



Kirchenwandern im Sommer

Ein geistlicher Spaziergang. Du gehst spazieren in Deinem Tempo und Deinen Weg und machst zu den folgenden Impulsen an verschiedenen Orten Halt. *Du entscheidest selbst, wie tief du dich auf welche Impulse einlassen magst.* Ich freue mich wie immer über Rückmeldungen, z.B. per e-mail hshelley@vicelin-schalom.de oder Telefon: 040-94366692.

Herzliche Grüße und Gottes Segen wünscht Heike Shelley

<p>1: Impuls zur Vorbereitung: Das Sonnengebet</p> <p>– am Fenster, auf dem Balkon, auf der Terrasse, im Garten ...</p> <p><i>Die Sonne steht hell am Himmel. Wir stehen im Freien und suchen uns einen „Platz an der Sonne“.</i></p> <p><i>Nimm die Sonne bewusst wahr und begrüße sie. Dabei drehst du dich der Sonne zu, damit sie dir ins Gesicht scheinen kann.</i></p> <p>Einatmen. Ausatmen. Spüren, dass Du da bist. Spüren, dass andere da sind. Spüren, dass Gott da ist. Genau jetzt. Genau so. Verbunden. Miteinander. Mit Gott. Einatmen. Ausatmen.</p> <p>Mein Gott, ich darf das Licht deines Universums schauen.</p> <p>Mit deinem Glanz sollst du meinen Tag erhellen.</p> <p><i>Ich hebe beide Hände.</i></p> <p>Ich strecke dir meine Arme entgegen.</p> <p>Du bist meine Sehnsucht nach langen Nebeltagen,</p>	<p>du bist die Hoffnung der Kranken, du bist mir Wärme und Energiespenderin.</p> <p>Du bist der Inbegriff für ein Leben in Harmonie.</p> <p><i>Ich drehe mich gen Osten, wo die Sonne heute früh aufgegangen ist. Ich falte dabei die Hände über dem Kopf.</i></p> <p>Die aufgehende Sonne erinnert an die Auferstehung des Lebens und an unsere eigene Auferstehung. Auferstehung von dem, was mich niederdrückt; Auferstehung zu einem Leben in Fülle.</p> <p><i>Ich halte beide Hände seitlich mit der Handfläche nach unten.</i></p> <p>Es sei gesegnet das ganze Firmament, Berge und Mineralien, Flüsse und Meere, alle lebenden Menschen, die geborenen und die ungeborenen und auch die toten.</p>
<p>2: Impuls zum Losgehen</p> <p>Ihr Menschenkinder, die ihr geboren</p>	<p>wurdet und heranwachst, hört, was ich, das strahlende Licht und euer</p>



<p>Schöpfer, sage: Ihr seid in mein Herz gepflanzt beim Anbruch des ersten Schöpfungstages!</p>	<p><i>Hildegard von Bingen (1098 – 1179)</i> <i>Mit diesen Worten und Bildern im Herzen gehst du los im Schweigen.</i></p>
<p>3: Impuls – aus dem Sonnengesang des Heiligen Franziskus von Assisi</p> <p><i>Wie wunderbar Gottes Schöpfung ist! Such dir einen Platz, wo du einen Moment verweilen magst und bete Franziskus' altes Lobgebet:</i></p> <p>Höchster, allmächtiger, guter Herr, dein ist das Lob, die Herrlichkeit und Ehre und jeglicher Segen. Dir allein, Höchster, gebühren sie und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen. Gelobt seist du, mein Herr, mit allen deinen Geschöpfen, besonders dem Herrn Bruder Sonne, der uns den Tag schenkt und durch den du uns leuchtest. Und schön ist er und strahlend in großem Glanz: von dir, Höchster, ein Sinnbild. Gelobt seist du, mein Herr, für Schwester Mond und die Sterne. Am Himmel hast du sie geformt, klar und kostbar und schön. Gelobt seist du, mein Herr, für Bruder Wind, für Luft und Wolken und heiteres und jegliches Wetter, durch das du deine Geschöpfe am Leben erhältst. Gelobt seist du, mein Herr, für Schwester Wasser. Sehr nützlich ist sie und demütig und kostbar und keusch.</p>	<p>Gelobt seist du, mein Herr, für Bruder Feuer, durch den du die Nacht erhellst. Und schön ist er und fröhlich und kraftvoll und stark. Gelobt seist du, mein Herr, für unsere Schwester Mutter Erde, die uns erhält und lenkt und vielfältige Früchte hervorbringt, mit bunten Blumen und Kräutern. Gelobt seist du, mein Herr, für jene, die verzeihen um deiner Liebe willen und Krankheit ertragen und Not. Selig, die ausharren in Frieden, denn du, Höchster, wirst sie einst krönen. Gelobt seist du, mein Herr, für unsere Schwester, den leiblichen Tod; kein lebender Mensch kann ihm entrinnen. Wehe jenen, die in tödlicher Sünde sterben. Selig, die er finden wird in deinem heiligsten Willen, denn der zweite Tod wird ihnen kein Leid antun. Lobt und preist meinen Herrn und dankt und dient ihm mit großer Demut.</p> <p><i>Auch du bist ein Geschöpf Gottes, eins unter vielen. Was bedeutet das für dich?</i></p> <p><i>Mit diesem Gedanken im Herzen, gehe weiter.</i></p>



4: Impuls – Stilleübung: Sonne tanken

Setz oder leg dich an ein sonniges Plätzchen.

Unsere Erde ist ein wunderbarer Wohnplatz.

In der ganzen Schöpfung gibt es einen geheimnisvollen Zusammenhang von allem.

Alles ist miteinander verbunden.

Ein wunderbares Gewebe.

Tausende von feinen lebendigen Fäden

verbinden Menschen mit Menschen und mit der ganzen Natur:

mit den Wolken hoch am Himmel,

mit dem Wasser in den Flüssen,

macht aus unserem wunderbaren Wohnplatz

eine dürre Wüste.

mit den Vögeln in der Luft,

mit den Fischen im Meer,

mit den Tieren auf dem Land,

mit Blumen und Bäumen,

mit den bunten Schmetterlingen

und den kleinen Käfern bis hin zu den Millionen

von beinahe unsichtbaren

Lebewesen

über und unter der Erde.

Die Menschen, die Tiere, die Bäume,

alle atmen dieselbe Luft,

leben von der derselben Sonne

und ernähren sich von den Früchten

derselben Mutter Erde.

Jeder Anschlag auf die Natur

ist ein Anschlag auf den Menschen selbst.

Wer das natürliche Gleichgewicht auf unserer Erde zerstört,

Du sitzt (oder liegst) entspannt (auf dem Rücken). Deine Augen richten sich zum Himmel – du lässt seine

Farben auf dich wirken – du

beobachtest die Wolken und ihre

Formen – sie werden von der Sonne

angestrahlt – du drehst langsam

deinen Kopf dem Sonnenlicht

entgegen und schließt die Augen.

Spür ihre Wärme auf deiner Haut, auf

deinem ganzen Körper... die Sonne

schenkt Kraft und Leben.

Es tut gut, so zu sitzen / liegen und zu

träumen.

Wenn du soweit bist, kommst du von

deiner Traumreise zurück.

Pack deinen Traum sorgsam ein –

schnür ihn gut zu – so kannst du ihn

wieder herausholen, wenn du ihn

braucht. Du atmest tief ein und aus

und öffnest die Augen, wenn es für

dich stimmt.

Jetzt hast du viel Sonne in dir

aufgenommen – mach dich bereit

zum Weitergehen und nimm deine

Träume mit.

Arbeite ich

in dem Bewusstsein,

dass er jeden Augenblick

bei mir ist

und mein Denken,

5: Impuls – Nehme ich mir heute Zeit für Gott?

Stehe ich so,

dass Gottes Sonne



<p>mich trifft? dass Gottes Strahlen mein Leben aufdecken, erleuchten, erwärmen, verändern.</p> <p>Nehme ich mir heute Zeit für ihn? höre ich auf sein Wort, und spreche ich mit ihm mein Leben durch?</p>	<p>Reden und Handeln prägen und gestalten will? Überlasse ich mich ihm und tue, was er sagt?</p> <p>Dann wird Gottes Sonne mich erwärmen und durchfluten.</p> <p>Ich werde staunen, was Gott aus meinem Leben macht, und ich werde zum Spiegel seiner Liebe für andere. <i>Peter Strauch</i></p>
<p>6: Impuls - Bibeltext</p> <p>Lobet im Himmel den Herrn; Lobet ihn in der Höhe! Lobet ihn, alle seine Engel; Lobet ihn, all sein Heer! denn da er gebot, da wurden sie geschaffen.</p>	<p>Lobet ihn, Sonne und Mond; Lobet ihn, alle leuchtenden Sterne! Lobet ihn, ihr Himmel aller Himmel; Und ihr Wasser über dem Himmel! Die sollen loben den Namen des Herrn; Halleluja!</p> <p style="text-align: right;"><i>Psalm 148, 1-5</i></p>
<p>7: Impuls – Gebet zum Abschluss</p> <p>Spür die Sonne, die auf dich scheint. In ihren Strahlen dringt Gottes Liebe in dich ein. Öffne die Hände zur Schale und empfangen.</p> <p>Spür die Luft, die dich zärtlich streichelt.</p> <p>Spür deinen Atem, der die Luft des Himmels in dich hinein und aus dir heraus strömen lässt.</p> <p>Mit jedem Atemzug kommst du ein Stückchen mehr bei dir selbst an.</p>	<p>Jeder Atemzug verbindet dich mit dem Himmel.</p> <p>Schau auf das Leben, das um dich herum aufblüht. Dieses Leben ist auch in dir. Nimm das Leben mit allen Sinnen wahr.</p> <p>Gott, ich danke Dir für diese Zeit in Deiner Gegenwart. Ich danke Dir für alles, was sich mir gezeigt hat. Ich halte es Dir hin.</p> <p>Lass es mir und Deiner Welt zum Segen werden. Amen.</p>
<p>8: Impuls zum Ausklingen</p> <p><i>Im Anschluss zuhause: Kaffee mit Gott</i></p> <p>Stell Dir vor: der nächste Kaffee, den Du trinkst, ist ein Kaffee mit Gott...</p>	<p>Wie sieht Dein „Kaffee mit Gott“ heute aus? To go - oder mit Ruhe und mit Genuss? Mit Milch und/oder Zucker?</p> <p>Was gehört zu Deiner Zeit mit Gott?</p>

