



---

## **3.5. Das Herz ist entscheidend**

Die wesentliche Kraft des Gebets liegt nicht in der Methode, sondern in unserem Herzen.

**In unserem tiefsten Inneren lieben wir Gott unendlich.**

Das Gebet soll uns mit diesem innersten und wertvollsten Teil unseres Menschseins wieder verbinden.

Wenn wir nach innen gehen und Gott nicht sofort finden, beginnt ein Prozess.

**Wir erleben Leere und Einsamkeit.**

Wenn wir das aushalten und uns nicht sofort davon abbringen oder ablenken lassen, entwickelt sich auf natürliche Weise die Sehnsucht nach Gott.

Manche christliche Mystiker sagen, dass die Sehnsucht nach Gott bereits eine Gnade ist, die Gott in uns hineingelegt hat. Tatsächlich ist sie der entscheidende Antrieb der Mystiker, Gott im Inneren zu suchen.

**So innig menschliche Beziehungen auch sein mögen - sie können diese Sehnsucht nicht stillen.**

Im Vergleich fühlen sie sich oft oberflächlich und distanziert an. Die Beziehung zu Gott ist näher, als wir es uns je vorstellen können.

Die Sehnsucht weiß das und treibt uns an, nicht aufzugeben, bevor wir Gott gefunden haben.

**In der Sehnsucht nach Gott steckt bereits die Liebe zu ihm.**

Wenn wir diese Liebe spüren, wirkt sie wie ein Magnet, der Gott anzieht.

Die Nähe Gottes, die wir dann erfahren, ist ein natürliches Resultat unserer Liebe zu ihm und zugleich ein Geschenk der Gnade. Wenn wir mit dem tiefsten Kern unseres Wesens in Kontakt bleiben und diese Liebe bewusst fühlen, wird Gott uns früher oder später heimsuchen.

Sun Myung Moon sagt, dass sich nicht einmal Gott diesem Prinzip entziehen kann.

**Die Sehnsucht wird immer tiefer**

Auf dem Gebetsweg wird die Sehnsucht so intensiv, dass wir jeden Moment beten möchten.

Das bedeutet nicht, dass wir ständig mit gefalteten Händen im Gebetsraum sitzen wollen. Vielmehr entsteht der Wunsch, uns innerlich immer wieder Gott zuzuwenden und ihn in alles mit einzubeziehen.

Manchmal liege ich auf der Couch und höre Rockmusik. Ich versuche, den Moment achtsam zu genießen. Doch selbst hier spüre ich manchmal die Sehnsucht nach Gott, und **plötzlich wird der Moment zu einem intensiven Gebet** – ganz ohne Gebetshaltung, zwischen Totenkopf-Deko und Partybeleuchtung.

Entscheidend ist die innere Verbindung, nicht die äußere Umgebung oder unsere äußeren Handlungen.

Oft habe ich mit meinem Mantra gebetet, während ich Putz von den Wänden schlug – von oben bis unten mit Staub bedeckt. Gerade in extremen oder unangenehmen Momenten können wir Gott besonders nahe sein, wenn wir Zugang zu unserem ursprünglichen Herzen haben.

**Wenn wir diese Sehnsucht nicht deutlich empfinden, müssen wir uns keine Sorgen machen.**

Die Gebetspraxis wird uns dorthin führen. Das ist die Kraft der Achtsamkeit, die mir Gott offenbart hat.

Anfangs mag sich alles gezwungen, mechanisch oder selbstbezogen anfühlen. Doch wenn du an die Praxis glaubst und dranbleibst, wird sie dich öffnen und mitnehmen.

**Gott ist real - und jeder, der sich darauf einlässt, kann diese Realität erfahren.**

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/node/457>