

oder drei Einheiten – darauf verwenden sollten, Ruhe zu suchen, um lebenspendende Stille zu erfahren.

Die tiefe Ruhe für Körper, Geist und Seele, die sich gleich schon dem Betenden im Ruhegebet schenkt, befreit uns von schmerzhaften, im Wege stehenden Eindrücken und bringt uns dem Urgrund der Schöpfung, Gott, näher. Mögen doch mehr Menschen Einsicht erhalten in die tief greifenden Zusammenhänge, die wir in der Stille und beim Gebet erfahren, und unsere Aktivität, von der wir uns wünschen, dass sie erfolgreich und erfüllend sein möge. Wir sollten uns an großen Persönlichkeiten orientieren, die immer wieder in die Stille gingen, um dort wesentlich zu werden und Kraft zu sammeln für neue Aufgaben. Es ist wichtig, von der Oberfläche durch Schweigen und Stille nach innen zu gehen.

*Wenn es dir nicht möglich ist, täglich Kraft aus der Stille zu ziehen, dann versuche wenigstens, einmal wöchentlich für einige Stunden dich in die Stille zurückzuziehen.*

- Unterbreche bewusst die Routine des Alltags durch die Übung des Ruhegebetes.
- Wähle einen Ort, an dem du dich wohlfühlst (zu Hause, in freier Natur, in einem Kloster).
- Meide in deiner Zurückgezogenheit Begegnungen mit Menschen sowie neue Eindrücke jeglicher Art.
- Genieße die Natur, genieße die Stille – ohne dich in irgendeiner Weise anzustrengen.
- Lass deine Gefühle, Gedanken, Vorstellungen und Bilder zu, so wie sie von selbst kommen und von selbst wieder schwinden.
- Wenn du ihnen Ausdruck nach dem Ruhegebet verleihen möchtest, zögere nicht, dies in der jeweils einschprechenden Form zu tun.
- Trage Sorge, dass die vielen Eindrücke nicht überhand nehmen und du sie beizeiten ausdrückst.

Bedenke: Körper, Geist und Seele gehören zusammen. Wenn du einem von ihnen etwas zufügst, leiden die anderen mit. Um diesen untrennbaren Zusammenhang noch besser zu erspüren, suche immer wieder die Stille, vornehmlich die Stille im Gebet, und werde durch sie empfindsam in deiner Wahrnehmung. Um sensibler und klarer wahrzunehmen, achte darauf, dass dein Leben ausgewogen ist.

Weder die Ruhe und Stille noch die Aktivität dürfen überhand nehmen.

Gönne dir Zeiten, in denen du allein bist und schweigen kannst.

Schaffe dem stillen Gebet oder Ruhegebet einen Platz in deinem Alltag.

Achte auf genügend Schlaf.

Nimm nicht – besonders abends – zu schwere Nahrung zu dir.

Halte dich mit voreiligen Äußerungen über andere Menschen zurück.

Übe des Öfteren innere Einkehr: Ziehe dich in die Stille zurück und nimm dich – was du fühlst, denkst, sprichst und tust – rückblickend wahr; lass aufkommende Gefühle jeglicher Art zu; ordne deine Gefühle wie auch deine Gedanken; beschäftige dich mit einem kurzen geistlichen Text und lass ihn auf dich wirken; gib dann im Gebet der Hingabe alles, was dich bewegt, ab und lass dich in der tiefer werdenden Stille und Ruhe in die Nähe Gottes führen.

*Meine Seele, Herr, kann die Ruhe und Stille, die allem Geschaffenen zugrunde liegt und nach der alles Geschaffene sich sehnt, nur in dir allein finden.*

*Öffne mir den Weg über alles Sichtbare hinaus, über alles Denk- und Vorstellbare, zu dem, was auch jenseits aller Gefühle als stiller Quellgrund in dir verborgen ist.*

*Herr, zeig mir den Weg und gib mir die Kraft, mich für die Zeit des Gebetes ganz auf dich zu verlassen. Mein Ich möchte ich dir hingeben und alles von dir Geschaffene überschreiten, um bei dir zu sein und in deiner Ruhe zu ruhen.*

*Ich schliesse in dieser Zeit meine Augen und lasse in der Anrufung deines Namens alles zurück, was mich auf dem geraden Weg zu dir hindert. Wenn ich meinen Geist und meine Seele in deine Hände lege, kann mich nichts mehr, was geringer ist als du, von der anziehenden, liebevollen Bewegung zu dir abhalten. Das, was sonst mein Leben bereichert und verschönt, lebenswert macht und beglückt, opfere ich dir im Gebet der Ruhe.*

*Führe mich, Herr, im stillen Gebet der Hingabe den Weg in die göttliche Ruhe – über die Gemeinschaft der Heiligen hinaus, über Engel und Erzengel, über alles Sichtbare und Unsichtbare, über alles hinaus – zu dir.*