



Jugendliche bei einer meditativen Übung
im Rasenlabyrinth

Meditation und Gebet als innere Quelle für die Lebensgestaltung

Reli-Datei 10.4

Auf dem Weg zu sich selbst und zu Gott

Meditation kommt von „meditari“ (lat.):
„sich auf die Mitte hin ausrichten“.

- Es gibt vielfältige **Formen** der Meditation und des Gebets: z. B. Bild-, Text-, Symbolmeditation
- **Fernöstliche Meditation** (z. B. im Hinduismus, Buddhismus): Loslösung vom Selbst und von der Welt hin zur Erleuchtung
- **Christliche Meditation**: Chance, von der eigenen Mitte her in eine personale Beziehung zu Gott zu treten

Meditation und Gebet eröffnen dem Menschen die Chance, das eigene Innere wahrzunehmen und so dem **Sinn des Lebens** nachzuspüren. Sie ermöglichen **Orientierung** und ermutigen dazu, neu aufzubrechen und sich für andere einzusetzen (z. B. Gemeinschaft von Taizé).