



Kreuzweg: Station 3

Jesus fällt zum ersten Mal
unter dem Kreuz

Béatrice Mitry

Meditation

Hart prallen die Hände auf den Felsweg.
Die Steine schneiden in die Handflächen.

Welche Lasten drücken mich nieder?
Wo bedrückt mein Verhalten andere ?

Fahles Sonnenlicht fällt von oben ein.
Schatten breitet sich aus.

Mein Herz wird dunkler- was kann ich ändern, dass es nicht verbittert bleibt?
Wann konnte ich mir bewusst machen, dass Jesus meine Schmerzen teilt?

Die Spuren der Folter sind noch deutlich spürbar.
Platzen frisch verheilte Wunden wieder auf?

Gerade hatte ich es verarbeitet, da passiert jetzt das...
Wie oft fühle ich mich als Opfer?

Die linke Hand stemmt sich schon wieder nach oben, um weiter zu gehen.
Die Arme sind wieder durchgedrückt, um das Aufstehen vorzubereiten.

Wenn ein Abschnitt zu Ende geht, beginnt ein neuer.
Welche Türen werden sich jetzt wohl öffnen, die vorher verschlossen waren?
Welche freudige Begegnungen warten dort wohl auf mich?



Die 12-Minuten-Meditation
