

Vielleicht haben Sie Lust, die Sinne zu sammeln.

Am besten, Sie bleiben zu dieser Übung stehen oder nehmen auf eine Bank oder einen Baumstumpf Platz.

Es berühren sich Zeigefinger und Daumen:
Was sehen Sie? Richten Sie ca. 1 Minute Ihre Wahrnehmung auf alles, was sie sehen.

Es berühren sich Mittelfinger und Daumen. Sie schließen die Augen: Was hören Sie? Achten Sie ca. 1 Minute auf alle Geräusche.

Es berühren sich Rindfinger und Daumen:
Was riechen Sie? Konzentrieren Sie sich ca. 1 Minute auf Ihren Geruchssinn.

Es berühren sich kleiner Finger und Daumen:
Was schmecken Sie? Legen Sie Ihre Aufmerksamkeit ca. 1 Minute auf Ihren Geschmackssinn.

Machen Sie nun eine Faust und legen den Daumen über die anderen Finger. Achten Sie nun ca. 1 Minute auf all Ihre Empfindungen.

Nun lassen Sie Ihre Fäuste „aufspringen“ und nehmen alles gleichzeitig wahr – die Dinge um Sie herum. Scannen Sie mit Ihren Sinnen alles ab und nehmen Sie alles auf.

Zum Abschluss gehen Sie einige Minuten, ohne bewusst auf etwas zu achten. Lassen Sie Ihre Sinne spielerisch schweifen, nur durch das angeregt, was Ihnen zufällig auffällt.



Segenswunsch

*Gott segne deinen Weg,
die sicheren und die tastenden Schritte,
die einsamen und die begleiteten,
die großen und die kleinen.
Gott segne dich auf deinem Weg
mit Atem über die nächste Biegung hinaus,
mit unermüdlicher Hoffnung,
die vom Ziel singt, das sie nicht sieht,
mit dem Mut, stehenzubleiben
und der Kraft, weiterzugehen.
Geh im Segen und gesegnet bist du.
Segen wirst du,
wohin dich der Weg auch führt.*

(Katja Süß)

Pilgern-to-go

- was mich bewegt -

In die Stille kommen



Evang.-Luth. Kirche
„Zum Guten Hirten“
Eichendorffstr. 2
84503 Altötting

*Der Morgenstille mich
hinhalten für einen
Augenblick.*

*Nichts tun.
Nichts denken.
Nichts wollen.
Einfach da sein.*

*Gesegnet der Morgen.
Gesegnet die Stille.
gesegnet das Sein.*

(Brigitte Enzner-Probst)



Zu Beginn ein Gebet:

*Gott, ich bitte um deine Begleitung für diesen
Tag. Schütze mich auf meinem Weg. Hilf mir
Ruhe zu finden und lass mich offen sein für die
Natur, für alles, was mir begegnet und für neue
Erfahrungen. Ich danke dir für dein Wirken.
Amen*

Fragen / Impulse für den Weg

Was bewegt mich im Besonderen?

Kann ich etwas ausrichten, etwas tun?

Kann ich Gott überlassen, was außerhalb meiner
Reichweite und meiner Fähigkeiten liegt?

Kann ich loslassen?

Gibt es Jemand, dem ich mich anvertrauen
kann?

Sie können sich im Gehen mit diesen Fragen
auseinandersetzen. Wenn Sie zu zweit
unterwegs sind, können Sie 20 bis 30 Minuten
im Schweigen gehen und sich anschließend über
Ihre Gedanken austauschen.

Vielleicht möchten Sie auch einen Stein oder ein
Stöckchen, ein Blatt oder was auch immer Sie
auf Ihrem Weg finden und Sie anspricht
aufnehmen und all Ihre Gedanken da
hineinlegen und später an einem geeigneten Ort
ablegen oder auch mit nach Hause nehmen.



*Die Vergangenheit ist Geschichte,
die Zukunft ein Geheimnis
und dieser Augenblick ein Geschenk.
(unbekannt)*

In diesem Faltblatt finden Sie Impulse und Texte,
die Sie auf einem Pilgerweg zum Thema „In die
Stille kommen“ begleiten können.

Wählen Sie einen Weg, den Sie kennen und der
gut zu bewältigen ist. Sie können ihn alleine oder
auch zu zweit gehen. Nehmen Sie sich Zeit für ein
Innehalten, für eigene Gedanken, für ein Gebet.



STILLE - Sicher kennen Sie das: die Gedanken
kreisen im Kopf. Manchmal schweigen Sie, aber in
Ihnen diskutieren Sie heftig weiter, stellen sich
alles Mögliche vor, wälzen Probleme, kämpfen mit
sich selbst ...

Vielleicht kann Sie ein Gehen in der Natur darin
unterstützen, das Gedankenkarussell in Ihrem
Kopf anzuhalten und ganz im Augenblick zu sein.

Wechselnde Pfade

