Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

I. Teil:

Das Ruhegebet ent-decken

1. Kapitel Hingabe an die Liebe Gottes	17
2. Kapitel Christliche Tradition bewahren	23
3. Kapitel Aller Anfang ist leicht	28
4. Kapitel Sechs Sprossen der Gebetsleiter	37
5. Kapitel Ort und Dauer des Betens	62
6. Kapitel Anrufung des allerheiligsten Namens Jesu Christi	65
7. Kapitel Die rechte Wegrichtung einschlagen	71
8. Kapitel Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist	75
9. Kapitel Gottes Wille geschieht	83
10. Kapitel Bete ruhig	89
11. Kapitel Reden, Schweigen, Loslassen	96
12. Kapitel Bedeutung des Schweigens	101
13. Kapitel Tut dies zu meinem Gedächtnis ...	104
14. Kapitel Staunen und Anbeten	109
15. Kapitel Zeit investieren statt zu verlieren ...	116
16. Kapitel Wesentliches verändert sich	120

17. Kapitel	Beständigkeit	126
18. Kapitel	Ruhe und Aktivität	131
19. Kapitel	Ruhig beten	135
20. Kapitel	Umgang mit Gedanken	139
21. Kapitel	Tränen vergießen im Ruhegebet . . .	144
22. Kapitel	Die Welt der Träume und das Ruhegebet	148
23. Kapitel	Überlieferung des Ruhegebetes und des Gebetswortes	153
24. Kapitel	Verschiedene Gebetsarten	159
25. Kapitel	Ruhegebet und Psalmengebet	165
26. Kapitel	Das Ruhegebet und verwandte Gebete	168
27. Kapitel	Hinweise zum Ruhegebet	174

II. Teil

In das Geheimnis des Ruhegebetes eintauchen

1. Kapitel	Das Ruhegebet wertschätzen	185
2. Kapitel	Rückbindung an den Ursprung	191
3. Kapitel	Das Ruhegebet wird zum »Glutgebet«	195
4. Kapitel	Sich dem Geheimnis nähern	203
5. Kapitel	Zusammenhang von Körper, Geist und Seele	208
6. Kapitel	Nahrung der Seele, Nahrung des Körpers	213

7. Kapitel	Die Mitte des Ruhegebetes: das Gebetswort	217
8. Kapitel	Gebetswort nicht wechseln	224
9. Kapitel	Das Ruhegebet und dämonische Kräfte	226
10. Kapitel	Geheimnis der Entgrenzung	233
11. Kapitel	Im Geist und in der Wahrheit anbeten	238
12. Kapitel	Auch der Herr ging diesen Weg . . .	242
13. Kapitel	Das Gebet der Hingabe in der Heiligen Schrift	256
14. Kapitel	Eine weitere Quelle des Ruhegebetes	262
15. Kapitel	Mir geschehe, wie du es gesagt hast	272
16. Kapitel	Wege zur Wahrheit	280
17. Kapitel	Einblick in göttliche Geheimnisse . .	283
18. Kapitel	Zeichen erkennen	289
19. Kapitel	Bilder lassen das Wesentliche ahnen	297
20. Kapitel	Die leise Sprache Gottes	304

III. Teil

Der weglose Weg zur unerschöpflichen Quelle

1. Kapitel	Unterschiedliche Erfahrungen	311
2. Kapitel	Inmitten aller Aktivität die Ruhe in Gott bewahren	317
3. Kapitel	Entgrenzung des Gebetes	321

4. Kapitel	Das Veränderliche und das Unveränderliche	324
5. Kapitel	Zieh fort aus deinem Land	328
6. Kapitel	Der Abrahamsweg	332
7. Kapitel	Das Opfer Abrahams	338
8. Kapitel	Philosophie der Hingabe	343
9. Kapitel	Der Tod als letzte Hingabe	351
10. Kapitel	Schlüssel zur inneren Kraftquelle . .	365
11. Kapitel	Rücksicht und Nächstenliebe wachsen	371
12. Kapitel	Ruhe und Erfolg gehören zusammen	376
13. Kapitel	Kraft des Gebetes	380
14. Kapitel	Auswirkungen des Ruhegebetes . . .	383
15. Kapitel	Auswirkungen des Ruhegebetes nach Thalassios, dem Libyer	387
16. Kapitel	Auswirkungen des Ruhegebetes nach Niketas Stethatos	391
17. Kapitel	Auswirkungen des Ruhegebetes nach Symeon dem Neuen Theologen	398
18. Kapitel	Gegen das Vergessen	404
19. Kapitel	Der weglose Weg	409
20. Kapitel	Ruhevolle Wachheit und Gottesbewusstsein	418
Literatur		429