst die Ruhe in die Aktivität hinein. Das ist das Geheimnis: Im Hingeben, im Opfern, schreitet man fort und die Sehnsucht unserer Seele beginnt sich zu erfüllen. Von dieser Seligkeit spricht der Herr am Beginn der Bergpredigt, indem er die Armut selig preist, denn nur über sie können wir Neues und weitaus Größeres als wir hingegeben haben, in Empfang nehmen. Hierin besteht auch die Wahrheit der Relativität: Der Start gibt sich dem Stopp hin, und der Stopp gibt sich dem Start hin. Die eigene Existenz, die noch mit viel Endlichem befrachtet ist, nimmt mehr und mehr Unendliches auf, das dann nicht mehr erschüttert werden kann, sondern zum bleibenden und tragenden Fundament wird. Das Endliche ist wie die Welle nur eine Phase, die Wirklichkeit ist der Ozean – die Welle kommt und geht, der Ozean bleibt.

7 Jede Veränderung, wenn sie nach Gottes Plan und Wollen geschieht und sich verwirklicht, bringt Bleibendes, bringt Absolutes hervor und letztlich die Gegenwart Gottes. Wir erleben ständig bei jedem Atemzug die Veränderung und spüren oft gar nicht, dass die Nicht-Veränderung ebenso existent ist und das Wesen der Veränderung dirigiert. Damit die Veränderung wie ein Kontinuum ablaufen kann, muss ihr das Element der Nicht-Veränderung, des Ewigen, zu Grunde liegen, was letztlich alles durchdringt. Sowohl über den natürlichen Weg der Beobachtung alles sich Verändernden als auch über den geistlichen Weg im Glauben kommen wir letztlich zu dieser Gottes-Erkenntnis. Es findet sich in unserem eigenen Leben – in der Entwicklung unseres Gottesbewusstseins – und in der physikalischen Existenz von Materie.

8 Wenn wir auf dem Weg des inneren Fortschreitens, das mit immer reinerem Bewusstsein gekoppelt ist, die Existenz Gottes erahnen und bereits seine Liebe fragmentarisch erfahren, nähern wir uns einer Ebene, auf der das Absolute kompakt zu finden ist. Ein reines Bewusstsein, das ganz und gar von der Liebe Gottes durchtränkt ist, muss in sich die Totalität des gesamten Wissens um alle Zusammenhänge zwischen Himmel und Erde enthalten.

Jede Erfahrung muss so lange einer anderen Platz machen, bis Bleibendes im Nicht-Bleibenden sichtbar wird. Dies möchte Jesus in der Bildrede vom Fruchtbringen sichtbar und verstehbar machen. *Wer in mir bleibt und in wem ich bleibe, der bringt reiche Frucht; denn getrennt von mir könnt ihr nichts vollbringen* (Johannes 15,5). In allem, was vorübergeht, gibt es immer einen größeren Wert, der bleibt, und der wieder Neues aus sich entlässt. Durch eigene Erfahrung im Ruhegebet wird uns dieser tiefe Zusammenhang zwischen Kommen und Gehen, zwischen Entstehen und Vergehen immer mehr bewusst, besonders, wenn wir erfahren, dass durch das Hingeben des Relativen, wie zum Beispiel die Zeit, uns ein »bisschen« Absolutes, Ewiges, geschenkt wird.



Das bejahende Schwindenlassen von dem, was geht, gehen möchte und gehen muss, ist die Basis allen geistlichen Fortschritts. Sie wird transparent und tragfähig, wenn wir nichts und rein gar nichts festhalten, was sich in Bewegung und Veränderung befindet. Somit überbrücken wir die Kluft zwischen allem Veränderlichen und dem Unveränderlichen, dem Ewigen, Gott. Die sich ständig verändernde Welt, von der ja auch wir ein Teil sind, wird, wenn wir während des Hingabegebetes zeitweilig aus ihr aussteigen, aufgeopfert, das heißt, Gott dargeboten, um aus seiner Hand Unveränderliches anzunehmen. Das heißt also, indem wir Sichtbares opfern, empfangen wir Unsichtbares, Bleibendes, Ewiges. Die Frucht eines solchen Opfers ist zunächst unmanifestiert und kann nicht eingesehen werden und bleibt daher ungesehen. Wenn man das Begrenzte der Unbegrenztheit opfert, entsteht mehr und mehr reine Unbegrenztheit. Doch zunächst bemerkt man nicht, dass uns dadurch eine ganz neue Dimension geschenkt wird. Im normalen relativen Auf und Ab des Lebens ist bereits Unbegrenztes, Ewiges, enthalten, doch erfahren wir es zu wenig. Es ist ein Zustand, der mit einer Mischung von Begrenztheit und Unbegrenztheit, von Zeitlichem und Ewigem, verglichen werden kann. In einem anschaulichen Bild ausgedrückt: Wasser vermischt sich mit Milch oder Weißwein mit Rotwein. Opfert man nun im Gebet der Hingabe alle Begrenztheit, so kristallisiert sich das Unbegrenzte heraus und profiliert sich. Man erfährt – und das ist das Wunderbare an dieser Weise zu beten –, dass es da ein eigenes Element gibt, das ewigen und damit göttlichen Charakter hat. Wenn wir auf diese Weise, indem wir alles Begrenzte opfern, einen Einblick in die Unbegrenztheit gewinnen, und wiederum im Wechsel die Unbegrenztheit den Grenzen in unserem Alltagsleben opfern, hat sich die Mischform geklärt und wir erleben einen reinen Zustand, der der Milch oder dem Wasser, dem Weißwein oder dem Rotwein, gleichzusetzen ist. Das sind dann die Menschen, die ein reines Herz haben und Gott wahrhaft schauen: *Selig, die ein reines Herz haben, denn sie werden Gott schauen* (Matthäus 5,8).



Durch den Prozess der immer neuen Hingabe oder Opferung entsteht etwas, das wir mit unseren menschlichen Augen nicht sehen – etwas Ganzes, das mehr ist als die Summe der Teile des Geopferten: ein reines Herz, das mit Gottesbewusstsein einher geht. Das »Herz« und das Bewusstsein wachsen, werden größer und größer und nehmen Züge der Unbegrenztheit an. Auf diese Weise wird die Kluft zwischen dem Geschöpf und dem Schöpfer überbrückt, indem alles, was wir empfangen, wieder hingegeben und geopfert wird. Dieser Prozess der Entfaltung des Gottesbewusstseins schreitet so lange fort, bis Unbegrenztheit stabil geworden ist, das heißt, Gottes Gegenwart hat uns durchstrahlt und erfüllt uns bleibend.

9. Kapitel ***Der Tod als letzte Hingabe***

1 Wenn ein Kind nach neun Monaten geboren wird und sich verselbständigen muss und möchte, werden sowohl die Mutter als auch das Kind in besonderer Weise gefordert. Kommt das Kind ans Licht der Welt, fallen seine beiden Fäuste auf, mit denen es sich ins Leben gekämpft hat. Das neue Leben möchte leben und setzt sich durch. Das Gegenteil ist bei einem Sterbenden der Fall. Auch er vollzieht einen Prozess der Entgrenzung in ein neues Leben – aber durch Hingabe. Er gibt sein Leben dem Schöpfer zurück, und dabei öffnen sich seine Hände, oftmals auch der Mund. Die letzte Hingabe in dieser Welt wird leichter, sanfter und selbstverständlicher, wenn wir in unserem Leben regelmäßig das Gebet der Hingabe gebetet haben.

2 Durch diese wunderbare Gebetsweise lernen wir nicht nur alles loszulassen, was uns besetzt oder bindet, sondern auch von uns selbst Abstand zu nehmen, indem wir alles, was wir sind, immer wieder in die Hände Gottes legen. Von hier aus ist es verständlich, dass der Tod, der uns unabänderlich einmal ereilen wird, bejahender angenommen wird – im Wissen, dass wir in ein neues Leben hineingeboren werden. Da der Tod zum Leben gehört und um nicht plötzlich von ihm überrascht zu werden, ist es notwendig, des Öfteren an ihn zu denken und sich bewusst zu machen, dass jedes Hingabegebet ein Sterben mit Jesus Christus ist, um mit ihm aufzuerstehen. Man sagt: Wie unser Leben, so sei auch unser Tod. Um ihn bejahen und annehmen zu können, bedarf es während unserer Lebenszeit einer lang vorbereiteten Einübung in das »Sterben«. Der Gedanke an den Tod und speziell an unseren eigenen Tod, sollte uns keine Angst machen, sondern dazu führen, uns entsprechend vorzubereiten.

3 Jedes Leben in dieser Welt wird einmal im Tod enden. Wenn unser Leben gelingen soll und wir dazu einen guten Weg einschlagen möchten, müssen wir das Ende unseres Lebens bewusst einbeziehen. So wie wir in diese Welt gekommen sind, arm und entblößt, so müssen wir sie auch wieder verlassen. Einmal, wenn die Zeit dahin gegangen ist, wird auch unser Grab vergessen sein. Der Gedanke an die Vergänglichkeit alles Materiellen und Körperlichen sollte mitbestimmen, wie wir unser Leben einrichten. Viele Spannungen entstehen zwischen Menschen, da sie das Ende nicht vor Augen haben. So kommen Stolz, Übermut, Habgier, Machthunger und all die Luftschlösser, die wir auf Sand bauen, in die Welt. Niemand dürfte überheblich sein, wenn er auf das Ende alles Irdischen schaut. Er wird bescheidener, demütiger und dankbar für jeden neuen Tag. Wir müssen einsehen, wie schwach der Grund ist, aus dem sich unsere Gedanken erheben, wie schwach auch letztlich unser Körper ist, wenn er von Tod bringenden Krankheiten heimgesucht wird. Ist es da nicht von unendlicher Wichtigkeit, in der sich ständig verändernden Welt das Unveränderliche und Ewige, Gott, zu suchen und ihn als Existenz in unser tägliches Leben zu integrieren? Durch Hingabe, das heißt, durch das Sterben all dessen, was »weltlich« ist, wird uns Unsterblichkeit bewusst, die wir verborgen in uns tragen. Das Ruhegebet pflegt und kultiviert diese oft vergessene Seite unseres Lebens und bringt uns in ein gesundes Gleichgewicht zwischen Erde und Himmel.

4 Vor fortwährenden Gedanken an den Tod müssen wir uns jedoch hüten. Eine ausgewogene Persönlichkeit kann nur reifen, wenn wir uns einerseits während der Hingabe in Gott und seine Liebe versenken und andererseits unseren Auftrag in der Welt freudig erfüllen. Dazu gehört selbstverständlich auch, die von Gott geschenkten Gaben zu entfalten und zu genießen. Ein dorthin gereifter Mensch weiß zu unterscheiden, was für ihn gut ist und was nichts ist, und wohin er gehen muss und wohin nicht. Auf diesem Weg der Entwicklung lernt man die Eitelkeit der Welt kennen, die Kürze des Lebens und vor allem lernt der Mensch sich selbst erkennen. Von allen Höhenflügen holt er seinen Geist zurück und lernt mit dem zufrieden zu sein, was der Herr ihm als Gabe zur Verfügung gestellt hat – mit der Aufgabe, mehr daraus zu machen, um es weiter zu schenken. Ruhm und Ansehen in dieser Welt sind schnell vergänglich; ebenso die Schönheit eines Menschen.

5 Isebel war eine phönizische Prinzessin, die im 9. Jahrhundert vor Christus lebte. Sie heiratete König Ahab von Israel, den sie in ihrer Bosheit dazu brachte, sich von Jahwe, dem alleinigen Gott, abzuwenden und fremden Göttern zu huldigen. Isebel wird allein für die Missetaten Ahabs verantwortlich gemacht, wie auch dafür, zahlreiche Jahwe-Propheten ermordet zu haben. Wie ihre Söhne, so kam auch Isebel gewaltsam und unerwartet ums Leben. Nach dem zweiten Buch der Könige (9,30–37) schmückte Isebel sich aufs Feinste, legte Schminke auf ihre Augen, krönte ihr Haupt und schaute in ihrer Schönheit durchs Fenster hinab, um Jehu zu erwarten. Jehu, israelitischer König (841–814), wusste um ihre Schandtaten und stürzte Isebel bei der Begegnung aus dem Fenster. Er ließ ihre Leiche von Hunden fressen, wie es ihr von Elija prophezeit worden war. *Und über Isebel verkündet der Herr: Die Hunde werden Isebel an der Mauer von Jesreel auffressen* (1. Buch der Könige 21,23). Wenn die Geschichte Isebels erzählt wird, soll damit zur Sprache gebracht werden, dass sich in kürzester Zeit die Schönheit eines Menschen – gemeint ist die äußere und vergängliche Schönheit – in ihr Gegenteil wandeln kann, in das, was die wilden Hunde von ihr übrig ließen. Oft erscheint uns die »Welt« in einem ganz anderen Licht, als es der Wahrheit entspricht, und wir halten das Wahrgenommene für immerwährend, obwohl es so schnell vergänglich ist.

• *Die Jugend und das dunkle Haar sind Windhauch* (Kohelet 11,10).

• *Denk an deinen Schöpfer in deinen frühen Jahren, ehe …die silberne Schnur zerreißt, die goldene Schale bricht, der Krug an der Quelle zerschmettert wird, das Rad zerbrochen in die Grube fällt, der Staub auf die Erde zurückfällt als das, was er war, und der Atem zu Gott zurückkehrt, der ihn gegeben hat* (Kohelet 12,1.6–7).

6 Der Welt zur Zeit des Gebetes hingebend zu »sterben« und darüber hinaus des Öfteren an den leiblichen Tod zu denken, wird uns helfen, ein weitaus besseres Leben zu führen, als ohne Gebet. Beides sind mächtige Mittel, um die Sünde zu meiden. Was geschieht, wenn ein Wanderer, der nur noch ein paar kleine Münzen in seinem Beutel hat, in ein Wirtshaus einkehrt, und sich die besten Speisen und Getränke bestellt und sie verzehrt? Er isst und trinkt und lässt es sich gut gehen, ohne daran zu denken, dass die Zeit der Rechnung kommen wird. Wie weit größer ist die Torheit derer, die sich zügellos allen Lastern hingeben, die in ihnen schlummern, ohne daran zu denken, dass sie beim Verlassen der »Herberge« genaue Rechenschaft ablegen müssen!

7 Da der Mensch von Natur aus ein vergessliches Wesen ist, bedarf er immer wieder der Erinnerung. Widergöttliche Kräfte legen es darauf an, unsere Erinnerungen zu zerstören – besonders diejenigen, die die Entwicklung unseres Seelenheils betreffen. Dazu gehören die Eucharistiefeier, in deren Mitte Jesus sagt: *Tut dies zu meinem Gedächtnis!* (Lukas 22,19b), das tiefe Gebet der Hingabe, das mit einem »Sterben« zu vergleichen ist, und die Erinnerung an die Endlichkeit unseres irdischen Lebens. Und wenn Jesus es zu seinen Lebzeiten nötig hatte, zu beten, um immer wieder die Einheit mit dem Vater zu spüren: Um wie viel wichtiger ist da das Gebet für uns! Die widergöttlichen Kräfte arbeiten daran, uns all das vergessen zu machen, um uns auf ihre Seite und damit ins Verderben zu führen. Wie können Menschen

• ein so einschneidendes Ereignis wie den Tod vergessen, von dem sie sicher wissen, dass er auch sie in absehbarer Zeit ereilt?

• sich um ganz unbedeutende Dinge Sorgen machen und gleichzeitig so sorglos und unbedacht ihrem eigenen Tod gegenüber leben?

Man benötigt besonders in schwierigen und gefährlichen Dingen des Lebens eine gute Zurüstung, die man nicht von Heute auf Morgen erwerben kann, sondern die einer sorgfältigen und langen Bereitung bedarf. Das Loslassen alles Irdischen, wie aber auch der eigenen Gedanken und Gefühle, ist mit einem Sprung vom festen Grund in ein tiefes Wasser zu vergleichen. Man spricht beim Ruhegebet auch von einem Versenken in Gott und in seine Liebe. Dieser Sprung wird langsam und rechtzeitig in unserem Gebet eingeübt, bis einmal ein letzter Sprung von diesem Leben in das kommende Leben von uns gefordert wird. Ein Weitsprung kann aus dem Stand heraus nicht gelingen. Wir benötigen dazu einen weiten Anlauf, indem wir uns zunächst in die Gegenrichtung bewegen und dann von hier aus starten. Dies beschreibt genau den Vorgang des Hingabegebetes. Wir ziehen uns schweigend zurück, geben alle Aktivität auf und sammeln uns, indem wir uns auf Jesus Christus und seine Nachfolge ausrichten. Nach dem Gebet gehen wir erfrischter und freudiger wieder an unsere Aufgaben, die uns durch, mit und in Christus weitaus besser gelingen. So wechseln wir, um es mit Worten des Geheimnisses des Glaubens auszudrücken, zwischen dem »Sterben« mit Christus und dem »Auferstehen« mit ihm. Dadurch entsteht eine gute Zurüstung, die uns den letzten Sprung aus diesem Leben in das ewige Leben nicht allzu schwer macht. Menschen, die Sterbende begleiten, die das Ruhegebet während ihres Lebens gebetet haben, bestätigen dies.

Der Wettläufer schaut sich nicht nur die gesamte Laufbahn an, sondern macht sich auch tatsächlich Schritt für Schritt mit ihr bekannt. Beim Wettrennen wird ihm dann nichts Fremdes mehr auf der Strecke begegnen, sodass er ungehindert und nichts fürchtend seinen Lauf fortsetzen kann. Da wir alle diese Bahn durchlaufen müssen – niemand lebt in dieser Welt für immer, denn am Ende steht der Tod –, wird es gut sein, durch unser tägliches Gebet der Hingabe diese Wegstrecke kennenzulernen. Sollte jemand aufgeben oder gar stürzen, kommen ihm gute Mächte zur Hilfe, die ihn aufrichten und erneut auf das Ziel ausrichten.

Viele Menschen überfällt der Tod plötzlich, und zwar dann, wenn sie am wenigsten damit rechnen. *Der Tag des Herrn wird aber kommen wie ein Dieb* (2. Petrusbrief 3,10), der immer darauf lauert, gerade dann zu kommen, wenn die Menschen am sorglosesten sind. Der Tod hat die Macht, alle menschlichen Hoffnungen wie einen Faden zu durchtrennen und alle Ratschlüsse zunichte zu machen. *Wie ein Weber hast du mein Leben zu Ende gewoben, du schneidest mich ab wie ein fertig gewobenes Tuch* (Jesaja 38,12b). Viele Menschen begegnen dem Tod zum ersten Mal in ihrem Leben voller Angst vor dem Sterben. Manche ergehen sich in grausamen Vorstellungen und steigern sich noch in sie hinein. Dies geschieht hauptsächlich, wenn sich jemand ausschließlich an das Leben klammert und kaum eine Erfahrung des Loslassens gemacht hat. Allein die Religion kann hier trösten – und nicht viele Worte, und seien sie auch noch so klug. Der Leib wird einmal sterben – dessen sind wir uns alle bewusst. Unser Herz jedoch wird viele Male im Leben sterben, immer, wenn es etwas verliert oder loslassen muss. Eine solche Erfahrung bringt reiche Früchte, denn sie bereitet uns auf das Eigentliche vor: arm und nackt, alles loslassend vor Gott zu treten und zu Empfangenden seiner Liebe zu werden. Durch regelmäßige Übung des Loslassens im Gebet können wir vielen schmerzlichen und unabdingbaren Situationen entgegentreten, damit sie uns nicht um unsere Mitte, ja, um unseren Verstand bringen.

Es ist etwas ganz Wunderbares und Erfüllendes, wenn man gelernt hat, immer wieder der Welt und damit allen Dingen zu sterben. Und jedes Mal, und das bereits in dieser Welt, erfahren wir anschließend ein Stück Auferstehung, indem uns Leben in ganz neuer Qualität und weitaus größerer Übersicht geschenkt wird. Im Tod findet dann die endgültige Trennung der Seele vom Körper statt, die bisher eine alte und geliebte Gemeinschaft bildeten. Was bewirkt die Trennung eines Wanderers von einem anderen Wanderer, wenn sie gemeinsam eine Zeit lang unterwegs waren? Wird Trauer und ein Gefühl der Einsamkeit zurückbleiben oder wird die Seele sich gleich erleichtert aufmachen, ihrem endgültigen Ziel, Gott, entgegen zu schweben? Körper und Seele waren vom Mutterleib an bis zu dieser Stunde gemeinsam unterwegs – der Körper nahm auf die Seele und die Seele nahm auf den Körper Rücksicht. Wird die Seele zum Körper sagen: »Ohne dich werde ich mich verlassen fühlen?« Wird der Körper zur Seele sagen: »Ich kann nicht ohne dich bleiben, denn mein ganzes Sein erhielt ich durch dich?« Viele Fragen bleiben für uns offen und weisen auf ein Geheimnis hin, das der Herr uns zur rechten Zeit offenbaren wird.

Ijob klagt und fragt: *Denn für den Baum besteht noch Hoffnung, er ist gefällt, so treibt er wieder, sein Sprössling bleibt nicht aus. Wenn in der Erde seine Wurzel altert und sein Stumpf im Boden stirbt, vom Dunst des Wassers sprosst er wieder, und wie ein Setzling treibt er Zweige. Doch stirbt ein Mann, so bleibt er kraftlos, verscheidet ein Mensch, wo ist er dann?* (Ijob 14,7–10) Weitaus wichtiger als die Fragen, die den Körper betreffen, ist die Frage nach der Seele des Menschen. Hat sie während des irdischen Lebens, ihrer Sehnsucht folgend, eine Beziehung zum Grund ihres Seins, zu Gott, dem Schöpfer, aufgenommen, so ist ihr das unvergängliche Ziel eingeprägt wie ein nicht mehr auslöschbares Wasserzeichen. Sie weiß, in welche Richtung sie sich bewegen muss und tut es, dem Licht folgend. Haben wir zu unseren Lebzeiten Verlust hinnehmen müssen, wurde uns etwas genommen, an dem wir sehr hingen, werden wir aller Voraussicht nach nicht verzweifeln, sondern es wird uns der Grund, der aller Veränderung zu Grunde liegt, immer einsehbarer. Wir begreifen als gläubig lebende Christen, dass hinter allem veränderlichen Geschehen ein tiefer Sinn steht, den Gott, der Schöpfer des Himmels und der Erde, verantwortet. Doch müssen dramatische Lebenszusammenhänge uns nicht erst die Augen öffnen. Wir können das Schauen mit den Augen der Seele auch langsam einüben und Sinnzusammenhänge erkennen, wenn wir uns und alles, was wir sind und haben, täglich im Gebet dem Herrn hingeben. Es öffnet sich uns ein neuer Blick, als ob man sich vom »sicheren« Ufer mit einem Schiff entfernt hat und jetzt nur Himmel und Meer erblickt. Für jemanden, der nicht darauf vorbereitet ist, kann diese neue Dimension große Besorgnis hervorrufen. Die unendliche Weite lässt Ewigkeit ahnen und eine von Lebenden nie betretene Region, die wir durchwandern müssen, wenn wir durch den Tod hindurchgegangen sind.

12 Viele Menschen leben verschlossen oder mit falschen Vorstellungen, die ihr Leben in eine ungute und Gott abgewandte Richtung führen. Wie wünschenswert wäre es, wenn sie zur Einsicht kämen und sich der Liebe Gottes öffneten. Einen Einblick in die Verirrungen des hinter uns liegenden Lebens haben wir bald nach unserem Tod. Doch sollten wir nicht auf diesen Augenblick warten, sondern uns beizeiten aufmachen, um einen Überblick zu erhalten, der uns unser Fehlverhalten vor Augen führt. Auf diesem Weg sind geistliche Gespräche, der Empfang des Sakramentes der Versöhnung und des Sakramentes der Eucharistie unabdingbar. Um Empfangenes wertschätzen und in rechter Weise verstehen und anwenden zu können, müssen wir unsere Wahrnehmung und unser Bewusstsein kultivieren. Wenn wir unsere Innerlichkeit dem Herrn opfern, das heißt, sie ihm hingeben, entsteht ein Raum, in den hinein Gott sich uns schenkt. Ist Gott bewusst, begreifbar und ansprechbar in uns gegenwärtig, wird es uns mit seiner Hilfe gelingen, nicht nur Vergangenes einzusehen, sondern uns auch vor neuen Irrtümern und Fehlentscheidungen zu bewahren. Dazu müssen wir uns ihm immer wieder für eine gewisse Zeit zur Verfügung stellen, alles »aus der Hand« legen, um zu Empfangenden zu werden.

13 Viele Wege, auf denen wir Ruhe suchten, stellen sich als falsch heraus. Wird bei dieser Erkenntnis nicht jeder bestrebt sein, eine Kurskorrektur vorzunehmen? Welch ein übergroßes Geschenk ist es, Augen zu haben, die sich nicht trügen lassen, sondern wahrhaft bis auf den Grund schauen können. Vor vielem, das sich uns offenbaren wollte, verschlossen wir früher die Augen – unwissend, wohin wir gingen. Und jetzt müssen wir feststellen, dass nur unsere Ich-Bezogenheit und Kurzsichtigkeit eher eingeengte, anstatt frei zu machen. Von all dem, was uns einmal wichtig war, bleibt nicht einmal ein Rest übrig; es bleibt kein Andenken, das uns erfreuen könnte. Welch ein Unterschied zwischen dem, was lustvoll nur einen Augenblick währte,

und dem, was sich als beginnendes Gottesbewusstsein dauerhaft schenkt!

• Wie viel besser wäre mir gewesen, den niemals beleidigt zu haben, den ich jetzt so nötig brauche?

• Wie viel besser wäre es gewesen, mich frühzeitig durch Hingabe dem zu öffnen, dem ich mein Leben und alles Gute verdanke?

• Wie viel besser wäre es gewesen, wenn sich meine Augen nicht durch einen so geringen und oberflächlichen Glanz hätten blenden lassen?

Herr, ich habe vor dir meine Augen verschlossen und meine Ohren, als du mich riefst. Den Lügen der Welt gegenüber war ich geöffnet; ich habe sie allzu gern für wahr gehalten und mich durch Schein und Trug blenden lassen. Wie werde ich, Herr, vor dir erscheinen, da du mich so oft gerufen und ich nicht hören wollte? Wie kann ich dich aus tiefstem Herzen bitten, dass du mich in dein Haus aufnimmst, wo ich dir den Zutritt in das meinige verweigerte? Du, Herr, hast mich wunderbar erkennen lassen, dass ich in einer Scheinwelt zu Hause war und nichts in ihr auf Dauer Bestand hat. Du hast mich aus allem herausgezogen und erkennen lassen, was allein wichtig ist. Ich bin dir unendlich dankbar für die Weisung, dass allein Hingabe an dich Rettung schafft; dankbar, dass du mir einen Weg zeigst, den ich gehen darf, um zu dir zu kommen und durch dich und mit dir und in dir zu leben.

14 Die Lebenszeit, die uns der Herr gewährt, ist etwas überaus Kostbares, das wir nicht ohne Weiteres verschleudern und vertun dürfen. Wenn wir um die Mitte unseres Lebens mehr Einsicht bekommen, wird uns vieles leidtun, was wir in früheren Jahren an Zeit mit belanglosen oder gar widergöttlichen Dingen verbracht haben. Diese uns zugedachte Zeit, die wir so unsinnig vertan haben, wird uns fehlen, denn der Gott gehörende Anteil an dieser Zeit ist nicht wieder aufzuholen. Da der Schöpfer des Himmels und der Erde am siebten Tag ruhte und uns gebot, diesen Tag zu heiligen, sollte zumindest ein Siebtel unserer Lebenszeit dem Herrn gehören. Wie einfach ist es, diese dem Herrn zukommende Zeit auf jeden Tag der Woche zu verteilen, um im Nichtstun uns Gott im Gebet der Stille und Hingabe ganz zur Verfügung zu stellen.

15 Im Sterben den Tod zu bejahen und völlig ruhig und gelassen zu bleiben, ist für viele Menschen nicht einfach – besonders, wenn in ihrem bisherigen Leben der Tod verdrängt wurde. Es gibt aber auch Menschen, denen eine große Gottesbeziehung und Einsicht geschenkt wurde und die trotzdem beim Übergang vom Tod in das ewige Leben zögerten und unsicher waren. Zu ihnen gehört der

Bischof und Kirchenlehrer Hilarius von Poitiers (um 315–367), dessen Lebensgeschichte Venantius Fortunatus, der spätere Bischof von Poitiers, schrieb. Als Hilarius mit 52 Jahren sterben musste, wehrte und sträubte er sich gegen den Tod und das Hinübergehen. Er redete sich selbst Mut zu, indem er immer wieder betete: »Geh hinaus Seele, geh hinaus! Wovor fürchtest du dich? So viele Jahre dienst du Christus und fürchtest noch den Tod?«



Im Tod verlässt die Seele ihre alte Wohnung. Der Körper bleibt zurück und die Erde nimmt ihn in ihren Schoß auf. Bei der Beerdigung wird er durch eine Handvoll Erde von den Verwandten und Freunden geehrt. Nachdem der Verstorbene in dem engen Haus des Grabes zur Ruhe gebracht wurde, verlassen ihn die Menschen – viele von ihnen auch innerlich, und der Verstorbene ist oft schnell vergessen. Der Mensch, zu Lebzeiten eine Gemeinschaft von Körper, Geist und Seele, fällt auseinander. Spätestens hier enden Zepter und Krone des Menschen und aller irdische Reichtum, den er angesammelt hat. Es ist gut, sich hin und wieder diesen Zustand alles Vergänglichen vor Augen zu führen, um neue Prioritäten in unserem Leben zu setzen und dem Vorrang zu geben, das ewigen Bestand hat. Wie viele Wege haben die Füße des Verstorbenen zurückgelegt! Was haben seine Hände nicht alles gesammelt und gehütet! Was haben die Augen während des gesamten Lebens erblickt! Was hat der Mund berührt und wie viele Speisen hat er gegessen! Dieses Gehirn – was hat es nicht alles gedacht und wie viele Luftschlösser hat es erbaut! Was hat der Mensch an Gutem und an Bösem getan!



Die Seele unternimmt eine ganz andere Reise als der vergängliche Körper. Sie strebt einer neuen Welt zu, in der es einen neuen Himmel und eine neue Erde gibt, eine neue Art des Lebens und eine andere Weise des Verstehens und Erkennens. In dieser Welt gibt es keine Schatten des Todes mehr. Sind es Seelen von Verstorbenen, die wir geliebt haben und sie uns, die uns jetzt entgegenkommen und uns begleiten, sind es Engel oder ist es Jesus Christus selbst, der zu uns kommt und uns geleitet? Wir werden beschützt und den Weg gewiesen, den der Herr uns zugeteilt hat. Wie weitläufig wird der Prozess unseres Lebens auch in diese neue Welt hineinreichen und die Richtung unseres Gehens bestimmen? Wenn die Augen unserer Seele sich schon in dieser Welt auftun, indem wir unser Leben immer neu dem Herrn übereignen und ihn zur Mitte unseres Lebens machen, werden wir die Wahrheit schauen und all die vielen Fragen beantwortet bekommen.

10. Kapitel ***Schlüssel zur inneren Kraftquelle***

1 Die Ruhe der Seele von keinem einzigen Gedanken stören zu lassen, ist die Aufgabe des Ruhegebetes. Es ist wie ein Wunder, dass es gelingt, das Unkörperliche und Unmanifestierte in einem körperlichen Haus nicht nur erfahrbar zu machen, sondern auch für eine gewisse Zeit in aller Seelenruhe darin zu verweilen. Unweigerlich aber werden Gedanken kommen, die den Zustand tiefer Ruhe und die Erfahrung größerer Gottesnähe unterbrechen und uns wieder an die Oberfläche unseres Bewusstseins bringen. Wir lassen die Gedanken wie Wolken vor der Sonne vorbeiziehen, indem wir nicht in sie einsteigen, das heißt, sie nicht konkret aufnehmen. Die Rückkehr zum Gebetswort beschleunigt den Abzug der Gedanken, Gefühle oder Bilder, sodass wir uns erneut versenken können. Mit diesem Auf und Ab, mit diesem Eintauchen und Auftauchen muss jeder rechnen, der das Ruhegebet betet. Es wird einmal eine Zeit kommen, in der wir länger in der Stille vor Gott verweilen dürfen und nicht so schnell durch Gedanken aus ihr vertrieben werden.

2 Ein bewusstes oder gesteuertes Umherschweifen gibt es im Ruhegebet nicht. Jede Gedankenaktivität wie auch alles andere Tun ist untersagt. Hielten wir uns mit etwas auf, würden wir – im Bild gesprochen – einen Gegenstand im freien Fall aufhalten und ihn hindern, an sein Ziel zu kommen. Wir bleiben auf einer bestimmten Ebene haften. Mag sie auch noch so angenehm sein: Wir verspielen die Chance, in eine größere Ruhe und damit in die Nähe Gottes zu kommen. Zu diesem Quell allen Lebens kann man nur gelangen und der Einblick in das Allerheiligste wird uns nur dann gewährt, wenn man alles Denken und Begreifen übersteigt. Man kann nur zu diesem Quell durch Jesus Christus geführt werden, wenn man sich vertrauensvoll und unbedenklich in die Hände des Vaters fallen lässt. Hier erfahren wir die tiefe göttliche Ruhe und den Frieden Gottes, der alles Verstehen übersteigt (vgl. Philipperbrief 4,7a).

3 Das Ruhegebet ist der Schlüssel zur inneren Kraftquelle – vorausgesetzt, wir greifen in den natürlichen Vorgang, zutiefst zur Ruhe zu kommen, nicht ein. Ein verschlossenes Tor öffnet sich nur, wenn mir der passende Schlüssel zur Verfügung steht. Mein einmal ausgewähltes Gebetswort wird durch häufiges Beten zu meinem ganz persönlichen und individuellen Schlüssel, der imstande ist, verborgene Innenräume zu öffnen. Nach der Vorsehung und dem Willen Gottes offenbaren sich mir göttliche Geheimnisse, die meinen Glauben neu formieren und ihn stärken. Ja, es werden mir sogar Einblicke in Zukünftiges gewährt. Dadurch wird mein Leben auf einen noch festeren und sicheren Grund gestellt, und ich werde in allem tragfähiger und leistungsstärker.

4 Vieles in der Natur hat der Schöpfer so eingerichtet, dass wir es ablesen und auf unser eigenes Leben beziehen können. So zum Beispiel ein Pfeil: Je weiter er auf der Sehne des Bogens zurückgezogen wird, umso mehr Kraftpotenzial nimmt er auf und erreicht geradlinig und schnell sein Ziel. Ebenso ist es bei einigen anderen Sportarten der Fall. Der Sportler geht zuerst einige Schritte zurück – also in die entgegengesetzte Richtung –, um kraftvoll Anlauf nehmen zu können. Es gibt viele Beispiele, die zeigen, wie notwendig es ist, sich zunächst in stillere Bereiche zurückzuziehen, um dann von hier aus schnell und gestärkt das gesetzte Ziel zu erreichen. Oft liegt der Schlüssel zu Unerreichtem in unserer Hand, und wir nehmen ihn nicht wahr. Wir bedürfen der Einsicht und der Erkenntnis, dass vieles, was uns nicht erreichbar scheint und von dem wir glauben, dass es außerhalb von uns liegt, in uns ist und somit greifbar nah.

5 Ein weiteres Beispiel soll zeigen, wie es bei Gefahren und immer möglich ist, sich in die Gegenwart Gottes zu versenken. Wir brauchen nur auf das Verhalten der Fische zu schauen und es ihnen gleich zu tun, um die Gefahr zu überwinden beziehungsweise uns in allen Lebenssituationen geborgen in Gott zu wissen. Wenn sich auf dem Meer ein Sturm erhebt und der Wind die Wellen hochpeitscht, bleibt der Fisch gewiss nicht an der Oberfläche des Wassers. Er taucht in die silberne Tiefe hinab und findet dort Ruhe, Schutz und Geborgenheit. Das Verhalten des Fisches ist ein wunderbarer Hinweis darauf, was wir tun können, um uns in stark bewegten Lebenssituationen neue Kraft und Durchhaltevermögen zu holen, ja, nicht nur in bewegten Zeiten, sondern immer. Das Ruhegebet leistet diese Aufgabe, uns sowohl aus der uns umgebenden Unruhe als auch aus der eventuell in uns wohnenden Unruhe zu befreien und uns in die Nähe des Schöpfers zu führen. Mach es wie der Fisch: Wenn du spürst, dass sich ein Tumult erhebt, lass dich im Ruhegebet in die Arme Christi fallen. Hier bist du gegen jede Anfechtung

der Welt und der dunklen Kräfte geschützt. Abschließend ein Hinweis zur Erinnerung: Zusätzlich zur normalen Empfehlung, zwei Mal am Tag das Ruhegebet für zwanzig Minuten zu beten, kann man unter einer besonderen Belastung auch drei bis vier Mal und jeweils etwas länger das Ruhegebet beten (vor Lebensentscheidungen, Gerichtsverhandlungen, vor und nach Operationen, bei einem Stellungswechsel, bei einem Trauerfall oder anderen schwerwiegenden Ereignissen, die einschneidend in unserem Leben sind.)



Hat jemand den Schlüssel zu seiner Innerlichkeit und darüber hinaus zum Herzen Gottes gefunden, wird er nicht zögern, auch die Tür zu diesen geheimnisvollen Innenräumen zu öffnen. *Der Geist des Herrn lässt sich nieder auf ihm: der Geist der Weisheit und der Einsicht, der Geist des Rates und der Stärke, der Geist der Erkenntnis und der Gottesfurcht* (Jesaja 11,2). Diese Erkenntnis, wenn sie sich entfaltet, beinhaltet viele weitere Erkenntnisse, die Voraussetzung sind, das Gute zu tun wie zum Beispiel das Bewässern eines Gartens. *Gott, der Herr, nahm also den Menschen und setzte ihn in den Garten von Eden, damit er ihn bebaue und hüte* (Genesis 2,15). Um wie viel mehr ist es unsere Aufgabe, die Pflanzen und Bäume zu bewässern, da wir außerhalb des Gartens Eden leben. Es ist damit gemeint, die guten Anlagen in uns und in anderen Menschen zu sehen und sie zu fördern, sie immer mehr zu kultivieren und Gott gefällig zu gestalten, damit sich für uns das Tor zum Paradies wieder öffnet. Jede Mühe, selbst wenn sie vernunftbegabt abläuft, ist für uns jedoch vergebens, wenn der Herr unserem Tun nicht zur Seite steht und uns Wachstum schenkt durch Sonne, Regen und Wind. Ohne die Einwirkung von Ihm kann nichts Gutes geschehen. Unser Auftrag, die eigentliche Aufgabe eines jeden von uns, besteht darin, den Boden für ein gesundes Wachstum zu bereiten, damit sich uns zu gegebener Zeit die reife Frucht der Pflanzen und Bäume schenken kann.



Leider sind auf diesem Gebiet viele Menschen sehr unerfahren und wissen nicht, was zu welcher Zeit im »Ackerbau« zu tun ist. Sie sehen die Blüte und meinen, es sei die Frucht und machen sich sogleich auf, sie zu ernten, anstatt abzuwarten bis ihnen die reife Frucht ganz von selbst in den Schoß fällt. Indem sie aber die scheinbare Frucht, die Blüten, sammeln, bemerken sie nicht einmal, dass sie damit die Frucht zerstören. Erkenntnis ist notwendig, um die wunderbaren Geschehnisse zwischen Himmel und Erde zu verstehen und entsprechend richtig zu handeln. Der Schöpfer möchte uns die inneren Zusammenhänge erkennen lassen und gibt uns Zeichen auf unseren Weg, die uns noch verborgene Geheimnisse entschlüsseln. Wenn wir diese Schlüssel, die uns der Herr in die Hände legt, jedoch nicht als solche erkennen und sie zur Seite legen, geschieht kein Wachstum und kein Fortschritt, sondern wir laufen Gefahr, uns um unsere eigene Achse zu drehen. Neben den vielen göttlichen Zeichen, die der Herr einem jeden von uns auf dem Weg gibt, ist das Ruhegebet eines, das zur tieferen Glaubenserfahrung und zur wahren Erkenntnis der Dinge führt. Wir kommen so oder so nicht umhin, irgendwann in unserem Leben Kontakt mit dem Ursprung unseres Seins und dem Ziel unseres Lebens, mit Gott, der die Liebe ist, aufzunehmen. Nur so erkennen wir nicht nur den tieferen Sinn allen Lebens, sondern stellen auch unserer suchenden Seele eine Heimat in Aussicht.



Wir kommen nicht umhin, eine lebendige Beziehung zu Gott, unserem Vater, durch Jesus Christus im Heiligen Geist aufzunehmen und täglich eine bestimmte Zeit darin zu verharren. Das Ruhegebet, das die Wüstenväter aus der Heiligen Schrift und den Worten und dem Verhalten Jesu ableiteten, bietet eine Möglichkeit, schnell Hindernisse abzubauen und den Weg zum Heil offen zu legen. Wenn wir diesen Weg gehen, sollten wir versuchen – wenigstens anfänglich –, ihn nicht allein zu gehen. Allzu schnell und leicht schleichen sich Irrtümer und falsche Erkenntnisse ein, von denen wir glauben, sie seien von Gott gewollt. *Kein Wunder, denn auch der Satan tarnt sich als Engel des Lichts* (2. Korintherbrief 11,14). Es ist immer wieder wahrhaft zu beobachten, dass die von ihm ausgehenden Gedanken den Unerfahrenen als Einsichten der Gerechtigkeit erscheinen. Das Ruhegebet ist der Schlüssel zur Demut, und die Demut wiederum öffnet uns die Tür zu Einsichten in das Geheimnis des Schöpfers. Alles, was wir tun können, besteht darin, dem Herrn, der zu einem jeden von uns unterwegs ist, den Weg zu bereiten, um ihn würdig zu empfangen. Die Frucht – die Begegnung mit dem Herrn und das Verweilen bei ihm – ist nicht unsere Leistung, sondern sie ist reines Geschenk. Wir kultivieren den Boden, das Erdreich, auf dem dann mit der Hilfe Gottes Pflanzen wachsen und gedeihen, grünen, blühen und fruchten. Die kostbarste Frucht ist die Reinigung unseres Geistes und unserer Seele, um dann mit Gott vereint zu werden. *Denn aus ihm und durch ihn und auf ihn hin ist die ganze Schöpfung. Ihm sei Ehre in Ewigkeit! Amen* (Römerbrief 12,36).

11. Kapitel ***Rücksicht und Nächstenliebe wachsen***



Auf dem fortschreitenden Weg des Ruhegebetes weitet sich nicht nur mein Blick für Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges, sondern auch mein Herz, indem es liebesfähiger wird. Diese wunderbare Entgrenzung auf Gott, den Ewigen, in dessen Gegenwart es keinen Raum und keine Zeit gibt, geschieht allerdings nur, wenn ich täglich zwei Mal meine Aktivität und all mein Tun und Denken unterbreche und mich in das Gebet der Hingabe versenke. Selbst wenn ich nicht jedes Mal im Ruhegebet oder danach einen Fortschritt an mir beobachte, so geschieht er doch in kleinen Einheiten, die mir erst nach einiger Zeit in ihrer Summe bewusst werden.



Viele Betende erfahren eine immer größer werdende Rücksicht ihren Mitmenschen gegenüber. Das Verhaftetsein im eigenen Ego löst sich allmählich, sodass nicht nur die eigenen Bedürfnisse unser Tun bestimmen, sondern der Blick sich weitet und unser Nächster mit all seinen Nöten, aber auch mit seinen Freuden und Schönheiten wahrgenommen wird. In dieser vergrößerten Perspektive ist es uns gegeben, da unterstützend einzugreifen, wo es notwendig ist, aber auch zu schweigen, wo es geboten ist. Es schenkt sich uns ein wunderbares Gefühl des Getragenwerdens, wenn unser Blick und unser Herz auf das Du unseres Nächsten gerichtet sind und wir ihm in Liebe das zukommen lassen, was er in diesem Augenblick am notwendigsten braucht. Dies geschieht nicht von der Überlegung her, sondern spontan aus unserem Herzen. Eine solche Gott erfüllte Spontaneität ist Geschenk, das wir jedoch nur annehmen können, wenn wir nichts Eigenes in Händen oder gar im Herzen festhalten. Durch immer erneute Hingabe disponiert uns das Ruhegebet zu einem reinen Herzen. *Selig, die ein reines Herz haben; denn sie werden Gott schauen* (Matthäus 5,8).



Wenn sich nicht der eine über den anderen erhebt, geschieht der Wille Gottes im Himmel wie auf Erden. Mein Wollen steht nicht mehr im Mittelpunkt. Der Wille und die Liebe Gottes, die ich im Gebet des Schweigens auf besonders intensive Weise empfange, stehen an der ersten Stelle. Im aktiven Leben und in der Begegnung mit Menschen sind es gerade diese, durch die ich im Glauben wachse, wenn ich sie in den Blick und in mein Herz nehme. Ging nicht auch Jesus diesen Weg, indem er einen Menschen, gerade einen am Rande lebenden und ausgegrenzten Menschen, anschaute und ihm damit Ansehen verlieh? Dann ging er auf ihn zu und berührte ihn segnend, indem er ihm etwas Gutes sagte und ihn heilte.



Ohne dass wir es bemerken, werden wir zum Vorbild für andere – oft sogar bis hin zu den geringsten Dingen. Wisse: Höher noch als das Gebet steht die Liebe. Wie oft musste Jesus sein persönliches Gebet zum Vater aufschieben, als er die vielen Menschen sah, die sein Wort hören und von ihren Krankheiten geheilt werden wollten. Wende dich von niemandem ab, der von dir Hilfe erbittet. Sei mitfühlend mit allen. Ziehe dein Gebet nicht dem Werk der Liebe vor. Lass die Gabe des Gebetes vorerst liegen und wende dich in Liebe zuerst dem Gespräch zu. Diese Reihenfolge trägt am ehesten dazu bei, den Geist in deinem Inneren zu erneuern. *Erschaffe mir, Gott , ein reines Herz und gib mir einen neuen, beständigen Geist!* (Psalm 51,12) Jemand saß, als es Abend wurde, am Ufer eines großen Sees und betete wie gewöhnlich mit geschlossenen Augen sein Gebet. Als er Hilferufe hörte, konnte er sich nicht von seinem Gebet trennen, sondern betete es erst zu Ende im Glauben, auch dann helfen zu können. Als er jedoch verspätet seine Augen öffnete, war der um Hilfe Rufende bereits ertrunken. Bist du auf dem Weg des Ruhegebetes, um immer intensiver die Nähe Gottes zu erfahren, darfst du sicher sein, dass dein fürbittendes Gebet große Wirkung zeigt. Vielleicht ist dein Nächster wie gelähmt und kann im Gebet keine eigenen Schritte gehen, vielleicht hat er nie gelernt, richtig zu beten oder wurde von Menschen enttäuscht oder so verletzt, dass ihm alles Beten abhanden gekommen ist. Dann übernimm du für ihn das Gebet. Trage ihn oder eine Bitte für ihn nach deinem eigenen Ruhegebet vor Gott, indem du den Namen dieses Menschen vor Gott anrufst oder in einem Wort die Fürbitte für ihn zusammenfasst. *Denkt dabei nicht an euch selbst, sondern an den anderen. … Auch ich suche allen in allem entgegenzukommen; ich suche nicht meinen Nutzen, sondern den Nutzen aller, damit sie gerettet werden* (1. Korintherbrief 10,24.33).

5 Wenn dir ein Mensch, der sich in Not befindet, begegnet oder zu dir kommt, so unterbrich dein Gebet, wenn du gerade damit beschäftigt bist, und wende dich diesem Menschen und seinen Sorgen zu. Wenn es weltliche Angelegenheiten sind, so fasse dich kurz; wenn es jedoch um geistliche Dinge geht und eine Seelennot, in der er steckt, so schenke ihm deine Zeit. Ist er vor lauter Bedrängnis deprimiert, so versuche ihn aufzuheitern oder mit Worten und Taten zu heilen. Wenn sich dann dein Besucher wieder zurückzieht und dir bleibt noch einige Zeit für das Ruhegebet, so schließ die Tür (vgl. Matthäus 6,6), nimm dein Gebet wieder auf und bring es zu Ende. Bei weltlichen Angelegenheiten, die der andere vorbringt, führe erst dein Gebet zu Ende und wende dich dann dem anderen zu.

6 *Wenn einer von euch hundert Schafe hat und eins davon verliert, lässt er dann nicht die neunundneunzig in der Steppe zurück und geht dem verlorenen nach, bis er es findet? Und wenn er es gefunden hat, nimmt er es voll Freude auf die Schultern, und wenn er nach Hause kommt, ruft er seine Freunde und Nachbarn zusammen und sagt zu ihnen: Freut euch mit mir; ich habe mein Schaf wiedergefunden, das verloren war* (Lukas 15,4–6). Kein einziges Schaf ist dem Hirten gleichgültig, keines will er verlieren. Das gefundene Schaf legt er auf seine Schultern, um es heimzutragen. Wenn ein Schaf sich von der Herde getrennt hat, läuft es ängstlich planlos suchend umher, legt sich mutlos nieder und muss getragen werden. Der Hirte geht mit ihm besonders liebevoll um. So ist Gott: Er gibt niemanden auf. Seine Sorge gilt einem jeden von uns – selbst wenn er irrige Wege gegangen ist. Das Hirt-Sein Jesu erweist sich in der Hingabe seines Lebens, um den Schafen das wahre Leben zu schenken. Diese Lebenshingabe verbindet den Tod Jesu mit dem letzten und eigentlichen Grundmotiv des göttlichen Heilshandelns, mit der Liebe. Zum Wandern auf rechten Pfaden gehört, dass Gott den Menschen führt. Im Ruhegebet verlassen wir uns ganz und gar auf die Führung Gottes und vertrauen darauf, dass diese auch außerhalb unserer Gebetszeit geschieht. Der Betende bekennt sich zum Herrn, vertraut auf ihn und ruft seinen heiligen Namen an. Der Hirte, Gott, der Herr, schenkt neue Frische und Lebenskraft und lässt denen, die ihm folgen, große Fürsorge erfahren. Auch auf gefährlichen Wegen fürchtet der Betende kein Unheil, denn er ist sicher, dass der Herr ihn vor jedem Fall behüten und den rechten Weg führen wird. Er kann sich vertrauend auf den Herrn verlassen, da er die Erfahrung gemacht hat, dass dann nur Gutes und Heil entsteht.

12. Kapitel ***Ruhe und Erfolg gehören zusammen***

1 Im Ruhegebet kümmern wir uns nicht – das muss immer wieder betont werden – um das Ein- und Ausatmen, nicht um unseren Körper und auch nicht um die Dinge des gegenwärtigen Lebens. Da das Ruhegebet ein Gebet der Hingabe ist, legen wir alles, was wir sind und haben, dem Herrn zu Füßen. Diese Hingabe muss geübt werden, denn durch unser Ego haben wir oft die Fähigkeit verloren, von uns abzusehen und uns selbst dem Herrn hinzugeben. Wir überlassen die Atmung sich selbst, ebenso unseren Körper. Wenn zum Beispiel während des Betens unser Kopf nach vorn fällt, richtet er sich infolge der unbequemen Haltung von selbst wieder auf. Empfangen wir im Ruhegebet neue und kreative Gedanken, so halten wir sie nicht fest, sondern kehren zu unserem Gebetswort zurück. Wir dürfen sicher sein, dass sich diese guten Gedanken und Ideen nach dem Ruhegebet von selbst wieder einstellen.

2 Nur im Ruhegebet zu leben, würde uns krank machen. Das Schweigen, die Stille und die innere tiefe Ruhe sind ein Aspekt des Lebens. Zu ihm muss ein zweiter kommen, damit Leben nicht nur gelingt, sondern auch Gott gefällig ist und der göttliche Wille zu unserem eigenen Willen wird. Nur auf zwei Beinen können wir sicher stehen, und nur mit zwei Beinen können wir sicher gehen und fortschreiten. Das heißt, zur Ruhe muss eine lohnende Aktivität kommen. *Nicht jeder, der zu mir sagt: Herr! Herr!, wird in das Himmelreich kommen, sondern nur, wer den Willen meines Vaters im Himmel erfüllt* (Matthäus 7,21).
Ein Psalmwort gibt darauf Antwort, wie wir am Besten den Willen Gottes erkennen und in die Tat umsetzen: *Ihr, die ihr den Herrn liebt, hasst das Böse!* (Psalm 97,10a) Einerseits versenken wir uns im Ruhegebet in die Liebe Gottes und andererseits stellen wir uns dem Leben und allen Anforderungen, die es mit sich bringt – immer unter der Voraussetzung, das Böse und Widergöttliche abzulehnen.

3 Es kommt jedoch immer wieder vor, dass sich dunkle Gedanken in unserem Inneren erheben oder sich von außen durch eine bestimmte Wahrnehmung einschleichen. Es dauert eine bestimmte Zeit, bis wir ihre Bitterkeit schmecken und ihre belastende Schwere fühlen. Ähnlich ergeht es uns, wenn wir unbekömmliche oder gar krankheitserregende Nahrung zu uns genommen haben. Nach kurzer Zeit treten Beschwerden, ja sogar Schmerzen auf. Haben wir ein passendes Arzneimittel zur Hand, wird es uns radikal und sofort helfen, die gesamte schlechte Nahrung zu erbrechen. Ebenso geschieht es auf geistiger Ebene. Belastendes und Schmerzhaftes quält uns. Sofern es durch falsche Entscheidungen von uns selbst hervorgerufen oder aufgenommen wurde, können wir sehr schnell durch ein geistliches Mittel davon befreit werden: Das Ruhegebet befreit uns von allem, was für uns unbekömmlich ist und reinigt uns somit von allem, was sich uns und unserem geistlichen Fortschritt in den Weg stellt.

4 Wie aus dem Schnee keine Flamme entstehen kann, das Wasser kein Feuer erzeugt und ein Dornstrauch keine Feige wachsen lässt, so können wir nicht von schlechten Gedanken, Worten und Werken befreit werden, wenn nicht unser Inneres durch Gottes Hilfe gereinigt wird. Damit es gelingt, muss auch unsere Bereitschaft und unser Beitrag hinzukommen: Demut, Gebet und Ruhe der Seele. Der einfachste und beste Weg ist und bleibt die Praxis des Ruhegebetes. Wirklicher und dauerhafter Frieden für die Seele werden uns nur zuteil, wenn wir es zulassen, dass sich einerseits alles auflöst, was uns von Gott trennt und wir andererseits dafür sorgen, dass keine neuen dunklen Einflüsse, schlechte leidenschaftliche Gedanken und Gefühle und alle Elemente, die unseren Glauben zerstören wollen, in unser Inneres einziehen.

5 Gewähren wir ihnen jedoch Einlass, verfinstern sie unsere Seele. Dunkelheit breitet sich noch weiter aus, wenn wir die schlechten Gedanken bewusst weiterdenken und entsprechend äußere Begegnungen suchen. Gespräche beginnen mit leerem Gerede und entwickeln sich zu einem Austausch von Schlechtigkeiten, an denen viele sogar noch »Freude« haben. Wir müssen sowohl diesen Gedanken bei uns selbst eine Absage erteilen als auch die Menschen meiden, die uns verführen. Es ist nicht zu verantworten, das uns geschenkte Licht zu verdunkeln und somit unseren Glauben aufzuweichen und zu verwässern. Die Reinheit des Herzens kann nur erreicht werden und erhalten bleiben, wenn wir unsere Innerlichkeit täglich mehrmals durch Gebet und die daraus hervorgehenden guten Taten pflegen und erneuern. Ganz

allmählich geht Christus uns auf und wir werden ihn »besitzen«. *Ich will hören, was Gott redet* (Psalm 85,9a). Wenn wir sehen, wie sich durch schlechtes Gerede viele Menschen von Gott entfernen, sollten wir von ihnen Abstand nehmen und die Menschen suchen, die uns auf unserem geistlichen Weg Hoffnung und Unterstützung geben. *Ihre eigene Zunge bringt sie zu Fall. Alle, die es sehen, schütteln den Kopf* (Psalm 64,9).



Wie das geistliche Leben durch Gebet nach Vollendung strebt, so möchte auch unser Gutsein und alles Leben unterstützende Tun Vollendung finden. Das Gebet wird durch unsere guten Handlungen mitgetragen und gefördert und wiederum trägt das Gebet und die mit ihm verbundene tiefe Ruhe zum Gelingen all unserer Aktivitäten bei. Ein solches Handeln kann aber nur Erfolg haben, wenn es im gleichen Urgrund wie das Gebet fest verankert und mit dem Geist Gottes geeint ist und zusammenklingt. Eine Welle kann sich nur zu der ihr höchstmöglichen Höhe erheben, wenn sie von der Tiefe des Ozeans getragen wird. Fehlt ihr jedoch die Tiefe des Wassers, wird sie bereits bei einem leichten Wind umschlagen und sich verflüchtigen.



Jedes Leben ist eingebettet zwischen Pole, die sich gegenseitig anziehen oder abstoßen. Die Kunst des Lebens besteht darin, die Spannung zwischen zwei Polen auszuhalten, sich von keinem der beiden gänzlich absorbieren zu lassen, sondern eine ausgewogene Mitte zu finden, um gesund zu bleiben und um den Mitmenschen, der Wandlung in der Schöpfung wie auch dem Schöpfer gerecht zu werden. Das Ruhegebet trägt wesentlich dazu bei, ein gestörtes Gleichgewicht wieder herzustellen, extreme Verhaltensweisen abzubauen, sodass die Seele sich in die ihr eigene Ruhe versenken kann, um dort dem Schöpfer zu begegnen. Das Ruhegebet befähigt, sowohl eine ungestörte, tiefe Ruhe wahrzunehmen und zu genießen als auch sich an einer erhöhten kreativen Aktivität zu erfreuen. Das Wunderbare dieser so einfachen Gebetsweise, die mit dem aktiven Leben im Wechsel steht, besteht darin, dass Extreme erfahren werden – wie Ruhe und Aktivität –, diese jedoch in kürzester Zeit einander abwechseln und jeweils ihre positiven Spuren spontan hinterlassen.

13. Kapitel ***Kraft des Gebetes***

Der Name Jesu Christi steht *hoch über jeden Namen, der nicht nur in dieser Welt, sondern auch in der zukünftigen genannt wird* (Epheserbrief 1,21b). Der Name Jesu Christi übertrifft überhaupt alles, was der Mensch sich vorzustellen kann. Wenn wir uns ihm im Ruhegebet durch die Anrufung seines Namens nähern, um uns einmal ganz mit ihm zu vereinen, dürfen wir seines Erbarmens gewiss sein. Die Kraft des Gebetes lässt uns in der Ausrichtung auf Jesus Christus sein und wird einmal unsere Sehnsucht nach Gott stillen, wenn wir mit ihm vereint sein dürfen. Das Ruhegebet muss allerdings in der alten, nach Johannes Cassian tradierten Gebetsweise gebetet werden, sodass es die ungezügelten Leidenschaften auslöscht und während des Betens alle Gedanken übersteigt. Einem ruhelosen und leidenschaftlichen Geist, der ständig in Gedanken unterwegs ist, ist es nicht möglich, sich mit Gott zu vereinen.

In dem Maß, wie unser Geist sich von den Gedanken erheben kann, spürt er auch das liebende Entgegenkommen Gottes und bekommt Anteil an seinem grenzenlosen Erbarmen. Auf diese Weise werden wir mehr und mehr in Göttliches verwandelt. Es gibt außer dem Ruhegebet wohl kaum eine Gebetsweise, die unserer Seele einen so schnellen und leichten Aufstieg zu Gott schenkt. Es ist ein alles durchdringendes Gebet, das unsere Ganzhingabe fordert, um wirksam zu werden. Wenn wir diesen Weg gehen und ihm treu bleiben, das heißt, unseren Geist immer wieder durch die Anrufung Jesu Christi nach dem Göttlichen ausrichten und sich das vielschichtige Umherschweifen unseres Denkens legt, indem wir in allem dem göttlichen Namen den Vorrang geben, nähern wir uns geistig Gott. Vorerst für kurze Momente und später für eine jeweils längere Dauer dürfen wir die künftige
Welt und Zeit, die zur Ewigkeit geworden ist, genießen und uns an ihr erfreuen. *Kostet und seht, wie gütig der Herr ist* (Psalm 34,9a).

Solange wir in dieser Welt leben, ist es uns allerdings nicht vergönnt, länger in diesem Zustand zu verweilen, der uns das Unsagbare erfahren lässt. Wir erhalten immer wieder neu den Auftrag, uns in dieser Welt und in der uns geschenkten Lebenszeit zu bewähren, indem wir unsere Aufgaben und Pflichten freudig angehen und zu Ende führen. Allzu leicht nur geht hier die Erfahrung der Gegenwart des Unsagbaren unter oder wird zumindest überschattet. Doch ist es durchaus möglich, dass die Gotteserfahrung auch außerhalb unseres Betens präsent bleibt und sogar während unserer Arbeit nicht mehr schwindet. Viele heilige und begnadete Menschen legen davon Zeugnis ab, indem sie in ihren Schriften ausführlich darüber berichten. All diejenigen, die das Ruhegebet auch bei eventuell auftretenden Durststrecken kontinuierlich weiter beten, werden Fortschritt und Erfolg erfahren. *Die aber, die dem Herrn vertrauen, schöpfen neue Kraft, sie bekommen Flügel wie Adler. Sie laufen und werden nicht müde, sie gehen und werden nicht matt* (Jesaja 40,31).

Es ist anmaßend, uns irgendwann einmal für seelisch gereinigt zu halten – selbst wenn wir über viele Jahre das Ruhegebet gebetet haben, deren vornehmliche Wirkung es ja ist, unsere Innerlichkeit von dem zu befreien, was nicht zu uns gehört und nicht Gott gefällig ist. Eine derartige Anmaßung versucht, irrezuführen und öffnet dem, der stets irrezuführen versucht, alle Türen und Fenster. Erheben wir uns nicht, sondern bleiben bescheiden und demütig, denn wir wissen nicht, welch verborgene dunkle Kräfte noch in unserer Seele vorhanden sind. Sterbebegleiter berichten, dass oftmals Sterbende kurz vor ihrem Tod noch Anfechtungen ausgesetzt sind, die aus ihrem Inneren aufsteigen. Die Sehnsucht des Menschen besteht darin, eine dauerhafte Reinheit des Herzes und des Geistes zu besitzen. Ansatzweise dürfen wir darauf hoffen, dass diese Sehnsucht bereits in dieser Welt erfüllt wird, dauerhaft jedoch erst in der zukünftigen Welt.

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. 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 trägt wesentlich dazu bei, das Leben in tieferen Dimensionen des Seins zu erfahren und eine Beständigkeit des Herzens zu erlangen.

14. Kapitel ***Auswirkungen des Ruhegebetes***

1 Insgesamt wird unser Leben lichtvoller. Unser Tun und Handeln, wenn es bisher nicht voll und ganz dem Willen Gottes entsprach, ist zielgerichtet und entspricht mehr und mehr dem Plan, den Gott mit uns hat. Irrtümer sind so gut wie ausgeschlossen, und wir erregen bei niemandem Anstoß. Etwas ganz Wunderbares kommt hinzu:

• Wir dürfen wahrnehmen, was jenseits der Dinge liegt und es öffnet sich uns,

• unser Denken und Fühlen verläuft in richtigen Bahnen,

• unser Unterscheidungsvermögen lässt uns wählen, was Gott gewollt ist,

• unser Schauen geht den Dingen auf den Grund und lässt reine Wahrheit erkennen,

• vorschnelle Urteile und schlechtes Reden über andere gibt es nicht mehr,

• wir spüren, wann wir gefragt sind und drängen uns niemandem mehr auf,

• in manchen Lebenssituationen schenkt sich uns die Gabe des Vorhersehens,

• es verdeutlichen und offenbaren sich in uns verborgene Weisheiten und Geheimnisse tun sich auf,

• unser Geist wird mit übernatürlicher und göttlicher Kraft erfüllt und beflügelt.

• *Die, die dem Herrn vertrauen, schöpfen neue Kraft, sie bekommen Flügel wie Adler* (Jesaja 40,31).

Herr, wir dürfen im Licht deines Angesichtes gehen. Wir rufen deinen göttlichen Namen an zu jeder Zeit und jubeln über deine unendliche Güte und Gerechtigkeit. Du, Herr, bist unsere Stärke und Quelle unseres Lebens. Du erhöhst die Kraft unseres Lebens in deiner Güte. (vgl. Psalm 89,16b–18)

2 Das Gebet, das in der wiederholten Anrufung des heiligen Namens Jesu Christi und der Bitte um sein Erbarmen besteht, ist das Wichtigste in deinem Leben. Es ist wie ein ruhiger Hafen, in den du dich nach Erfüllung deiner Aufgaben und Pflichten begibst, um dem Wesentlichsten in deinem Leben die erste Stelle einzuräumen. Das Gebet löst nach und nach alle Hindernisse auf, die sich zwischen dem Schöpfer und dir aufgeschichtet haben. Es reinigt deinen Geist von allem Unrat und dem, was nicht zu dir gehört. Das Ruhegebet verleiht deiner Seele neue Spannkraft, gibt deiner Sehnsucht Zuversicht und lässt dich unsichtbare Dinge schauen. Es spornt dich an, Gutes zu tun und alles Schlechte zu meiden. Die Grundlage dessen, was du erhoffst, wird zu einer erfahrbaren Wirklichkeit. Die wunderbaren Auswirkungen des Ruhegebetes sind selbstverständlich individuell verschieden und richten sich nach dem, was wir am dringendsten benötigen. Wandlung kann jedoch nur auf der Grundlage der Praxis geschehen, das heißt, auf der Grundlage des regelmäßigen Betens. Aktivität und die tiefe Ruhe im Gebet sollten einander in ausgewogener Weise abwechseln. So ist auch das Psalmwort zu verstehen: *Lasst ab und erkennt, dass ich Gott bin* (Psalm 46,11a).

3 Selbst auf die Gefahr hin, dass zu viele gute Auswirkungen des Ruhegebetes die persönliche Erfahrung eingrenzen, sollen sie noch einmal zusammengefasst werden:

• Positive Veränderungen der gesamten Lebenseinstellung werden spürbar.

• Körper, Geist und kommen ins Gleichgewicht.

• Der Betende überlässt sich ganz dem Schöpfer und wird zum Empfangenden: offen für das Strömen der Liebe und den Atem des Heiligen Geistes.

• Vielfach können Ermüdungserscheinungen, Verspannungen und Schmerzen des täglichen Lebens durch das Beten vermieden werden.

• Schon nach kurzer Zeit ist spürbar, wie der Körper »auflebt«. Man lernt ihn anders wertzuschätzen statt ihn – wie so oft – nur zu »ertragen«.

• Das Ruhegebet lockert die Spannung, mildert die Belastungen des Tages und gibt der Seele die ersehnte Ruhe. Bereits wenige Gebetsminuten bringen sowohl geistig als auch körperlich Ruhe und Frieden.

• Elastizität, gute körperliche und geistige Gesundheit sowie religiöse Erfahrungen stellen sich ein, wenn das Ruhegebet regelmäßig praktiziert wird.

Das Gebetsleben vieler Menschen ist oft verarmt und hat sich ins rein Verstandesmäßige zurückgezogen. Wie sehr das Ruhegebet den ganzen Menschen ergreift und verändert, ist in vielen Erfahrungsberichten belegt. Es ist kaum vorstellbar, wie die einfache Übung der Hingabe derartige Wirkungen auf Leib und Seele ausübt. Da Leib und Seele aufeinander bezogen und nicht zu trennen sind, drückt unser Körper – vornehmlich die Haltung, die Augen und besonders die Hände – unsere seelische Befindlichkeit aus.

15. Kapitel *Auswirkungen des Ruhegebetes nach Thalassios, dem Libyer*



Thalassios der Libyer, der um 650 Abt eines Klosters in Libyen war, bringt in seinen vier Centurien über »Liebe und das geistgemäße Leben« wesentliche Aussagen auf einen kurzen Nenner:

• Treffliche Nachkommen gebiert die einsame Ruhe: Selbstbeherrschung, Liebe und reines Gebet.

• Ist die Sehnsucht gänzlich auf Gott ausgerichtet, verbindet sie die Sehnenden mit Gott und untereinander.

• Liebe und Selbstbeherrschung reinigen die Seele; den Geist aber erleuchtet das reine Gebet.

• Bewahre dich vor Unbeherrschtheit, und du wirst niemals während der Zeit deines Ruhegebetes gestört werden.

• Einsame Ruhe, Gebet, Liebe und Selbstbeherrschung sind ein vierspänniger Wagen, der den Geist zum Himmel empor führt.

• Unser Herr und Gott ist Jesus Christus. Der Geist, der ihm folgt, bleibt gewiss nicht in der Finsternis.

• *Ich gebe dir verborgene Schätze und Reichtümer, die im Dunkel versteckt sind.*
So sollst du erkennen, dass ich der Herr bin, der dich bei deinem Namen ruft, ich, Israels Gott (Jesaja 45,3).

• Ein Geist, von Leidenschaften befreit, sieht die Einsichten rein, wie sie sind – sowohl wenn er wach ist als auch wenn er schläft.

• Die Ruhe im Gebet reinigt den Geist und schenkt ihm einen durchdringenden Blick.

• Verharrt der Geist beim Gebet lange Zeit in Gott, befreit er auch den fühlenden Teil der Seele von den Leidenschaften.



Es gibt Phasen im Leben, in denen uns Betrübnisse für die Seele und Schmerzen für den Körper heimsuchen. Wenn wir es vorübergehend nicht in rechter Weise verstehen, zu beten, dürfen wir auch andere bitten, es stellvertretend für uns zu tun.

• Schließe die Sinne ein im Bollwerk der einsamen Ruhe, damit sie nicht den Geist zu ihren eigenen Begierden ablenken.

• Wem Erkenntnis gegeben wurde, dem wurde ein geistiges Licht gegeben.
Wer es aber erhalten hat und veruntreut, wird Finsternis schauen.

• Da du frei geschaffen und zur Freiheit berufen wurdest, dulde es nicht, dem zu dienen, der dir die Unreinheit vorsetzt.

• Das himmlische Jerusalem ist die Erkenntnis der unkörperlichen Dinge. In ihr nämlich wird die Schau des Friedens gesehen. *Gott wird bei ihnen sein. Er wird alle Tränen von ihren Augen abwischen: Der Tod wird nicht mehr sein, keine Trauer, keine Klage, keine Mühsal. Denn was früher war, ist vergangen* (Offenbarung 21,3b–4).

• Das Aufbegehren der unguten körperlichen Lust wird durch die Vernachlässigung des Gebetes und der damit verbundenen einsamen Ruhe verursacht.



Vieles, was wir als ungut, schlecht, schmerzhaft und mühevoll empfinden, dient der Reinigung der Seele. Daher kommen wir nicht umhin, vieles in unserem Leben als unabdingbar anzunehmen und zu bejahen. Spätere Einsicht bestätigt dies und löst Freude und Dankbarkeit bei uns aus.

• Durch das Ruhegebet werden die Sinneswahrnehmung und jegliche subjektive Vorstellung ausgeschlossen, sodass Gottes Gnade nach einer notwendigen inneren Befreiung ungehindert fließen kann.

• Hat eine Schlechtigkeit bei uns lange bestanden, so bedarf es auch einer langen Zeit des Betens, denn eine festgewordene Gewohnheit lässt sich nicht mit einem Mal entfernen.

• Durch die Pflege des Gebetes und damit auch der einsamen Ruhe wird das von dir genommen, was dich innerlich bedrängt.

• Nichts wird dir schwer, wenn du alles nach Maß tust und dich an die Vorgaben für das Gebet hältst.

• Wie die Liebe dazu beiträgt, die Gedanken zu reinigen, so bringt das Gebet jedes hochragende Bollwerk zum Einsturz. *Die Waffen, die wir bei unserem Feldzug einsetzen, sind nicht irdisch, aber sie haben durch Gott die Macht, Festungen zu schleifen; mit ihnen reißen wir alle hohen Gedankengebäude nieder, die sich gegen die Erkenntnis Gottes auftürmen* (2. Korintherbrief 10,4–5a).

• Frei von Groll ist derjenige, der für den betet, der ihn betrübt hat.

Herr, zerbrich in uns die Bande der Leidenschaften, die uns gefangen halten, der du durchbrochen hast die Schlachtreihen der unreinen Dämonen. Und befreie uns von ihrer Gewaltherrschaft, damit wir dir allein dienen, dem ewigen Licht.



Wenn du im Ruhegebet deine Seele von der Wahrnehmung der sinnlich wahrnehmbaren Dinge zurückziehst, dann findet dein Geist sich in Gott und den geistigen Dingen wieder. Lass dich von Gott führen, indem du dich durch das Gebet in ihn versenkst, und du wirst fähig, jegliche Sinneswahrnehmung zu steuern und zu beherrschen.

• Die einsame Ruhe ist mit dem entsprechenden Gebet in der Lage, einen im Wahn der Leidenschaften gefangenen Geist zum Stillstand zu bringen.

• Der Gehorsam gegenüber den Anweisungen zum Gebet vollbringt die Reinigung der Seele. Die Reinigung der Seele aber bewirkt die Teilhabe am Licht.

• Wie der Gärtner, wenn er die Pflanzen nicht aufrichtet, das Gemüse ersticken lässt, so verdirbt auch der Geist, wenn seine Gedanken nicht gereinigt werden.

• Entsprechend der Reinigung des Geistes wird die Seele auch mit der Erkenntnis der göttlichen Wesenszüge bedacht.

• Jesus ist der Christus, jener Eine der Dreiheit, dessen Erbe du sogar einst sein sollst.

16. Kapitel *Auswirkungen des Ruhegebetes nach Niketas Stethatos*

Nikitas Stethatos, byzantinischer Mystiker und Theologe, wurde zu Beginn des elften Jahrhunderts geboren und trat mit vierzehn Jahren in das Studios-Kloster in Konstantinopel ein. Zeitweilig war er Abt dieses Klosters. Er lebte dort bis zu seinem Tod um 1090. In seinen drei Centurien fasst er die Wichtigkeit und die Wirkung des Gebetes kurz zusammen.

• Aus der sich durch das Gebet ergebenden Reinheit des Geistes wird Gnade geboren, aus der wiederum Ströme der Einsichten quellen.

• Ein schneller Weg für die Anfänger ist das Schweigen der Lippen, das Schließen der Augen und die Taubheit der Ohren. Nachdem der Geist dadurch die Untätigkeit dieser Sinne erlangt hat und die äußeren »Eingänge« verschlossen sind, beginnt er, sich selbst und die ihm eigenen Bewegungen zu erfassen.

• Durch Fasten und das Gebet sowie durch die Hingabe des eigenen Willens lassen wir den Geist der Genusssucht wirkungslos werden. Durch Umkehr überwältigen wir ihn, sodass er unbeweglich und unwirksam wird.

• Wenn die Seele durch das Gebet und durch gutes Handeln die andauernde Belästigung durch leidenschaftliche Gedanken abgelegt hat und die tyrannische Flamme des Fleisches erlischt, geschieht die Ankunft des Heiligen Geistes in uns und zeigt dabei die Vergebung der vorherigen Sünden an.

• Wenn du die Güter sehen und empfangen möchtest, die Gott denen bereitet hat, die ihn lieben, dann begib dich in die Einsamkeit und in die Ruhe des Gebete. Hier wirst du deinen Willen in die Hände Gottes legen, um das von ihm zu empfangen, was er für dich vorgesehen hat. Du wirst die Veränderung durch das Wirken des Allerhöchsten an dir erfahren und *dir begegnet kein Unheil, kein Unglück naht deinem Zelt* (Psalm 91,10).

• Die Geister der Bosheit fürchten die Gnade des göttlichen Geistes sehr.
Dies ist besonders dann der Fall, wenn wir durch unser reines Gebet Freiheit von allen Störfaktoren erfahren. Durch ungute Vorstellungen und unklare Laute versuchen uns die Dämonen zu erschrecken und zu verwirren und vom Gebet abzubringen.

• Die Dämonen – besonders, wenn sie mit der göttlichen Gnade in uns zusammengestoßen sind und eine Niederlage hinnehmen mussten – verwirren oft das Empfinden unserer Seele und rauben uns den Schlaf. Die durch Gottes Heiligen Geist erfüllte Seele achtet jedoch nicht auf deren Angriffe und ihre bittere Wut, sondern schlägt sie durch die Anrufung des göttlichen Namens Jesu in die Flucht.

Unsere tiefste Sehnsucht besteht darin, den Willen Gottes zu unserem eigenen zu machen, die übernatürlichen Gaben Gottes zu empfangen und mit Gott eins zu werden. Es ist ein Zur-Ruhe-Kommen in Gott, das uns nicht mehr loslässt, wenn wir es einmal erfahren haben. Voraussetzung jedoch für das Empfangen dieser wunderbaren Gaben ist die Reinheit unseres Herzens und unseres Geistes.

• Die Teilnahme am sonst unzugänglichen göttlichen Licht setzt den Frieden der Kräfte unserer Seele voraus, die Reinigung des Geistes und die Präsenz der Heiligen Dreifaltigkeit. *Wenn jemand mich liebt, wird er an meinem Wort festhalten; mein Vater wird ihn lieben, und wir werden zu ihm kommen und bei ihm wohnen* (Johannes 14,23).

• Durch Gebet und die einsame Ruhe wird unser Geist strahlend und mit Licht erfüllt. Durch die Zurücknahme unseres eigenen Willens und durch die Hingabe an Gottes Heiligen Geist wird unsere Seele von allen leidenschaftlichen Anhänglichkeiten befreit. Die Leidenschaftslosigkeit bringt Liebe hervor, die uns zu tieferen Einsichten in die Schöpfung beflügelt. *Vielmehr verkünden wir das Geheimnis der verborgenen Weisheit Gottes, die Gott vor allen Zeiten vorausbestimmt hat zu unserer Verherrlichung* (1. Korintherbrief 2,7).

• Nichts beflügelt die Seele so sehr zum Verlangen nach Gott, ihn und auch die Menschen zu lieben, wie die Demut und das reine Gebet. Die Demut löst Verkrampfungen des Geistes, zerschlägt grundlose Gedankengebilde und führt uns die menschliche Hinfälligkeit vor Augen. Das reine Gebet vereinigt den Menschen ganz mit Gott. Es lässt uns teilhaben an den ewigen Gütern Gottes und verleiht uns Schätze großer Geheimnisse.

• Die Frucht unseres Betens kann für Momente in einer unaussprechlichen und unsagbaren Freude bestehen, die zu einer augenblicklichen Verwandlung führt, sodass wir die Schwere unseres Körpers nicht mehr spüren und kein Bedürfnis nach Nahrung und Schlaf haben. Dieser Zustand stellt eine Berührung unserer Seele durch Gott dar, der in uns den Leben spendenden Tod bewirkt und uns für Momente den Zustand der leiblosen Wesen verleiht.

• Das Licht, das unsere Seele durch Gottes Geist empfängt, zieht sich zurück, wenn wir nachlässig und gleichgültig werden. Unbeherrschtheit der Zunge und die Üppigkeit im Essen vertreiben von Natur aus dieses Licht aus unserer Seele und machen uns finster. Das regelmäßige Gebet jedoch bewirkt Enthaltsamkeit und bewahrt den Glanz des Heiligen Geistes im Umfeld unseres Geistes. Es lässt unser Herz zur Ruhe kommen und still werden.

• Sage dir nicht: »Es ist mir unmöglich, künftig noch die Reinheit zu erwerben, nachdem ich ja bisher vielen Lastern verfallen bin.« Durch

Umkehr, Demut und Gebet wird nicht nur die Feuersbrunst der Leidenschaften ausgelöscht, sondern die Reinheit wird auch durch eine von oben stammende Wiedergeburt durch Gottes Heiligen Geist erneuert.

• Man kann allerdings nur neu geboren werden, wenn man der Welt ›stirbt‹, um für Christus zu leben. *Wenn jemand nicht von neuem geboren wird, kann er das Reich Gottes nicht sehen* (Johannes 3,3). Diese Geburt vollzieht sich von Natur aus durch die Belehrung der Väter und die praktischen Weisungen, die sie uns geben.

• Das Ruhegebet führt in einen unbehelligten Zustand des Geistes, in eine Stille, die mit großer Freiheit verbunden ist. Der Betende spürt, wie sein Herz Gott gegenüber – frei von Unruhe – geöffnet ist und er in ein helles Licht eintaucht. Eine allgemeine Art von Weisheit erfüllt ihn – jedoch ohne konkretes Wissen über dieses oder jenes. Das Gebet ist zu einem rein geistigen Zustand geworden, in dem sich Körper, Geist und Seele völlig mühelos ausruhen – bereit, mit Gott in Verbindung zu treten und sich mit ihm zu vereinen. Diese so wunderbaren Erfahrungen dauern anfänglich nicht lange an; vielleicht nur einige Minuten. Sie wiederholen sich dann aber in immer kürzer werdenden Abständen und werden im Laufe der Zeit mit in die aktive Welt getragen.

• Das Sitzen im »Obergemach« in einsamer Ruhe des Gebetes und das Empfangen des Heiligen Geistes erinnern an die junge Gemeinde in Jerusalem, die die Geburt der Kirche, das Pfingstereignis, erleben durfte (vgl. Apostelgeschichte 1,13; 2,1–3). Wenn wir in unserem Inneren das Gesetz des Heiligen Geistes aufgenommen haben, können wir nicht anders, als freimütig von den Großtaten Gottes und dem Weg zu ihm zu sprechen. *Meine Lippen verschließe ich nicht; Herr, du weißt es. Deine Gerechtigkeit verberge ich nicht im Herzen, ich spreche von deiner Treue und Hilfe, ich schweige nicht über deine Huld und Wahrheit vor der großen Gemeinde* (Psalm 40,10b–11).

3

Der sich im Ruhegebet Gott Hingebende spürt, wie sich in ihm eine Quelle der Weisheit, der Vernunft und der Erkenntnis auftut und zu strömen beginnt. Ganz langsam, ohne es oft selbst zu bemerken, wird er in die Ebenbildlichkeit Gottes zurückverwandelt. *Gott schuf also den Menschen als sein Abbild; als Abbild Gottes schuf er ihn* (Genesis 1,27a).

• Es ist wunderbar, zu erleben, wie das Herz eines Menschen im Frieden ist und mit Ruhe erfüllt wird. Die Worte, die er spricht, sind nur gute Worte, und man spürt, wie Gottes Weisheit in ihm lebendig ist und er göttliche und menschliche Dinge in großer Klarheit erkennt. Menschen, die auf diese wunderbare Weise verwandelt sind, benötigen kein Gesetz mehr, da sie bereits in der Einheit mit Gott leben.

• Durch die Verschmelzung ruht der Betende in Gott und auch Gott ruht in ihm.

• Das Ruhegebet behütet nicht nur die in uns verborgenen Schätze des Geistes, sondern es ist außerdem in der Lage, sie uns nach und nach bewusst zu machen. Dabei ist vor allem wichtig, sich regelmäßig zum Beten von allen menschlichen Angelegenheiten zurückzuziehen, um durch einsame Ruhe in die göttliche Dimension einzutauchen.

• Wenn unsere Seele einmal durch die Übung der seelisch-geistigen Ruhe die unmittelbare Ausstrahlung Gottes berührt hat, will sie nicht mehr bei sich selbst stehen bleiben, sondern sie wird vom Feuer des Verlangens angetrieben, in noch tiefere Geheimnisse Gottes einzutauchen. Auf diesem Weg kommt jegliches Angespannt sein des Geistes zum Stillstand und schweigende göttliche Ruhe erfüllt unsere Innerlichkeit.

• Nach einiger Zeit erträgt es unsere Seele nicht mehr, von dem begrenzt zu werden, was sie umgibt. Durch wiederholte Hingabe an den Herrn lernt sie, aus ihren Grenzen zu treten und die Fesseln der Sinne hinter sich zu lassen. Sie lernt, in unsagbarem Schweigen in das mystische Dunkel einzutreten und im Licht der Einsichten unsagbarer Weisheit die Schönheit alles Seienden wahrzunehmen – so weit ihr Gnade gegeben wird.

• Wir nähern uns dem Herrn, der zunächst das Meer der Leidenschaften in uns aufwühlt und dann allmählich seine Wellen zum Stillstand bringt. Es ist der Herr, der die ihn Liebenden vor der Gefahr der Sünde errettet und den Sturm der Gedanken still macht. Der Herr der Heerscharen legt seine Worte in deinen Mund (vgl. Jeremia 1,9b).

• Gott, die Einheit und Dreiheit, besitzt den Ursprung und das Ende von allem in sich. Wer durch Hingabe zu Gott oder zumindest in seine Nähe gelangt ist, hat in seinem Inneren die Wesenszüge und die Erkenntnis der seienden Geschöpfe aufgenommen. Im Ruhegebet macht der Betende die Erfahrung, außerhalb von allem zu stehen, obgleich er sich innerhalb aller Dinge befindet. Damit kennt er ihren Ursprung und ihr Ende, denn er besitzt durch das Wort, Jesus Christus, eine geistige Verbindung mit dem Vater.

17. Kapitel *Auswirkungen des Ruhegebetes nach Symeon dem Neuen Theologen*

1 Symeon der Neue Theologe, byzantinischer Mystiker, wurde um 949 geboren und starb 1022 im Exil in Chrysopolis. 977 trat er in das Studios-Kloster in Konstantinopel ein, wechselte jedoch nach kurzer Zeit in das Mamas-Kloster, wo er die Priesterweihe empfing und Abt wurde. Niketas Stethatos wurde sein Biograph.

• Das Meer des Lebens hält schlimme Gefahren bereit. Ziehe dich daher immer wieder regelmäßig zum Gebet zurück, damit du auf beste und schnellste Weise zum Hafen des guten Vaters gelangst. Dort lässt er deine vielleicht ermüdete und geplagte Seele zur Ruhe kommen und schenkt ihr neue Kraft.

• Zweifel an der Existenz Gottes und ständiges Grübeln verfinstern und trüben nicht nur das Denken, sondern belasten und vertreiben sogar das Ruhegebet. Härte und Gefühllosigkeit sind die Folgen. Die widergöttlichen Kräfte bedienen sich derer und treffen den an sich geistlichen Menschen mit Verzweiflung und Depression. Heimlich, ohne dass wir es bemerken, sät der Widersacher das Unkraut der Mutlosigkeit.

• Betrete den gewohnten Ort deines Gebetes, nimm Jesus Christus, den Sohn Gottes, in deinen Blick und in dein Herz, indem du dich durch die sanfte Wiederholung seines Namens auf ihn ausrichtest. Schon nach kurzer Zeit wirst du von der Last der Unlust befreit sowie von allen dunklen Gedanken. Das Gebet ist wie ein Klopfen an der Tür zum Heiligtum.
Harrst du im Gebet aus, ohne bewusst zu denken, wird dir zur rechten Zeit aufgetan.

• Wer in immer größerem Einklang mit dem Herrn lebt, braucht weder die Angriffe der Dämonen zu fürchten noch die Drohungen bösartig gesinnter Menschen. Im Betenden entwickelt sich ein flammender Strahl göttlichen Feuers. Vor ihm fliehen alle dunklen Kräfte, denn sie haben Angst, verbrannt zu werden.

• Wenn wir unter oder mit Menschen leben müssen, die uns nicht gut gesonnen sind, brauchen wir keine Sorge oder gar Angst zu haben, denn die unbezwingbare Waffe, die wir in uns tragen, Jesus Christus, beschützt und behütet uns auf all unseren Wegen. Unmögliches wird auf einmal für uns möglich. Das Vertrauen auf den Herrn nimmt uns alle Furcht und Angst.

• Viele Menschen, die die aktive Form der Hingabe an den Herrn nicht kennen, machen sich allzu leicht übergroße Sorgen um die Dinge, die sie festhalten und versklaven. *Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? Denn um all das geht es den Heiden* (Matthäus 6, 31–32b).

2 Wer in seiner Armut vom König Reichtum und Würde geschenkt bekam, ein prachtvolles Gewand erhielt und die Weisung, vor sein Angesicht zu treten, schaut den König mit großer Dankbarkeit an und beginnt ihn zu lieben. Wem diese Geschenke gemacht wurden, der weiß um die Gnade, die ihm gewährt wird. Der Betende wie auch die Menschen in seinem Umfeld nehmen untrüglich und deutlich den Wandel wahr, der an ihm geschehen ist. Durch die Sakramente, die wir empfangen haben und immer neu empfangen dürfen, und durch die ständige Erneuerung dieser Gnade durch das Ruhegebet wird uns der Heilige Geist wie ein Gewand umstrahlen. *Denn ihr alle, die ihr auf Christus getauft seid, habt Christus (als Gewand) angelegt* (Galaterbrief 3,27).

3 Viele Menschen sind vorerst irritiert, wenn sie feststellen, dass sie sich in der Liebe Gottes und im Licht seines Heiligen Geistes befinden. Diese Befindlichkeit kann Furcht einflößen, da der Betende etwas erfahren hat, das die Natur, den Verstand und die Vorstellung übersteigt. Er spürt, dass sein Inneres irgendwie mit Feuer entzündet wurde. Der Betende sollte zu seinem geistlichen Begleiter gehen und mit ihm ausführlich seine Befindlichkeit und seine neuen Erfahrungen besprechen.

4 Das Wort Johannes des Täufers *Kehrt um! Denn das Himmelreich ist nahe* (Matthäus 3,2) besagt, wir sollten umkehren von der eigenen Aktivität in die Nichtaktivität, das bewusste eigene Denken und Wollen aufgeben und uns ganz dem Schöpfer übergeben. Der Herr ist uns nahe und möchte uns mit seiner Liebe berühren, wenn wir uns ihm öffnen. Durch immer erneute Umkehr kann das Himmelreich in uns wachsen, sodass wir einzig und allein aus ihm leben können. Wegen der vielen Ablenkungen im aktiven Leben vergessen wir jedoch allzu leicht das Ziel unseres Lebens und die Erfüllung der Sehnsucht unserer Seele und lassen uns durch vergängliche Ereignisse fesseln.

5 Wenn wir durch Hingabe den rechten Einstieg in die Liebe Gottes gewonnen haben, kommt uns der Herr auch dann entgegen, wenn wir unfähig sind, unseren Weg fortzusetzen. Er streckt seine kraftvolle, segnende Hand über uns aus und zieht uns zu sich empor. Dem Betenden ist der Herr gleichzeitig sichtbar und unsichtbar, unmerklich und gleichzeitig spürbar behilflich, bis wir uns ihm nähern. Während dieses Prozesses vergessen wir alles Irdische und haben einzig und allein die Sehnsucht, uns mit Gott zu vereinen. In dieser Welt jedoch, die es für einen jeden von uns zu bestehen gilt, schickt er uns mit einem Auftrag am Ende des Ruhegebetes hinaus, um ihn mit Gottes Hilfe zu erfüllen. Manchmal jedoch sind Ausdauer und Standhaftigkeit gefordert und wir müssen geduldig auf unseren Auftrag warten.

6 Wer durch das Ruhegebet geübt darin ist, seinen eigenen Willen immer wieder in die Hände Gottes zu legen, dem schenkt der Herr unbewusst und unmerklich den göttlichen Willen und bewahrt ihn unauslöschlich im Herzen des Betenden. Der Herr öffnet die Augen seines Wahrnehmens und Denkens, damit sein Wille erkannt, wertgeschätzt und ausgeführt wird. Dies aber bewirkt die Gnade des Heiligen Geistes, denn ohne sie kommt nichts zustande. Blicke auf die dir verliehene Gnade, begreife die Würde deiner Seele und danke Gott aus vollem Herzen, der dich auf diese wunderbare Weise ehrt.

7 Eine Seele, die noch an sichtbaren Dingen dieser Welt hängt und durch leidenschaftliche Anhänglichkeit gefesselt ist, wird nicht in der Lage sein, die auftretenden Bosheiten von Menschen und widergöttlichen Kräften zu ertragen und unbeschadet zu überstehen. Sie wird vom Verlust ihres ureigenen Vermögens gequält und nimmt die Schläge, die sie schmerzhaft spürt, persönlich und rüstet sich zum Gegenkampf. Wer sich jedoch von den Lastern und irdischen Gütern innerlich gelöst und sich an Gott gebunden hat, wird rein gar nichts in dieser Welt vermissen, und selbst die Beschwerden, Schläge und Anfeindungen werden ihm nichts anhaben können. *Wenn auch unser äußerer Mensch aufgerieben wird, der innere wird Tag für Tag erneuert* (2. Korintherbrief 4,16). Nur durch diese tägliche Erneuerung im Gebet der Hingabe ist es uns möglich, die vielen Bedrängnisse zu ertragen und Wege zu finden, sie für andere leidende Menschen erträglicher zu machen. Es gibt viele, die in der Finsternis der Hoffnungslosigkeit und in Unkenntnis leben und unter dieser Dunkelheit und vermeintlichen Aussichtslosigkeit extrem leiden. Weisheit, die von außen kommt und nicht erfahren wird, kann nicht anders, als Gott zur »Torheit« zu machen. *Hat Gott nicht die Weisheit der Welt als Torheit entlarvt?* (1. Korintherbrief 1,20b)

8 Entwickelt sich jedoch – getragen, geführt und gelenkt durch den Heiligen Geist – in uns göttliche Weisheit, kommen wir an einen Punkt in unserer Entwicklung, an dem wir unfähig werden, uns etwas Böses auszudenken oder gar zu tun – selbst wenn wir von anderen dazu verleitet werden. Viele Menschen jedoch, die für sich selbst diese Erfahrung noch nicht gemacht haben, tun sich äußerst schwer damit, diesen göttlichen Gaben Glauben zu schenken. Aus Misstrauen und Anmaßung gehen sie gegen die Menschen vor, die Anteil an diesen Gütern haben und verleumden sie sogar noch, wenn sie diese hohen göttlichen Güter öffentlich lehren.

9 Denke nicht: »Heute habe ich mich beruflich ganz besonders anstrengen müssen; darum werde ich meine Gebetszeit verkürzen.« Wie sehr sich jemand auch im Dienst anstrengt und Besonderes leistet – ist er dabei jedoch um sein Gebet gekommen, so wisse: Er hat etwas Großes verloren. Wende dich aber um des Ruhegebetes willen von niemandem ab, der dich um Hilfe bittet. Höher nämlich als das Gebet steht die Liebe.



Spürst du während deines Betens Unmut, hörst du Lärm oder leuchtet so etwas wie ein Licht in dir auf, dann lass dich weder erschrecken noch abhalten von deinem Beten. Nimm einfach dein Gebetswort wieder auf und wiederhole es sanft und ohne jegliche Anstrengung. Es gibt Kräfte, die außerordentlich unruhig und nervös werden, wenn du betest und alles daran setzen, dich vom Beten abzuhalten. Gib niemals dein Gebet auf. Sei wie ein Kind, das sich vor diesem oder jenem erschreckt, dann sich aber in die Arme der Mutter oder des Vaters flüchtet und damit alle Furcht vertreibt. So kehre durch das Gebet immer wieder zu Gott zurück und lege deine Seele in seine Hände. Wenn andererseits beim Beten deine Seele mit Freude erfüllt wird und ein Licht aufstrahlt, das man unmöglich beschreiben kann, dann wisse, dass dies ein Zeichen Gottes ist, der dir zur Hilfe kommt.

18. Kapitel ***Gegen das Vergessen***

In der Nachfolge Christi gab und gibt es immer wieder Menschen, die die Erinnerung an Christus wachrufen und uns nicht vergessen lassen, was seine Liebe vermag. Sie leiten uns auch an, konkret den Weg des Heils und der Gnade zu gehen. Christus stellte im Neuen Bund die unmittelbare Verbindung zu seinem und unserem Vater wieder her, sodass wir jederzeit die Möglichkeit der Rückkehr – und wenn es geboten ist – auch der Umkehr haben. Durch, mit und in Christus können wir die unbewegte Ruhe erfahren, die der wahrnehmbaren Wirklichkeit zu Grunde liegt. In ihm finden wir nach Vergebung und Wiederherstellung der Schöpfungsordnung in uns Erfüllung unseres Lebens und den inneren Frieden, den die Welt nicht zu geben vermag. Diese Erfahrung des Göttlichen muss eingeübt werden, da uns nur allzu leicht Vergängliches bindet und wir dazu neigen, Gutes, Erfüllendes und damit die Erfahrung des Unvergänglichen zu vergessen.

In unserem Leben können wunderbare Dinge geschehen, doch haben wir sie leider oft nach kurzer Zeit schon wieder vergessen. Gottgeschenktes und Gottgefügtes schwindet aus unserem Gedächtnis, weniger Wesentliches drängt sich uns auf und besetzt uns. Wir sind sehr gefährdet, Lebenswichtiges zu schnell wieder zu vergessen. Selbst wenn jemand sein Leben für uns eingesetzt hat, um uns aus Abgründen zu retten, werden wir doch eines Tages nicht einmal mehr daran denken. Wir vergessen oft sogar unsere Zukunft. Jesus wusste, wie vergesslich wir sind, und dass wir nichts nötiger brauchen, um auf dem Weg zu bleiben, als die Erinnerung und die stets neue Erfahrung der Hingabe. Damit sich jedoch nicht Vergessenheit, Undank und Verwirrung ausbreiten, hat Christus in die Mitte unseres erlösten Daseins sein Gedächtnis gestiftet. Beim letzten Abendmahl, bei dem Jesus sich uns ganz hingibt, spricht er die Einsetzungsworte: *Tut dies zu meinem Gedächtnis* ! (Lukas 22,19b) Eine rein geistige Erinnerung wird diesem Auftrag nicht gerecht, da ausdrücklich von einem nachfolgenden »Tun« die Rede ist. Auch wir werden zur Hingabe aufgefordert, damit sich Wandlung vollziehen kann. Wenn wir Christus gedenken und uns seiner anziehenden Liebe hingeben, wird er für uns zur lebendigen Gegenwart. *Dankt dem Herrn! Ruft seinen Namen an* (Psalm 105a).

Nicht nur der einzelne Mensch neigt dazu, Wesentliches aus den Augen und dem Herzen zu verlieren. Auch die Lehre der Kirche läuft Gefahr, durch Festschreibung des Glaubens die Zugänge zur religiösen Erfahrung zu überschatten oder gar zu vergessen. Die oberflächliche Welt- und Glaubensanschauung wird allzu leicht zum beherrschenden Element. Somit ist vielen Suchenden der tiefere Einblick in die göttliche Wirklichkeit verwehrt. Der Sinn der wahren Werte leuchtet nicht ein, und der innere und letzte Halt des Lebens wird nicht bewusst oder schwindet. Verwirrung, Aberglaube, Hoffnungslosigkeit oder Angst machen sich breit, sodass die Verwirklichung des göttlichen Willens und das liebende Strömen seiner Gnade behindert werden. Ge- und Verbote, die immer wieder von der Kirche zur Erlangung des Heils aufgestellt wurden und werden, erreichen eher das Gegenteil. Ist es nicht gerade die Freiheit, für die Christus uns frei gemacht hat? Wer sich in das vollkommene »Gesetz der Freiheit«, das Christus uns anbietet, vertieft, sodass es ihm durch eigene Erfahrung zur lebendigen Wirklichkeit wird, der erlangt in all seinen Lebensbereichen ungeahntes Heil. Doch viele Menschen hören nur davon und vergessen es wieder. Sie begeben sich allzu schnell zurück in die Abhängigkeit und merken nicht, wie »herrliche« Gebäude errichtet werden – Gebäude ohne Fundamente, die auf Dauer nicht tragen. Die Kluft zwischen der Zusage des Neuen Testamentes, den Erfahrungen der Wüstenväter und dem täglichen Leben wird eine immer größere, sodass die Einsicht in das Wesentliche eines umfassenden Lebens verloren gehen kann.

Die Liebe Gottes jedoch, die sich bis ins Unendliche ausbreitet, lässt keine Trennung zu. In Jesus Christus und durch seinen Heiligen Geist kann das Wissen um die tiefen Zusammenhänge in der Schöpfung erneuert und die Erfahrung dieser wahren Lebensgrundlage wieder belebt werden. Getrenntes, das von Natur aus zusammen gehört, verbindet sich, sodass alle Bereiche unseres Lebens gleichzeitig die vom Schöpfer verheißene Stärkung empfangen. Spannungen und Widersprüche zwischen unserem Fühlen, Denken, Sprechen und Handeln sind ausgeräumt; unser Selbstbewusstsein hat seinen rechten Stellenwert. Auf diesem fruchtbaren Boden kann Gottesbewusstsein wachsen. Fest im Urgrund des Lebens, in Gott, verankert zu sein, führt – selbst innerhalb der Begrenzungen, in denen wir mehr oder weniger leben müssen – zu unbegrenzter Erfüllung. Tief in unserem Inneren empfangen wir die Liebeszuwendung Gottes. Weder durch Angst, Zweifel oder Blockaden gehindert, fließt sie in unser Bewusstsein, erfüllt jeden Aspekt unseres Lebens – bis sie überströmt, um auch die uns Nahestehenden zu erreichen. Unser Herz ist von allem Unguten gereinigt und durchdrungen von allumfassender Liebe und Hingabe an Gott. Unser Geist ist durchströmt von seinem Heiligen Geist. Alle, die auf dieser Grundlage der Stimme ihres Herzens folgen und sich nach der Eingebung des Geistes ausrichten, werden sicher gelenkt und geführt.

5 Denke einmal darüber nach, wie oft der Herr dir bereits sein Erbarmen geschenkt hat. Wie viele kreative Gedanken und Empfindungen haben wir empfangen, die uns nicht als Inspiration des Heiligen Geistes und somit als Geschenk Gottes bewusst wurden und über die wir achtlos hinweggegangen sind? Anstatt Gott zu danken, haben wir sein Erbarmen als selbstverständlich hingenommen. Lass dich von der folgenden Aufzählung anregen, um die liebende Zuwendung zu erkennen.

• Du hast Leben empfangen und eine unsterbliche Seele, die dir Gott schenkte.

• Durch das Sakrament der Taufe bist du Christ geworden und wurdest in die Gemeinschaft der Glaubenden aufgenommen.

• Der Herr rettete dich aus vielen körperlichen und seelischen Gefahren.

• Durch das Sakrament der Versöhnung empfingst du Vergebung all dessen, was nicht gut in deinem Leben war.

• Durch die heilige Kommunion schenkte sich dir die Liebe und das Erbarmen Gottes auf eine ganz besondere und intensive Weise.

• Denke an die vielen Situationen in deinem Leben, in denen dir der Herr liebend und helfend entgegen kam und zur Seite stand.

• Dankbar darfst du sein, dass es dir der Schöpfer ermöglichte, das Ruhegebet zu finden und es zu beten.

6 Es ist schade, wenn Wichtiges in unserem Leben, von Gott Geschenktes und von Gott Gefügtes, wieder vergessen wird. Anderes, weniger Wesentliches drängt sich uns auf und beginnt, uns zu besetzen. Damit dies nicht im wichtigsten Bereich unseres Christseins geschieht, hat Jesus Christus in die Mitte unseres erlösten Daseins sein Gedächtnis gestiftet: »Damit ihr nie vergesset, was meine Liebe tut« – wie es in dem Kirchenlied »Beim letzten Abendmahle« von 1609 heißt. Unsere Vergesslichkeit hängt mit unserer Vergänglichkeit zusammen, mit dem »alten Adam« in uns. Jesus, der »neue Adam«, wusste, wie vergesslich wir sind und dass wir nichts nötiger brauchen, um treu zu bleiben und den Bund nicht zu brechen, als die Erinnerung. Damit sich bei uns nicht Undank und Dunkelheit durchsetzen, hat Jesus, da er die Seinen liebt, sich für uns hingegeben. In jeder Eucharistiefeier geschieht diese Hingabe Jesu Christi aufs Neue.

19. Kapitel ***Der weglose Weg***

Viele Menschen beklagen sich, dass sie eine schmerzhafte Kluft zwischen ihrer eigenen Glaubenserfahrung und dem Wissen, das sie sich durch die christliche Lehre und die durch die Kirche festgelegten Wahrheiten angeeignet haben, empfinden. Die von außen an uns herangetragenen Glaubenswahrheiten allein sind nicht in der Lage, tiefe Erfüllung im Glauben bei uns auszulösen. Viele klagen über eine Verkopfung ihres Glaubens, sodass dieser nicht tragfähig ist, wenn er durch besondere Lebenssituationen herausgefordert wird. Daher ist es notwendig, nicht nur unseren Glauben, sondern auch uns selbst in unserem Herzen und letztendlich in Gott zu verankern. Verschiedene Wege führen zum Ziel, das uns nicht nur bekannt ist, sondern auch sicher: Nach dem Ablegen von allem, was nicht zu uns gehört, folgt ein tieferer Einblick in die Geheimnisse der Schöpfung und letztlich dann die Vereinigung mit Gott. Es ist wichtig, dass wir das Ziel – wenn es uns einmal bewusst geworden ist – nicht mehr aus den Augen und dem Herzen verlieren. Es hat eine anziehende Kraft, die uns unsere Ruhelosigkeit nimmt. Um den Weg zu diesem Ziel zu erkennen und ihn zu gehen, ist es notwendig, aus eigenen Lebensentwürfen immer neu aufzubrechen. Gott, der mit Abraham und seinen Nachkommen Großes vor hat, sagt zu Abraham: *Zieh weg aus deinem Land … in das Land, was ich dir zeigen werde* (Genesis 12,1).

Mehr und mehr machen wir auf dem Weg der Hingabe die Erfahrung, dass jedes Wort, jede Handlung, jede Bewegung, ja, sogar jeder Gedanke und jedes Gefühl, durchdrungen werden möchte von Gottes Heiligem Geist. Wenn einmal jede Wahrnehmung, jedes Gefühl und jede Handlung zu einer Welle göttlichen Willens wird, dürfen wir sagen, dass wir aus Gott leben. Ein durch Unwissenheit und mangelnde Erfahrung geprägtes Leben kann – allerdings nur vorübergehend – friedlicher und ruhiger verlaufen als das Leben eines Menschen, der sich auf dem Weg in die Nachfolge Christi befindet. Viele Menschen wissen zwar durch Information und religiöse Erziehung, dass es Jesus Christus gibt, aber in ihrem Inneren ist er nicht lebendig. Allein diese Tatsache kann einen Suchenden aus ihm machen, der in gewisser Weise ruhelos ist. Derjenige, der wahrhaft um Jesus weiß und um die Gnade und um den Heiligen Geist, die von ihm ausgehen, entwickelt die Sehnsucht, Gottes Geist in sich aufzunehmen, ihn zu leben und zu verwirklichen. Wenn man nicht weiß, welchen Weg man gehen soll und zu einem ruhelos Suchenden wird, kann diese Situation äußerst belastend werden. Weiß und spürt man jedoch, dass man auf dem richtigen Weg ist, erfährt man Mut, Hoffnung und Zuversicht. Im Gespräch über den Weg zum Vater sagt Jesus: *Im Haus meines Vaters gibt es viele Wohnungen. Wenn es nicht so wäre, hätte ich euch dann gesagt: Ich gehe, um einen Platz für euch vorzubereiten?… Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater außer durch mich* (Johannes 14,2.6). Johannes vermittelt uns den Weg, der eins mit Jesus und gleichzeitig das Ziel ist: eine bleibende Stätte beim Vater. Klar definiert durch die Lehre und das Leben Jesu breitet sich der Weg vor uns aus. Jesus ist dieser Weg, weil er uns die Wahrheit offenbart, das heißt, er eröffnet uns, wer Gott ist und warum er uns das Leben schenkt.

Wenn wir fragen, wie lang der Weg für uns ist, wird es keine konkrete Antwort geben. Gott, der Herr und Schöpfer, der Dreieinige Gott, ist überall gegenwärtig – jenseits aller Grenzen wie auch innerhalb der Grenzen. An der Oberfläche besteht das Leben aus Grenzen und in der Tiefe ist es grenzenlos und ewig. Jeden Augenblick besteht die Möglichkeit, ihn sowohl innerhalb unserer Grenzen als auch außerhalb im Unbegrenzten zu finden und ihm zu begegnen. Man kann Gott zu jeder Zeit da erfahren, wo man gewohnt ist, andere Erfahrungen zu machen. Daher dürfen wir sagen, dass das Ziel da ist, wo wir bereits sind – der Weg also ein wegloser ist. Da wir uns jedoch dessen nicht immer bewusst sind, müssen wir uns auf den Weg machen, um Gott zu suchen. *Er* (Gott) *hat aus einem einzigen Menschen das ganze Menschengeschlecht erschaffen, damit es die ganze Erde bewohne. Er hat für sie bestimmte Zeiten und die Grenzen ihrer Wohnsitze festgesetzt. Sie sollen Gott suchen, ob sie ihn ertasten und finden könnten; denn keinem von uns ist er fern. Denn in ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir* (Apostelgeschichte 17,26–28). Nach diesem Wort dürfte die Gotteserfahrung nicht etwas Außergewöhnliches und schwer Erreichbares sein, sondern eigentlich etwas Selbstverständliches. Gott macht sich uns verständlich. Doch sind wir vor lauter Egoismus und Eigenwilligkeit in der Lage, seine Zeichen und seine leise Sprache wahrzunehmen?

Gott ist alle Zeit bei uns, aber wir sind nicht bei ihm. Das, was überall ist, sehen wir nicht, sondern wir sehen nur seine Schöpfung. Spannungen, Fehldeutungen, falsche Vorstellungen und Verkrampfungen im Nervensystem verhindern eine klare Einsicht in tiefgreifende Zusammenhänge. Die Konzeption eines Weges ist entstanden, um mit voller Bewusstwerdung dorthin zu kommen, wo wir bereits sind. Wenn wir auch intellektuell vieles verstehen, so machen wir trotzdem keine Gotteserfahrung oder sie ist zu gering, als dass wir sie wahrnehmen. Gott nicht zu erfahren, lässt uns umschauen nach einem Weg – und dieser Weg ist Jesus Christus. Er lehrt uns, in seine Nachfolge

zu treten und nicht zu sündigen, das heißt, nichts auf Kosten anderer zu tun, lebenswahrhaftig zu sein und keinen seelischen und körperlichen Stress anzusammeln, sondern den vorhandenen abzubauen. Immer wieder versucht Jesu, seinen Jüngern und uns die Augen zu öffnen, damit sie und wir den wahren Grund von allem erkennen. Viele Sinneswahrnehmungen und Empfindungen sind uns noch nicht zugänglich. Sie sind verschlossen, verkrampft und unfähig, in der vom Schöpfer gewollten Form zu funktionieren. Das Ruhegebet hilft auf einfache und wunderbare Weise, das normale Funktionieren der Sinne wieder herzustellen, sodass wir fähiger werden, zu empfangen. Der Weg besteht darin, die Distanz zwischen Jesus Christus und uns aufzuheben, um aus ihm und seiner Botschaft zu leben. Genau wissen wir nicht, was die Distanz verursacht hat, da wir ja von unserer ureigentlichen Natur aus nach dem Ebenbild Gottes erschaffen sind. Die schmerzhafte Kluft jedoch hat gewiss etwas mit unseren Fehlleistungen, unseren Sünden, unseren Verspannungen und unserem Schatten zu tun. Nach immer neuer Umkehr und im Gehen eines uns von Gott geschenkten Weges haben wir die Möglichkeit, Göttliches in uns aufzunehmen. Wir besitzen die Fähigkeit, durch, in und mit Jesus Christus zu leben, sodass unser Fühlen, Denken, Sprechen und Tun von ihm durchdrungen ist und wir die uns zuströmende Liebe weiterschenken können.



Zu einem großen Teil tragen wir zur Schwächung unseres Selbst bei, indem wir zu oberflächlich leben, uns zu bequem einrichten, immer wieder die Tendenz haben, alles Angenehme festzuhalten, unseren Eigenwillen durchzusetzen versuchen und gegen die von Gott gegebenen Gebote verstoßen – vor allem gegen das Gebot der Liebe. Wenn wir uns Gott zuwenden – in besonderer Weise im Gebet der Hingabe – und uns ihm öffnen, um zu Empfangenden zu werden, sollten wir keine langen intellektuellen Experimente anstellen. Damit vergeuden wir Zeit, die wir besser einsetzen sollten, um die Liebe zu leben. Um Liebe zu empfangen, Gnade und Kraft des Heiligen Geistes, müssen wir vorher dafür sorgen, dass uns nichts besetzt und unfrei macht. Was nutzt es, wenn uns jemand ein großes Geschenk überreichen möchte, wir aber nicht in der Lage sind, es anzunehmen, weil wir – symbolisch gesprochen – mit beiden Händen etwas anderes krampfhaft festhalten? Was nutzt es uns, wenn wir in unserer Innerlichkeit keinen Raum schaffen, in dem wir den Herrn aufnehmen können? Unser ganzes Leben warten wir auf ihn und bemerken sein Klopfen nicht, das er uns als Zeichen gibt, um bei uns einzutreten. Im Gebet und in der damit verbundenen Versenkung sehen wir ab von uns selbst und öffnen uns dem liebenden Entgegenkommen Gottes. Im Loslassen wird all das frei, was nicht zu uns gehört und an das wir uns vielleicht geklammert haben. Wir werden frei von dem, was uns besetzt, und es entsteht ein Innenraum, der das göttliche Licht und die Gegenwart Jesu Christi aufnehmen kann. Wir machen erste Erfahrungen, von ihm an die Hand genommen und sicher geführt zu werden. Auf natürliche und selbstverständliche Weise wächst unser Glaube, indem letzte Dunkelheit in unserem Inneren belichtet wird. Gleichzeitig wächst unsere Fähigkeit und nimmt unsere Bereitschaft zu, Unabänderliches anzunehmen und notwendige schmerzhafte Veränderungen zu ertragen.



Mit dieser in uns wachsenden Kraft der Liebe werden wir in allem beweglicher, verständnisvoller und toleranter sein. Wir werden zuverlässiger, wenn wir innerhalb enger Grenzen handeln müssen und vor allem gefestigter, wenn Zweifel über uns kommen und wir versucht werden. Dieser stabilisierende Vorgang spiegelt sich im Nervensystem wider, sodass auch der äußere Mensch eine sichtbare Veränderung erfährt. Das Nervensystem und die Psyche stabilisieren sich, um die anwachsende und lichtvollere Innerlichkeit tragen zu können. Da das Ziel überall ist und wir bereits in der Allgegenwart Gottes leben, wird uns durch das Ruhegebet und durch die verinnerlichte Teilnahme an der Feier der Eucharistie schon sehr bald eine Ahnung, eine leise Erfahrung von der liebenden Existenz Gottes, geschenkt. Wenn wir ein zu großes Gewicht auf intellektuelles Verstehen legen und die praktische Einübung in die Liebe Gottes vernachlässigen, tragen wir unweigerlich dazu bei, die Kluft zwischen unserem Ziel und unserem gegenwärtigen Standort zu vergrößern. Es ist wichtig, von Zeit zu Zeit nach dem eigenen gegenwärtigen Stand zu fragen und darüber nachzudenken, ob wir die Möglichkeiten genutzt haben, Jesus zu begegnen und seiner Lehre näher zu kommen. Bei vielen Menschen, die dieses Angebot der Liebe Gottes nicht annehmen und sich auch auf keinen geistlichen Weg begeben, ist eine immer größer werdende Unsicherheit und Dumpfheit zu beobachten und, dass sie sich in zunehmend größeres Leid verstricken. Ein äußerlich friedvoller Zustand, der nicht von einem tiefen Glaubensfundament getragen wird, hat keinen langen Bestand. Ein Mensch ohne wahrhaftigen und auf Erfahrung beruhenden Glauben ist wie ein Blatt im Wind, das die Verbindung zum Baum und seinen Wurzeln verloren hat. Vom Wind der Zeit wird das Blatt hin und her gefegt.



Wenn in die Dunkelheit oder in das hin und her Geschleudert-Werden eines Menschen ein Lichtstrahl dringt – und sei er noch so klein und schwach –, dann sollten wir uns von ihm weiter und in die Tiefe führen lassen. Jesus Christus selbst, aber auch die Wüsten- und Kirchenväter sowie die Heiligen bis in unsere Tage bieten uns immer wieder Möglichkeiten an, einfache Wege der Gottesbegegnung zu beschreiten. Viele kleine Zeichen der Liebe Gottes – sie können manchmal auch schmerzhaft sein, wenn wir mit uns selbst in eine Sackgasse geraten sind – begegnen uns täglich. Es liegt einzig und allein an uns, sie zu erkennen und sie in unseren Lebensrhythmus zu integrieren. Immer neu und auf die verschiedensten Weisen möchte Gott sich in seiner unendlichen Liebe zu uns bemerkbar machen. Haben wir keine Angst, wenn die zum Teil verkrusteten Schichten, mit denen wir uns umgeben haben, aufbrechen und durchlässig werden. Wir sollten wissen, dass alles, was

im Zusammenhang mit dem Aufbruch erfolgt, im Sinne Gottes ist und aus seiner Liebe zu uns geschieht. Dafür, dass Jesu Heilsplan an uns verwirklicht wird und Gestalt annimmt, sollten wir dankbar sein, uns freuen und den uns aufgezeigten Weg weitergehen.

Oft werden gerade die Menschen, die sich intensiv und oft einseitig ausschließlich mit der Theologie beschäftigen, in ihrem gesamten Wesen unruhig und unsicher. Sie beginnen zu zweifeln, und oft bleibt ihnen ein Ringen mit ihrem Glauben nicht erspart, wenn sie über ihre Geistigkeit und ihre Gefühle reflektieren. Sie beklagen sich darüber, dass es mit ihrer Religiosität, das heißt mit ihrer Frömmigkeit, vor ihren Studien besser bestellt war und sie sich damals wohler und innerlich ruhiger fühlten. Auf der anderen Seite bekommen Theologen aber auch eine größere Chance, jenseits von allem Denken und Nachforschen praktische Wege zu finden, direkt auf den Herrn zuzugehen. Diese Wege, die im Grund weglose Wege sind, haben immer mit Demut und der Aufgabe des eigenen Willens und der Vorstellungskraft zu tun. Es ist jedoch für geistig fortgeschrittene Menschen nicht immer einfach, die sich unmerklich eingeschlichene Eigensinnigkeit, die Eigenwilligkeit, den Stolz und die Überheblichkeit abzubauen, und einfach und »arm« – wie es die Seligpreisungen sagen – vor den Herrn zu treten. Wenn dieser Prozess nicht vollzogen wird, kann unter Umständen das Leid spontan oder auch später erheblich zunehmen.

Eine gewisse Ruhelosigkeit gehört bei allen Menschen zu ihrem Leben. Wir müssen sie unbedingt zulassen und dürfen sie nicht durch irgendeine Art von Betäubung verdrängen. Die Ruhelosigkeit und die in ihr verborgene Sehnsucht drängen uns, einen gangbaren Weg zu suchen, der in die Tiefe unserer Innerlichkeit führt – dahin, wo wir der geheiligten Ruhe in Gott begegnen und uns seiner Gegenwart sicher sein dürfen. Neben all den Zweifeln, die vielleicht immer wieder bei uns hochkommen, bieten sich auf der anderen Seite umso stärker, häufiger und intensiver Möglichkeiten an, die unsere Unruhe in Ruhe, unsere Schatten in Licht und unsere Zweifel in Sicherheit verwandeln. Ein hervorragender Weg, der nicht in die Weite, sondern in die Tiefe zur Gottesbegegnung führt, ist das Ruhegebet. Haben wir auch nur die kleinste oder leiseste Erfahrung in der Richtung gemacht, dass Jesus Christus uns die Hand reicht und wir durch seinen Heiligen Geist geführt und gelenkt werden, dann sehen wir ein, dass er der Weg zum Ziel ist, der Weg zum Vater. Durch ihn und mit ihm und in ihm strömt uns Stärke und Kraft zu. Wir erkennen den Sinn unseres Lebens und lernen, unser Leben nach seinem Willen zu gestalten. Dadurch schreiten wir mutig und vor allem – was auch immer kommen mag – freudig auf dem uns vorgezeichneten Weg weiter. Mehr und mehr wird uns innere Erfüllung zuteil, und wir geben die uns zuströmende Liebe an andere Menschen weiter.

20. Kapitel ***Ruhevolle Wachheit und Gottesbewusstsein***

1 Wenn sich die Seele während des Gebetes in ihr Inneres zurückgezogen und sich vor Gott gesammelt hat, bemerkt sie in dieser Stille oft überhaupt keine Bewegung mehr. Sie verharrt in einer ruhevollen Wachheit, die für sie schon Teilerfüllung ihrer Sehnsucht ist. Ein wunderbares Beispiel für diesen Seelenzustand ist ein heißes Bad: Wenn wir uns im Wasser nicht bewegen, kann heißes Wasser zufließen, ohne dass wir es bemerken oder es sogar schmerzt. Es ist ein angenehmer tragender Zustand, der vornehmlich der Entspannung dient. Sobald wir uns aber bewegen, spüren wir die Hitze des Wassers, die recht unangenehm, ja, sogar schmerzhaft sein kann. Ein anderes Beispiel: Es gibt Flüsse, die besonders kurz vor ihrer Mündung einen dermaßen ruhigen, sanften und gleichmäßigen Lauf haben, dass es aussieht, als ob sie keinerlei Bewegung hätten. Man nimmt weder einen Wellengang noch ein Fließen wahr. Diese liebenswerte, ruhevolle Wachheit erleben auch Liebende, wenn sie beieinander sind, ohne ein Wort zu reden oder etwas zu tun. Sie sind glücklich und ganz erfüllt davon, in tiefem Schweigen diese geliebte Gegenwart auszukosten.
Ihr gesamtes Sein ist in eine tiefe heilige Ruhe getaucht, von der die Seele nicht genug aufnehmen kann. Hat sie einmal davon gekostet, sehnt sie sich immer wieder danach.

2 Wenn wir durch das Ruhegebet intensiver Gottes Nähe spüren, kommt es uns vor, als ob sowohl der Körper als auch die Seele mit all ihren Kräften in tiefen Schlaf versunken sind – ohne jeglichen Gedanken, ohne Vorstellungen und ohne jegliche Bewegung oder Handlung. Jesus wird in seinen nächtlichen Gebeten in der Einsamkeit unter freiem Himmel einen solchen Schwebezustand für Körper, Geist und Seele gespürt haben, ohne bei seinen Jüngern wegen ihres Unverständnisses darüber zu sprechen. Bis auf zwei Ausnahmen – auf dem Berg Tabor und auf dem Ölberg – betete er immer für sich allein. Diesen Zustand mit Worten zu beschreiben ist nicht einfach, denn dieses Geschehen oder – besser gesagt – Nichtgeschehen vollzieht sich jenseits aller Worte und allen Verstehens. Wir befinden uns mit all unseren Sinnen in einem Wachzustand, jedoch in tiefer Ruhe ohne jegliche Bewegung, sodass unsere Seele die Freude und die Seligkeit in Empfang nehmen kann, die ihr die Gegenwart des Vielgeliebten schenkt. Das Ego und seine Bedürfnisse scheinen wie ausgeschaltet zu sein, denn der Betende denkt nicht an sich – sein Denken ruht. Die Seele ist hellwach und ganz von der Gegenwart dessen erfüllt, von dem diese innere Freude ausgeht.

3 Die Seele empfängt in tiefer Ruhe das zarte Empfinden der Gegenwart Gottes. Sie ist sich zwar dessen, was eigentlich geschieht, nicht voll bewusst, doch in dem Augenblick, wenn man ihr die tiefe Ruhe nehmen will, merkt sie auf und versucht, die Störung nicht zuzulassen. Sie ähnelt dann einem kleinen Kind, das man vom Schlaf aufweckt, das jedoch allzu gern weiter geschlafen hätte. Die in Gott ruhende Seele würde aus sich selbst für kein weltliches Gut diese geheiligte ruhevolle Wachheit verlassen. Vielleicht kann man diese Ruhe der Seele mit der Marias vergleichen, die zu Füßen des Meisters sitzt und seinen heiligen Worten lauscht (vgl. Lukas 10,39). Während Marta ihren Beschäftigungen nachgeht, sitzt Maria da in tiefer Stille und sagt kein Wort. Sie bewegt sich nicht und betet auch nicht. Was tut sie? Sie tut nichts, sondern ist einfach nur hellwach anwesend – wie ein großes, ausgewähltes Gefäß, das die Gegenwart ihres viel geliebten Herrn empfangend aufnimmt.

4 Das Ruhen eines Menschen in Gott begegnet uns ein weiteres Mal beim Abendmahl Jesu mit seinen Jüngern. *Einer von den Jüngern lag an der Seite Jesu; es war der, den Jesus liebte* (Johannes 13,23). Viele Maler stellen den Lieblingsjünger Johannes beim letzten Abendmahl an der Seite seines Herrn nicht nur ruhend, sondern schlafend dar. Sein Schlaf war jedoch kein körperlicher, denn so nahe dem Herzen der ewigen Liebe zu sein, leitet bestimmt keinen Schlaf ein. Es ist vielmehr ein tiefes Versunkensein in die Liebe Gottes, das alle äußeren Sinne ausschließt, dafür aber die »Sinne« der Seele berührt. Man könnte es einen mystischen, glückseligen »Schlaf« nennen, wie wir ihn bei einem kleinen Kind beobachten, das voll Seligkeit an der Brust der Mutter trinkend schläft und schlafend trinkt. Als Benjamin geboren wurde, war er sowohl ein Kind der Freude als auch ein Kind des Schmerzes, denn Rahel, seine Mutter, musste nach der Geburt sterben. So nahm ihn sein Vater in seine liebevollen Arme. *Während ihr das Leben entfloh – sie musste nämlich sterben –, gab sie ihm den Namen »Ben Oni« (Unheilskind); sein Vater aber nannte ihn »Benjamin« (Erfolgskind)* (Genesis 35,18). Nichts tut einem kleinen Kind mehr gut und ist wünschenswerter – ob es nun wach ist oder schläft –, als die unmittelbare Nähe seines Vaters und der Schoß seiner Mutter.

5 Das Kind, das in dieser Liebe in der unmittelbaren Nähe von Vater und Mutter ruht, ist ein Bild für das kindliche Vertrauen. Es lässt sich hingebend mit Körper, Geist und Seele in die Liebe von Vater und Mutter fallen – in der Gewissheit, dass ihm nur unendlich Liebevolles begegnet. Durch das Gebet der Hingabe erfährt der Betende einen ähnlichen Zustand der Geborgenheit und Seligkeit, der ihm geschenkt wird, solange er Empfangender und selbst nicht aktiv ist. Lass deinen Verstand ruhen und wecke durch deinen Willen keine Gedanken und Vorstellungsbilder. Lass dich vertrauend fallen, denn im Ruhegebet kannst du dich geborgen in den Armen Gottes wiederfinden. Diese einfache kindliche Liebe, die vertraut, und das liebevolle »Schlafen« deines Geistes in den Armen des Erlösers schenkt deiner Seele Erfüllung, dein Geist kann ausruhen und neue Kraft schöpfen, und deinem Körper tut diese Entspannung unendlich gut. Sei darauf bedacht, dass zu deinem Wachen, Schlafen und Träumen der Zustand des »Schlafens« deines Geistes und das Ruhen deiner Seele in Gott hinzukommt.

6 Das Verhalten eines kleinen Kindes an der Brust der Mutter ist ein wunderbares Bild der Seele, wenn sie in der Gegenwart Gottes ruht. Ein kleines Kind, das hungrig ist, schmiegt sich ganz fest an die Mutter, indem es die Brust drückt und presst. Beim gierigen Trinken kann es seiner Mutter sogar wehtun. Hat die Nahrung den Heißhunger etwas gestillt, wird das Kind ruhiger, schließt die Augen und beginnt zu schlummern – ohne jedoch den Kontakt zur Brust der Mutter zu verlieren. Ganz langsam und ruhig, kaum wahrnehmbar, bewegen sich seine Lippen und trinken weiter. Für das Kind ist dieser Zustand der seligste, den es auf der Welt gibt. Würde man das Kind, ehe es in tiefen Schlaf gesunken ist, der Quelle seiner Seligkeit berauben, so würde es sofort »aufwachen« und anfangen, bitterlich zu weinen. Der Entzug der Gegenwart der Mutter und damit der Quelle der Seligkeit zeigt, welch große Freude und innere Zufriedenheit das Kind erfahren hat. Dies ist ein Bild der Seele, die in tiefer Ruhe und im Schweigen in Gott eintaucht und die unendliche Fülle seiner lebendigen Gegenwart in sich aufnimmt – ohne zu denken, ohne zu handeln, außer hin und wieder einen kleinen Gebetsimpuls zu geben, wenn dieser Zustand zu schwinden scheint. Diese sanfte Bewegung, die in der Anrufung des allerheiligsten Namens Jesu geschieht, bewahrt uns davor, einzuschlafen oder gar wegen des Entzugs der göttlichen Nähe wach zu werden und schmerzhaft ein Fehlen wahrzunehmen. Die sanfte und leise Anrufung Jesu geschieht ganz von selbst ohne irgendeinen Willensakt und ist mit der zarten Bewegung des Kindermundes zu vergleichen. Das Kind möchte die Verbindung mit der Mutter nicht verlieren und die Seele nicht den erfüllenden Genuss der göttlichen Gegenwart. Kommt eine Störung auf, so empfindet sowohl das Kind als auch die Seele die Trennung als Übel und wird ungehalten und unwillig. Weder dem Kind noch der Seele ist bewusst, was da geschieht, da sie beide durch Ganzhingabe ihre individuelle Wahrnehmung hingegeben und geopfert haben. Teresa von Avila beschreibt diesen wichtigen Vorgang der seelischen Entwicklung in ihrem Werk »Weg der Vollkommenheit«, Kapitel 31,9.

7 Die in Gott gesammelte Seele ist frei von jeglicher Unruhe, denn ihre Sehnsucht, in Gott zu ruhen, ist erfüllt, da sie das gefunden hat, was sie sucht. »Ich habe ihn gefunden, den meine Seele liebt, ich werde bei ihm bleiben und ihn nicht lassen« (vgl. Hohelied 3,4). Die Seele entfaltet jetzt keine Sehnsucht mehr. Sie braucht nicht zu denken, denn sie ist dem, den sie liebt, in beglückender Weise nahe. Sieht sie ihn auch nicht mit dem Verstand, so ist sie trotzdem zufrieden, ihn durch die Freude und Seligkeit, die sie empfängt, ganz nahe bei sich zu fühlen. Als Maria ihren göttlichen Sohn vom Heiligen Geist empfangen hatte, war sie von Freude und Seligkeit durchdrungen, obwohl sie ihr göttliches Kind nicht sehen konnte. Auf ähnliche, überglückliche Weise nahm auch Elisabet, als Maria sie besuchte, die Gegenwart des Erlösers wahr, ohne ihn zu sehen.

8 Alle Kräfte im Menschen schweigen, wenn die Seele das Ziel ihrer Sehnsucht gegenwärtig spürt: den Heiland und Erlöser der Welt. Wenn er der Seele so nahe ist, bedürfen wir keiner Gedanken, keiner Bilder und keiner äußeren oder inneren Vorstellungen. Die Seele zieht ganz still die beglückende Gegenwart Gottes an sich und nimmt sie in sich auf wie das trinkende Kind die Milch an der Brust der Mutter. Dabei ruhen alle Kräfte der Seele, da sie das Ziel ihrer Sehnsucht erfährt: höchste Glückseligkeit. Barmherziger, ewig guter Gott, du erfüllst die Seele mit deiner Gegenwart. Und sofort tritt eine wohltuende Ruhe und eine so vollkommene Stille ein, sodass nur noch beglückendes Sein und kein Empfinden mehr vorhanden ist. Herr, ich danke dir für den Weg der Hingabe, den du selbst gegangen bist und mich lehrst. Ich will ihn gehen – ohne zurück zu schauen. Meine Seele verlangt nach der Seligkeit deiner liebenden göttlichen Gegenwart, die du bereit bist, mir zu jeder Zeit zu schenken.

Viele Menschen finden zwar Zugang zum innerlichen Gebet der Hingabe, doch sind sie Störungen unterworfen, die sie selbst verursachen. Sie wollen sich intellektuell erklären, was während des Gebetes geschieht oder sie gehen ihren Empfindungen nach, um diese zu ergründen. Dabei zerpflücken sie alles, was in ihnen vorgeht und schauen dabei nur auf sich selbst und darauf, ob sie Fortschritte machen. Wenn Gott ihnen die heilige Ruhe seiner Gegenwart schenkt, so verlassen sie sie freiwillig wieder, um nachzuschauen, was geschieht. Sie grübeln darüber nach, um zu ergründen, ob ihre Stille wirklich still und ihre innere Ruhe wirklich ruhig ist. Dabei schalten sie ihren Verstand ein, um über ihre Empfindungen nachzudenken. Das bewusste Eingreifen in den Ablauf des Ruhegebetes macht diese wunderbare Gebetsweise nicht mehr zu einem Gebet der Hingabe. Ein passendes Beispiel verdeutlicht dies: Die Menschen, die ständig in den Ablauf des Gebetes eingreifen und sich an bestimmten Erkenntnissen oder Empfindungen festhalten, gleichen einer Braut, die sich ständig damit beschäftigt, ihren Ring zu betrachten, den sie bei der Trauung bekam, ohne auf den Bräutigam zu schauen, der ihr den Ring gab. Es besteht schon ein großer Unterschied darin, ob wir uns im Nichtstun immer wieder auf Gott ausrichten, der uns tiefe innere Freude schenkt, oder ob wir uns während des Betens ausschließlich mit uns selbst und der geschenkten Freude befassen.

Es ist eine Versuchung der Seele, sich selbst und nicht die liebevolle Ruhe, die Gott ihr schenkt, zu betrachten. Sie sollte sich jedoch immer wieder Gott ganz hingeben und geschehen lassen, was geschehen will. Um die tiefe Ruhe zu bewahren, darf man die Ruhe nicht neugierig anschauen, denn dann verliert man sie. Wenn wir bemerken, dass wir mit unserem Verstand und unserer Aufmerksamkeit im Gebet eigene Wege gehen, müssen wir sofort davon ablassen und zur einfachen Anrufung Gottes zurückkehren. Andererseits dürfen wir aber auch nicht Gefahr laufen, uns während des Ruhegebetes zu verkrampfen – aus Angst davor, wir könnten durch Husten, Räuspern oder durch unsere Atmung den von Gott geschenkten inneren Zustand zerstören. Wenn sich Gedanken von selbst einstellen: Verdrängen wir sie nicht, sondern nehmen wir sie hin wie sie kommen und gehen, ohne sie zu beachten. Wir steigen in nichts ein, sondern kehren ganz einfach und leicht zu unserem Gebetswort zurück und wiederholen es ohne Anstrengung sanft und leise, das heißt innerlich. Im Laufe der Zeit schenkt sich dem Betenden ein Zustand, in dem es ihm nichts mehr ausmacht, ob in der Nähe gesprochen wird oder sonstige Aktivitäten stattfinden. Er ist ganz durchdrungen von der Gegenwart Gottes, die es ihm unmöglich macht, auf irgendwelche Fragen zu antworten oder sonst zu reagieren. Er kann sich einfach nicht von Gott losmachen, weil er durch Hingabe ganz tief und fest mit ihm verbunden ist. Nichts kann die Seele von ihrer Gottverbundenheit abziehen, denn das erreichte und geschenkte Ziel ihrer Sehnsucht möchte sie eigentlich niemals wieder aufgeben. Doch dürfen und können wir in dieser Welt nicht ständig in diesem Zustand verharren, denn unser Körper bedarf der Aktivität, und es warten Aufgaben und Pflichten auf uns, die es zu erfüllen gilt. Die Seele möchte sich ganz und für immer der göttlichen Gegenwart hingeben und in ihr ruhen. Das ist in dieser Welt bereits möglich, wenn ein weiterer Zustand erreicht ist, in dem die Seele fest in Gott ruht und während der Erfüllung unserer Aufgaben und Aktivitäten diese tiefe Gottverbundenheit nicht mehr verliert.

Die Gegenwart Gottes in der Seele – ob dauerhaft oder vorerst im Gebet der Ruhe oder durch ein besonders Geschehen – macht die Seele überaus glücklich. So wurde bei Marias Besuch Elisabet vom Heiligen Geist erfüllt (vgl. Lukas 1,41). Es kann auch das Herz vor Freude brennen, wenn es sich in der Gegenwart Gottes befindet, ohne ihn wahrzunehmen. So erging es den Jüngern von Emmaus. Obwohl sie ein Stück weit mit dem Herrn unterwegs waren, gingen ihnen erst beim Brotbrechen die Augen auf. *Und als er* (Jesus) *mit ihnen bei Tisch war, nahm er das Brot, sprach den Lobpreis, brach das Brot und gab es ihnen. Da gingen ihnen die Augen auf, und sie erkannten ihn; dann sahen sie ihn nicht mehr. Und sie sagten zueinander: Brannte uns nicht das Herz in der Brust, als er unterwegs mit uns redete und uns den Sinn der Schrift erschloss?* (Lukas 24,30–32) Die Gegenwart Gottes zu spüren ist ein Geschenk des Himmels, das wir nicht herbeiführen können. Das Einzige, was wir tun und dazu beitragen können, besteht darin, dass wir uns bereiten. Wir ziehen uns für die Zeit des Gebetes in die Stille zurück und schließen die Augen, um keine neuen visuellen Eindrücke mehr aufzunehmen. Damit die Gedanken keine Macht über uns haben und uns einmal hierhin und einmal dorthin lenken, nehmen wir unser Gebetswort auf und wiederholen es innerlich. Wir werden Momente erleben, in denen wir das Gebetswort nicht wiederholen, und in denen auch keine Gedanken da sind, wir uns aber in einem hellwachen Zustand befinden. Wir stehen vor Gott, und es liegt an ihm, ob er uns anschaut, zu uns spricht oder uns irgendein Zeichen gibt. Oft gefällt es einfach dem Herrn, dass wir da sind und da verweilen, wo wir sind – ohne dass etwas Besonders geschieht. Viele Betende spüren in diesen Momenten, dass wir ganz sein und er ganz unser ist.

12

Wenn sich Gottes Gegenwart uns schenkt, können wir Gott nicht mit unseren Augen wahrnehmen, sondern nur mit unserer Seele, die überglücklich ist, zu wissen, dass der Herr sie wahrnimmt und seine Freude daran hat, sie zu sehen. Würde man die Seele in diesen Augenblicken nach ihren Wünschen fragen, so würde sie antworten, dass sie sich nichts lieber wünschte, als dass dieser Augenblick in der Nähe Gottes dauerhaft würde. Wenn der Herr es will, schenkt er uns einen dauerhaften Zustand, in dem wir wissen: Er ist da und verlässt uns nicht. Dieser Zustand der Gegenwart Gottes, den wir auch Gottesbewusstsein nennen können, ist und bleibt gegenwärtig, wenn wir aktiv sind und auch, wenn wir schlafen oder gar träumen. Wir spüren – ganz gleich, was wir tun –, dass wir uns nicht von ihm entfernt oder getrennt haben. *Ich bin mit dir, ich behüte dich, wohin du auch gehst, und bring dich zurück in dieses Land. Denn ich verlasse dich nicht, bis ich vollbringe, was ich dir versprochen habe. Jakob erwachte aus einem Schlaf und sagte: Wirklich, der Herr ist an diesem Ort, und ich wusste es nicht* (Genesis 28,15–16).

Im Gebet der Hingabe hat die Seele keine andere Sehnsucht, als in der Nähe Gottes und unter seinem Blick zu sein. Diese höchst wertvolle Ruhe, die Körper, Geist und Seele erfahren, ist völlig frei von Eigenwilligkeit und von jeglichem Tun des Betenden. Die höchste Freude der Seele, die Körper und Geist eint, ist die, schweigend vor Gott zu verweilen und in seinem Wohlgefallen zu ruhen. Ein Liebender sucht nicht die eigene Freude, sondern sieht zu, wie er zur Freude der Geliebten oder des Geliebten beitragen kann. Der eigene Wille tritt zurück und die Seele öffnet und bereitet sich, den göttlichen Willen zu empfangen.

• *Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir* (Galaterbrief 2,20).

• *Denn ihr seid gestorben, und euer Leben ist mit Christus verborgen in Gott* (Kolosserbrief 3,3).