Meditation zum Thema „Stein“



Vorbereitung: Für jede/n Teilnehmer/-in einen großen Stein

Durchführung:

Die Teilnehmer/-innen werden eingeladen, mit geschlossenen Augen am Platz zu setzen und erhalten dann einen großen Stein.

Im Hintergrund läuft leise Instrumentalmusik

Impuls:

Wie oft im Leben wird uns etwas gegeben, was wir uns nicht selbst aussuchen können.

Wir bekommen Vieles in die Hände und in den Schoß gelegt

- Begabungen
- Glückliche Umstände und Fügungen
- Aber auch manches, was wir nicht wollen, was für uns kalt, rau und kantig ist

Fühle den Stein in deiner Hand. Du hast in dir nicht ausgesucht, er wurde dir gegeben. Er lastet in deinen Händen, fühlt sich kalt und schwer an.

\- STILLE -

Du kannst ihn nicht verändern und musst dich wohl oder übel mit ihm näher befassen. Erkunde die Oberfläche mit deinen Fingern. Spüre seine Kanten und Mulden, Hügel und Täler, Brüche und Einkerbungen.

Der Stein erzählt viel über seine Geschichte. Was hat ihn so werden lassen, wie er ist?

- Welche Witterung hat ihn geprägt?
- Lag er in einem Flußbett und wurde geschliffen?
- War er Teil einer großen Bergwand und ist herausgebrochen?
- Was hat seine Ecken abgeschlagen?
- Welche Ursachen haben die Kerben und Kanten in seiner Oberfläche?

Wenn du dein Leben anschaust, gibt es dort auch Ecken und Kanten, Brüche- glatte und raue Stellen.

- Was hat dich geprägt und geschliffen?
- Was hat dich rau oder glatt werden lassen?

\- STILLE -

Nach und Nach spüre ich, dass der Stein nicht mehr kalt und fremd ist, sondern mir langsam vertraut wird. Er wird mein Stein. So wie er ist.

Guter Gott,

danke, dass ich so sein darf, wie ich bin-

mit meinen Stärken und Schwächen,

meinen Ecken und Kanten.

Danke für alles, was du mir mitgegeben hast:

Meine Fähigkeiten, meine Talente,

und den Mut, meinen eigenen Weg zu gehen.

Hilf mir, Herausforderungen anzunehmen

Und daran zu wachsen.

Lass mich auch die schwierigen Seiten an mir

Mit Freundlichkeit betrachten und ihren Wert erkennen.

Begleite mich, damit ich mich selbst immer besser verstehen

Und annehmen lerne.

Amen