

Herzmeditation:

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz zum Sitzen oder Liegen. Legen Sie eine Hand auf die Brust und eine auf den Bauch.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, der Körper hebt und senkt sich.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Rhythmus des Herzens. Bitten Sie Gott, Ihr Herz mit Liebe zu füllen, und spüren Sie dem nach, wie sich Wohlwollen in Ihrem Körper ausbreitet. Wenn Ihr Herz mit Liebe gefüllt ist, können Sie diese Liebe weiterschicken an Menschen, die Ihnen nahe sind, um die Sie sich Sorgen, die Ihnen Schwierigkeiten bereiten.

Sie können einen Dank oder eine Bitte als Gebet anfügen.

1. F B^b C⁷ F



Schwei - ge und hö - re,

2.



nei - ge dei - nes Her - zens Ohr!

3.



Su - che den Frie - den!

Ankommen

sich finden

ankommen – an sich glauben

ankommen – sich annehmen

ankommen – das Leben lieben

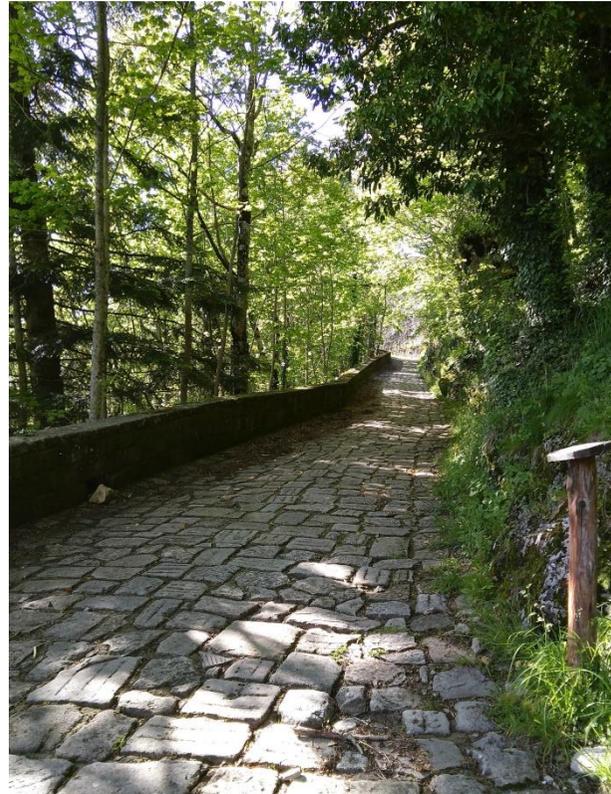
ankommen – Ruhe finden

ankommen – der Zukunft vertrauen

...der steinigste Weg

ist der Weg zu sich selbst

Denkanstoß am Fränkisch-Schwäbischen Jakobsweg



Pilgern-to-go

was mich bewegt

Wachsen und Blühen-

was heißt das für mich?



In diesem Faltblatt finden Sie einige Anregungen, die Sie auf Ihrem Pilgerweg begleiten können. Wer früh aufbricht, kann den heraufziehenden Tag in seiner Frische und Ruhe genießen. Unvergessliche Stimmungen und Bilder prägen sich ein.

Gehen Sie einen Weg, der gut zu bewältigen ist. Sie können ihn alleine oder auch zu zweit gehen.

Planen Sie Pausen ein für Gebete, Gedanken, Lieder oder evtl. eine Meditation.



Ein Gebet zum Aufbruch

Der Gott des Weges
segne und beschütze Dich.
Brich auf zum Pilgern
aus sorgenvollen Gedanken
aus erstarrten Gewohnheiten
aus einengenden Erwartungen.
Sei achtsam unterwegs
mit Leib und Seele
mit allen Sinnen
mit Zuversicht und ganzem Herzen.
Gott begleite Dich.
Amen

Den Tag mit allen Sinnen wahrnehmen:

Was sehe ich? Den Nebel, der vom Bach hochsteigt. Die aufgehende Sonne. Wild ziehende Wolke am Himmel. Ein Getreidefeld mit Mohnblumen. Menschen, die in Feld und Garten arbeiten.

Was spüre ich?

Die frische Luft in meinem Gesicht.
Die Regentropfen auf meiner Haut.
Die Feuchtigkeit des Nebels.
Das klare Licht der Morgensonne.
Die Kälte, die mich frösteln lässt.
Den Fluss meines Atems.

Was rieche ich?

Den Duft von Blumen. Den Geruch feuchter Erde? Das Harz der Bäume? Eine gedüngte Wiese.

Was höre ich?

Den Gesang der Vögel, Das Summen der Bienen, das Knirschen der eignen Schritte, das Brummen von Autos.

Wechselnde Pfade

1. Dm C Dm
Wech-seln-de Pfa-de. Schat-ten und Licht.
2. Dm C Dm
3. Dm C Dm
Al-les ist Gna-de. Fürch-te Dich nicht.
4. Dm C Dm

Die Natur ist eingebunden in den Lauf der Jahreszeiten und auch wir folgen den Regeln vom Wachsen, Blühen, Reifen und Ernten.



Was konnten Sie in Ihrem Leben zum Blühen und Wachsen bringen?

Ein geliebtes Hobby, einen Menschen, dem Sie geholfen haben, Ihren Wohlfühlgarten

Wer oder was hat etwas in Ihnen zum Blühen gebracht?

Unerwartete Begegnungen, Ein nettes Wort, eine helfende Hand, eine Blume am Wegesrand, eine schöne Melodie

Nicht jeder Same geht auf,
nicht jede Idee fällt auf fruchtbaren Boden.

Was musste in Ihrem Lebensgarten verwelken?

Was mussten Sie loslassen?