



WAHRNEHMUNGS SPAZIERGANG

GOTT in der Natur
(für draußen)

Werde still.

Wecke deine fünf Sinne und öffnen Dein Sein.

Atme langsam tief ein und aus.

Lasse die Natur in deinem Herzen zu dir sprechen.

Hebe die Hände in einer Geste des Empfangens nach oben, die Handflächen zeigen nach oben.

Erlaube der Natur, zu dir zu sprechen - eine Blume, eine Baumrinde, ein Insekt, irgendein Tier...

Bringe deine Hände langsam zu deinem Herzen. Nimm die Empfindungen wahr, die du erlebst, wenn du dir erlaubst, in Kontakt mit der Natur zu sein. Achte auf die Empfindungen im Körper, in den Gefühlen und in der Seele. Erachten wir diese Gaben als selbstverständlich?

Hebe allmählich deine Hände in den Himmel. Lobe und danke Gott, dem Geber aller guten Dinge. Stelle dir ein Leben ohne Blumen, Bäume, Pflanzen, Tiere vor...

Strecke die Hände zur Seite...

senke sie zur Seite....

dann nach vorne und forme sie zu einer Geste des Gebetes.

Ich entscheide mich dafür, mich um unser gemeinsames Zuhause, den Planeten Erde, zu sorgen.

Wiederhole die ganze Bewegung. Höre dabei auf die Natur.

(Sr. Leonie Pregunta)



WAHRNEHMUNGS SPAZIERGANG

Ein Spaziergang mit GOTT

(geeignet für zuhause oder nach einem Arbeitstag,
kann mit Musik begleitet werden)

Starte - beispielsweise - mit einem Kreuzzeichen

Spaziergang - Ich mache einen normalen Spaziergang durch den Raum: Ich spüre das Gewicht meines Körpers, die Bewegung meiner Füße, die Festigkeit meiner Schritte.

Stehen bleiben - Ich mache eine Pause: Ich sehe das Chaos und die Krisen in mir. Die täglichen Mühen und der Stress sind Teil der Herausforderungen, die ich bewältigen muss. Aber ich bin nicht allein. Ich habe mit Gott zu tun, der mit mir geht.

Weitergehen - Ich gehe in langsamen Schritten durch den Raum. Ich stelle mir vor, dass Gott mit mir geht, neben mir, wie ein enger Freund. Ich gehe einfach ruhig, ohne zu denken, spüre einfach seine Gegenwart, die mit mir geht.

Stehenbleiben - Wo ich bin: Kann ich einen Sinn finden in all den Dingen, die mir widerfahren?

Als der heilige Ignatius von Loyola uns lehrte, Gott in allen Dingen, allen Menschen und in jedem Ereignis zu finden, meinte er damit, dass wir ihn nicht nur in der Ruhe, sondern auch im Chaos finden; nicht nur in den ruhigen Zeiten, sondern auch in den Krisenzeiten; nicht nur in den unbeschwerten Momenten, sondern auch in allen Turbulenzen.

Hebe deine Hände und bring sie in die Nähe deines Herzens. Sprich ein Gebet. Dein eigenes oder ein vorformuliertes wie z.B. das "Vater unser".

(Sr. Leonie Pregunta)