

Meditation zum Thema

„Stein“



Vorbereitung:

Für jeden Teilnehmer/-in ist ein großer Stein vorbereitet.

Zudem: ein blaues Tuch, eine Glasschale und Korb mit Edelsteinen.

Durchführung:

Einstieg:

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

Im Hintergrund läuft leise Instrumentalmusik

Impuls¹:

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 –*

Auch dieser Stein, den du nun in der Hand hältst, der dir in die Hand gelegt wurde.

¹ nach einer Grundlage von P. Theophil Gauss, OSB; Erzabtei St. Ottilien

*Diesen Stein habe ich mir nicht ausgesucht, er wurde mir gegeben.
Er lastet in meinen Händen, er belastet mich, wirkt vielleicht kalt und
abstoßend.*

Was soll ich mit ihm machen?

*Ich kann ihn nicht verändern. Ich muss mich wohl oder übel mit ihm
näher befassen.*

Ich versuche mit den Händen seine Oberfläche zu erkunden.

*Dabei erfahre ich viel über meinen Stein, seine Kanten und Mulden. Ich
spüre Hügel und Täler, Brüche und Einkerbungen.*

*Der Stein könnte sicher viel erzählen über seine Geschichte. Was hat ihn so
werden lassen, wie er jetzt ist?*

- > *Welche Witterung hat ihn geprägt?*
- > *Lag er in einem Flussbett und wurde geschliffen?*
- > *War er Teil einer großen Bergwand und ist eines Tages
herausgebrochen?*
- > *Was hat seine Ecken abgeschlagen?*
- > *Welche Ursache haben die Kerben und Brüche in seine Oberfläche?*

*Wenn ich mein Leben anschau, so gibt es dort auch
Kanten und Ecken,
Brüche,
raue und glatte Stellen.*

- > *Was hat mich geprägt und geschliffen?*
- > *Was hat mich rau oder glatt werden lassen?*

Stille

*Wenn ich den Stein mit beiden Händen fest drücke und dann eine Hand
weglasse, so merke ich, dass er einen Eindruck hinterlässt. So wie ich
Eindrücke hinterlasse.*

*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.*

Stille

Die Teilnehmer/-innen bringen ihren Stein nach vorne und bauen daraus einen Brunnenrand um ein blaues Tuch mit einer Glasschale (Edelsteine).

Impuls:

*Steine werden oft als Symbol für Sorgen und Probleme gesehen.
Wenn wir unseren Stein vor uns hinlegen und ihn näher betrachten, dann können wir vielleicht auch ganz andere Seiten an ihm entdecken.
Er kann mehr sein als ein Symbol für Lasten und Probleme.
Steine können ein gutes Fundament für ein Gebäude bilden oder einem Weg.*

- > *Sie können Stabilität geben.*
- > *Sie können Sicherheit und Schutz gewähren.*
- > *Aus Steinen kann man etwas aufbauen und Neues schaffen.*

*Ich kann aus meinem Stein/mit meinem Stein etwas Neues schaffen.
Auch Steine in meinem Leben, Sorgen und Belastungen sind oft vielschichtiger als es auf den ersten Blick zu entdecken ist.*

- > *Sie lassen mich reifen,*
- > *machen mich stark,*
- > *stabilisieren mich für weitere Belastungen.*

Im Erinnern an Steine in meinem Leben kann ich mich auch daran erinnern, wer oder was mir damals Kraft gab.

Stille

Dank:

Wir wollen angesichts des Brunnens, der Symbol für unsere Kraftquellen sein soll, Danke sagen:

- > *Wir wollen danken für unsere Familien, die immer für uns da sind.*
- > *Wir wollen danken für unsere Freunde und Wegbegleiter, die durch ihr Verständnis und ihr Dasein so manchen Stein auf unserem Lebensweg mitgetragen haben.*
- > *Wir wollen danken für Gottes Geleit auf unserem Lebensweg. Dafür, dass er uns immer wieder zusagt: „Ich bin bei euch.“*

Abschluss:

Aus dem Brunnen wird ein Korb mit Edelsteinen herausgeholt.
Jeder TN erhält einen Edelstein.

Abschlussgedanken:

Edelsteine.

Sie entstehen unter hohem Druck. Sie werden erst durch Reibung aneinander glatt und glänzend.

***Sie sind Symbol dafür, dass aus scheinbar
Bedrückendem,
Schmerzvollem –
Glänzendes
entstehen kann.***