

Inhalt

Zur Neuausgabe	9
Vorwort	13

I. Einleitung

Einübung des Ruhegebetes nach Johannes Cassian

1. Worauf kommt es an	21
2. Was sollte man wissen, bevor man beginnt?	23
3. Um sicher zu gehen ...	29
4. <i>Damit der Einstieg besser gelingt ...</i>	29

II.

Hinführung zum Ruhegeber

1. Kapitel »Nichts ist schwer, sind wir nur leicht«	35
2. Kapitel Über den Wert des Gebetes	39
3. Kapitel Bereitung zum Ruhegeber	48
4. Kapitel Die Seele ist wie eine Flaumfeder ...	60
5. Kapitel Was unsere Seele beschwert	67
6. Kapitel Von der Gefahr ruheloser Arbeit	73
7. Kapitel Eindrücke ausdrücken	81

Inhalt	5
--------	---

8. Kapitel	Voraussetzungen zum wesentlichen Gebet	85
9. Kapitel	Hingabe an Gott	93
10. Kapitel	Schweigen	94
11. Kapitel	»Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden«	97
12. Kapitel	Entgrenzung erfahren	101
13. Kapitel	Auswirkungen des Ruhegebetes	104
14. Kapitel	Das Ruhegebet unterstützen	110
15. Kapitel	»Geh in deine Kammer, wenn du betest«	121

III.

Anleitung zum Ruhegebet

1. Kapitel	Habe keine Vorstellungen und Erwartungen	127
2. Kapitel	Geheimnis des Glaubens	130
3. Kapitel	Annäherung an das Ruhegebet und letzte Fragen	134
4. Kapitel	Verborgene Türen öffnen sich	139
5. Kapitel	Das Ruhegebet oder Hesychastische Gebet	142
1.	<i>Dauer des Ruhegebetes</i>	149
2.	<i>Beim einmal gewählten Gebetswort bleiben und es nicht aussprechen</i>	151
3.	<i>Hilfreiche Vorbereitungen zum Ruhegebet</i>	152
4.	<i>Mit dem Ruhegebet beginnen</i>	157
5.	<i>Das Ruhegebet beenden</i>	164

6. <i>Nach dem Ruhegebet</i>	165
7. <i>Mögliche Anzeichen für die rechte Praxis</i>	171
8. <i>Rückbesinnung für alle, die mit dem Ruhegebet begonnen haben</i>	173
6. Kapitel Vollkommenheit des Ruhegebetes	194
7. Kapitel Schlüssel zur inneren Kraftquelle	199
8. Kapitel Umgang mit Gedanken	201
9. Kapitel Vergiss nicht ...	207

IV.

Johannes Cassian – Leben und Wirken

1. Sein Weg – vom Aufbruch zum Ziel	211
2. Alexandrinische Schule: Origenes und Evagrius Pontikus, Lehrer Cassians	216
3. Von der sketischen Wüste über Konstantinopel und Rom nach Marseille	217
Ein Grußwort der »Stiftung Ruhegebet«	223
Literatur	227
Anmerkungen	233
Bibelstellenverzeichnis	247
Stimmen zum Ruhegebet	249
Zum Autor	251