



## Spirituelles Lunchpaket

### **Lasten abwerfen – Steine ins Rollen bringen**

Suche dir draußen einen schwarzen Stein.  
Lege alles, was dich bedrückt und belastet, in  
den schwarzen Stein.

Keine Angst, er ist nicht zu klein, er ist wie ein  
Schwarzes Loch.

Nimm den Stein und wirf ihn weg. Am besten  
wirfst du ihn in Wasser.

Wenn du aber keinen Bach, Fluss oder See fin-  
dest, dann lege den schwarzen Stein einfach  
dort ab, wo noch viele andere Steine liegen.

Mit dem Stein legst du ab, was dir auf die  
Seele drückt.

