



3.1 Übergang von Meditation zu Gebet

Was ist der Unterschied zwischen Meditation und stillem Gebet, und wo liegt der Übergang?

Diese Frage ist nicht leicht zu beantworten. Wenn jemand durch seine Meditation die Präsenz Gottes erlebt oder sogar die Einheit mit Gott erlangt – wie etwa Buddha –, hat er dann gebetet oder meditiert?

Man könnte dies anhand des Ziels der Meditation unterscheiden:

- Wer mit der Absicht, Gott zu begegnen, in eine Tiefenmeditation eintritt, kann dies als Gebet verstehen.
- Wer hingegen meditiert, um Stress abzubauen, würde dies eher als Meditation bezeichnen.

Die innere Haltung des Meditierenden oder Betenden scheint dabei entscheidend zu sein.

Wenn jemand seine Hingabe in die Tiefenmeditation als Hinwendung zu Gott und Ausdruck der Liebe zu Gott versteht, dürfen wir es sicher als Gebet bezeichnen.

Daher kann jemand, der Meditation als einen Weg zu Gott sieht, sie auch als stilles Gebet verstehen.

Allerdings besteht der Weg zu Gott nicht nur aus Gebet oder Meditation allein, sondern aus einem Leben in wahrer Liebe. Dazu gehören:

- Die Praxis der Nächstenliebe,
- Die Ausrichtung auf eine ethische Lebensweise,
- Eventuell auch Sakramente,
- Und nicht zuletzt die inneren Prozesse wie die Reinigung des Herzens.

Betrachten wir Gebet und Meditation als reine Methoden, dann können wir Praktiken, die direkt zum Gebet im Geiste führen, als Gebetsmethoden einordnen.

Für mich persönlich war das **Herzensgebet aus der christlichen Tradition** eine große Hilfe. Es unterstützte meine zuvor praktizierte Zen-Meditation, die ich bereits als vollständige Hingabe an Gott verstand, auf methodische Weise.

Source URL: <https://baum-des-lebens.org/der-innere-weg/das-gebet-im-geiste>