

Leib und Seele etwas Gutes tun – ein Spaziergang nach „Pilgerart“.

Nimm dir 1 – 2 Stunden Zeit, geh einen bekannten Weg und lassen dich auf die Anregungen und Impulse ein. Es wird ein etwas anderer Spaziergang. Pilgern wird auch als „Beten mit den Füßen“ bezeichnet, geh also in dieser Haltung deinen Weg. Je öfter du diese Art von Spaziergang machst, desto tiefer entfaltet sich seine Wirkung auf Geist, Seele und Körper.

Beginnen- einen Augenblick innehalten	Geh in der Kraft, die dir gegeben ist. Geh einfach, geh leichtfüßig, geh zart und halte Ausschau nach der Liebe und Gottes Geist geleite dich.
Gehen ca. 3 - 5 min	Leicht, locker, flott gehen
Innehalten	Bleib stehen, spüre deine Füße auf der Erde, deine aufrechte Haltung und deinen ruhigen Atem
Gebet um dich für Gottes zu öffnen	Hier bin ich Gott vor dir mit meiner Sehnsucht und Freude, mit meinen Fragen und Zweifeln, hilf mir zu sehen, was du mir zeigen willst, zu hören, was du mir sagen willst, zu spüren, dass du mit mir gehst. Ich gehe diesen Weg im Vertrauen, du gehst mit. Amen
Auf dem ganzen Weg wenn es sich anbietet	Wenn dir auf deinem Weg etwas Schönes begegnet – eine Bank zum Sitzen – ein weiter Ausblick – bunte Blumen – das Rauschen des Windes im Wald - das Plätschern des Wassers im Bach, Nimm dir Zeit und verweile dort und genieße das, was dich an Schönheit berührt. „Herr ich sehe deine Welt, das weite Himmelszelt, die Wunder deiner Schöpfung...“
Um die Gedanken zur Ruhe zu bringen hilft es die Aufmerksamkeit auf das Spüren des eigenen Körpers zu lenken Lass deine Gedanken weiterziehen wie eine Wolke - jetzt nicht – später wieder – jetzt haben sie Pause.	Gehen Gehe langsam – setze bewusst setze einen Fuß vor den anderen - beobachte wie ein Fuß die Erde berührt, gut gegründet ist und dann wieder abrollt - und danach der andere Fuß - wie Schritt für Schritt ein Weg entsteht. Gehe 3-5 Minuten und beachte und beobachte deine Füße und Schritte, danach - Atmen beachten Wechsle mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Richte deinen Rücken auf - beachte deine Brust - beobachte wie dein Brustkorb sich hebt und senkt - beobachte deinen Atem , wie er aus- und einströmt - atme tief durch - genieße deinen Atem und gehe 3 -5 Minuten so weiter
Übe einen Sinn einige Minuten im Gehen	Sinnesübungen – wähle eine Übung für einen Sinn aus <ul style="list-style-type: none"> • Hören- lauschen – achte genüsslich auf das, was du hörst. • Wärme, Wind, Temperatur spüre und nimm dies liebevoll wahr. • Genau hinsehen – suche schöne Dinge für die Augen, verweile dort mit deinem Blick Lass die Eindrücke “in deine Seele einsinken“ – nimm genussvoll wahr, sei einfach da.
Innehalten	Bleib stehen, spüre deine Füße auf der Erde, deine aufrechte Haltung und deinen ruhigen Atem
Sing / sprich mehrmals	„Schweige und höre, neige deines Herzen Ohr, suche den Frieden.“
Impulsgedanken	Gottes Zusage die er in Jesaja 43,1-3 seinem Volk in der Bedrängnis gibt, gilt auch dir: <i>Und nun spricht der HERR, der dich geschaffen hat, Jakob, und dich gemacht hat, Israel: Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein! Wenn du durch Wasser gehst, will ich bei dir sein, und wenn du durch Ströme gehst, sollen sie dich nicht ersäufen. Wenn du ins Feuer gehst, wirst du nicht brennen, und die Flamme wird dich nicht versengen. Denn ich bin der HERR, dein Gott, der Heilige Israels, dein Heiland.</i> Not und Gefahr gibt es, doch seinen Kindern spricht Gott zu „Fürchte dich nicht“.
5-10 min im Gehen den Gedanken bewegen	„Kau“ den Impuls / Gedanken / etwas was dich anspricht und innerlich bewegt, - ein Wort – eine bildhafte Vorstellung - bleibe dabei, „kaue und schmecke“ ihn, lass dies auf dich wirken.
Innehalten	Bleib stehen, spüre deine Füße auf der Erde, deine aufrechte Haltung und deinen ruhigen Atem Schließe mit einem kurzen Gebet den Gedanken ab.
Fürbittweg 3-5 min	Nimm dir eine Person, eine Situation, ein Land auf „dein Herz“ – Mach dir klar, was jetzt gerade dein Anliegen ist, das du vor Gott bringen möchtest. Lege nun dieses Anliegen mit aller Herzenswärme und den Worten „Herr, erbarme dich“ vor Gott. Mache Gott keine Lösungsvorschläge, wie du es gerne haben möchtest. Vertraue dieses Anliegen Gottes Liebe und Gnade an. Gott weiß was gut ist. Und halte es bildlich in sein warmes, helles Licht der Liebe.
Gebet	Vater im Himmel, dir überlasse ich nun und gebe es in dein Erbarmen, Amen
Vater unser	Langsam im Gehen, die einzelnen Gedanken des Gebetes im Rhythmus des Atems bewegen
Körperhaltung einnehmen Segen	Fest und aufrecht stehen, mit den Händen ein Schale vor dem Bauch formen um so die Haltung des „Empfangens“ auszudrücken Gott spricht dir zu: Ich bin dein Hirte. - Dir wird nichts mangeln. - Ich begleite dich auf allen Wegen. - Ich gehe mit dir auch durch das dunkle Tal und vor dir ist mein Tisch überreich gedeckt. Gehe in Frieden.