

## Bete mit – Geistlicher Spaziergang

Ich lade Sie ein - bei diesen schönen Sonnentagen - spazieren zu gehen. Alleine laufen und beten kann, das weiß ich aus eigener Erfahrung, nichtsdestotrotz ein Gemeinschaftsgefühl entfachen – vielleicht sogar mehr denn je in diesen Tagen, in denen man sich Europa und der Welt in deren Leiden durch Kriege, Flucht und der Corona-Pandemie verbunden fühlt.

Ihr Gebet könnte so laufen:

### **Ich laufe los ....**

Schuhe sitzen gut, ich habe alles was ich brauche. Das Handy hat mal Pause...

*Laufen Sie sich ein paar Minuten ein. Sie finden sicher Ihren Rhythmus.*

### **Ich vertraue darauf...**

dass die Gedanken sich mit jedem weiteren Schritt sortieren werden.

*Nehmen Sie die Landschaft, durch die Sie laufen, bewusst wahr.*

### **Ich spüre mich...**

und meinen Körper, meine Atmung und meinen Rhythmus.

*Genießen Sie die Sonnenstrahlen im Gesicht, den blauen Himmel, Seine Schöpfung, die gerade nach dem Winter erwacht.*

### **Ich öffne mich...**

und meine Sinne für die Schöpfung und höre, sehe und schmecke den Frühling.

*Sie sind mitten in Gottes Schöpfung. ER spricht Sie an.*

**Ich fühle...**

was ist. Was mich bewegt, meine Sorgen, Freude und alle Gedanken.

*Sie gehören zu Ihnen und sind alle ok.*

**Ich spreche ...**

Gott an. Und erzähle IHM von dem, was mir auf der Seele brennt.

*Er freut sich, von Ihnen zu hören. Er hat Zeit und Geduld mitgebracht.*

**Ich komme an....**

und beende bewusst meinen Weg.

*Wenn Ihnen danach ist, danken Sie Gott für das Gespräch.*

Ich hoffe Sie hatten ein guten Spaziergang und ein schönes Gespräch.

Sollten Sie Interesse an weiteren Angeboten zum „Beten mit den Füßen“ haben, dürfen Sie mich jederzeit kontaktieren. Ich freue mich, von Ihnen zu hören.

Miriam Penkhues

Miriam Penkhues

Leiterin der Pilgerstelle Bistum Limburg

Roßmarkt 4, 65549 Limburg

Tel.: (06431) 295-489

Mail: [m.penkhuess@bistumlimburg.de](mailto:m.penkhuess@bistumlimburg.de) // [pilgerstelle@bistumlimburg.de](mailto:pilgerstelle@bistumlimburg.de)