

PETER DYCKHOFF

# Geheimnis des Ruhegebietes

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C083411

2. Auflage 2019

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2016

Alle Rechte vorbehalten

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

Vignetten, Embleme, Symbole: Quagga-illustrations, Berlin,  
Dr. Rita Gudermann

Satz: post scriptum, Vogtsburg-Burkheim

Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-37528-6

# *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

## *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 Ruhegebets? 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 Hesychnastische 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](http://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.de](http://www.Stiftung-Ruhegebet.de)) 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 Ruhegebets 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 verlässt. 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 Ruhegebets 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 Ruhegebets eintauchen« und »Der weglose Weg zur unerschöpflichen Quelle«. Schrittweise wird der Leser in das Geheimnis des Ruhegebets 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 Ruhegebets nicht geschieht, habe ich es für erforderlich gehalten, Wesentliches, um es zu festigen, an mehreren Stellen mit glei-

chen 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 zuerspüren 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*

**A** 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.

**2** 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 ungueter Eindrücke von uns zugelassen werden. Ohne diese Hindernisse wäre es für uns ein Leichtes, ungestört und freudig zu beten und auf diesem Weg schnell Fort-

schritte 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).

**3** 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 Ruhegebiet, 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.

**4** 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.

**S** 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 ungunstigen 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 hereinfließen.
- ◆ 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.