



AUFFORDERUNG

Irgendwann kam dir die Idee, eine Pilgerreise zu machen.
Jetzt lässt dich dieser Gedanke nicht mehr los.
Du bist dir sicher: Das will ich tun!

- Wie ist diese Idee entstanden?
- Wer oder was hat dich dazu gebracht?
- Nicht selten wehren wir uns gegen eine Aufforderung; was ließ dich zögern?
- Wie kommt es, dass du gerade jetzt den Weg gehen willst?
- Wer oder was war entscheidend?



Auf den Spuren von...
(abrahampath.org).

TIPP:

Du überschreitest die Grenze vom Traum zur Wirklichkeit: Du kündigst deinen Aufbruch an. Überlege dir: Wie, wo, wem? und ... berichte!

**„Geh, zieh weg
aus deinem Land.“**

- Aufruf an Abraham -
(Stammvater der Juden,
Christen und Muslime)



AUFFORDERUNG: VORBEREITUNG

**Du wählst dein Ziel und deinen Weg,
du packst den Rucksack,
trainierst und bereitest dich auch geistig vor.**

- Was passierte zwischen deiner Entscheidung und deiner Abreise?
- Was bedeutet die Pilgerreise für dich?
- Was erwartest du? Was bist du bereit zu geben?
- Was möchtest du durch deine Reise beenden, zurücklassen?
- Was ist das Wichtigste in deinem Gepäck?



Einfach reisen ...
(Hindupilger, Indien).

TIPP:

**“Die echte Entdeckungs-
reise ist keine Suche
nach neuen Landschaften,
sondern das Sehen
mit neuen Augen.”**

- Marcel Proust -

Wähle eine geeignete Form, um andere an deiner Reise teilhaben zu lassen: Tagebuch, Blog, Zeichnungen...



AUFBRUCH: ABSCHIED

Du gehst tatsächlich auf den Weg.
Erst jetzt wird dir richtig klar,
wen und was du zurücklassen musst.

- Wie nimmst du Abschied? Was bedeutet das für dich?
- Wen oder was lässt du zurück?
- Was bedeutet deine Reise für die Daheimgebliebenen?
- Denkst du unterwegs daran? Wie?
- Was kannst du loslassen, was (noch) nicht?



Abschied in Saint-Jean-Pied-de-Port (Frankreich).

TIPP:

Was bedeutet für dich
Loslassen?

Wie machst
du das?

**„Das Leben ist ein
ständiger Abschied.“**

- Elisabeth von Heyking -



AUFBRUCH: DIE ERSTE ETAPPE

Endlich ist es soweit.
Du läufst oder fährst mit dem Rad
in eine ungewisse Zukunft.

- Was empfindest du? Was bedeutet das für dich?
- Gilt auch für dich: "Der erste Schritt war der schwierigste"?
- Hattest du schon einmal ein ähnliches Erlebnis in deinem Leben?
- Welcher Schritt in deinem Leben hat sich echt gelohnt?
- Welchen Schritt würdest du nicht mehr machen?



Xuanzang: Mönch/Pilger
(China, 7. Jahrhundert).

TIPP:

Vergiss deine Erwartungen, lebe im Jetzt. Mach dich auf im Vertrauen darauf, dass deine Wünsche sich schon erfüllen werden.

"Wachsen ist ein Sprung ins Ungewisse, eine ungeplante, spontane Tat, ohne sich an bisherigen Erfahrungen orientieren zu können."

- Henry Miller -



UNTERWEGS: QUELLEN

Du bist schon seit Stunden unterwegs.
Es ist heiß, die Wasserflasche leer.
Du bist ungeheuer glücklich, eine Quelle zu finden.

- Was sind deine Quellen?
- Wann besuchst du sie?
- Welcher Abschnitt in deinem Leben war echt erfrischend?
- Wie profitierst du jetzt von dieser Erfahrung?
- Aus welchen Quellen schöpfst du auf deinem Pilgerweg?



Quelle auf dem Camino del Norte (Spanien).

TIPP:

Bestimme im Voraus einen Moment, um anzuhalten und um neue Kraft zu tanken. Lass dich inspirieren durch das, was diese Stelle dir bietet.

“Schau nach innen! Da gibt es eine Quelle des Guten, die niemals aufhört zu sprudeln, solange du nicht aufhörst zu suchen.”

- Mark Aurel -



UNTERWEGS: GIPFEL

**Es war ein steiler Anstieg, aber was für eine Aussicht!
Alle Dinge, über die du dich aufgeregt hast,
werden auf einmal belanglos.**

- Welche Momente in deinem Leben waren wie Gipfelerfahrungen?
- Welche Rolle hast du dabei gespielt? Und die anderen?
- Welche Einsicht hat dir diese Erfahrung gebracht?
- Was bedeutete deine Erfahrung für andere?
- Erklimmst du die richtigen Gipfel in deinem Leben?



Wanderung um den heiligen Berg Kailash (Tibet).

TIPP:

Atme während des Aufstiegs durch die Nase ein und durch den Mund aus. Dein inneres und Äußeres werden im Gleichgewicht sein.

“Ein Mensch, der seinen Weg nicht zu gehen wagt und niemals gekämpft hat, wird niemals wissen, was Glück bedeutet.”

- Krishnamurti -



UNTERWEGS: TÄLER

Keine Gipfel ohne Täler. Du weißt nicht mehr ein und aus. Was mache ich eigentlich? Warum mache ich das?"

- Wann bist du während deiner Reise durch ein Tal gegangen?
- Welche harte Prüfungen musstest du bestehen?
- Kamen diese von außen oder von innen?
- Wer oder was hat dir aus dem Tal herausgeholfen?
- Welche Lehre hast du aus der Prüfung gezogen?



Ein Teufel (Basilika von Vézelay, Frankreich).

TIPP:

An heiligen Orten führen uns Monster oft die Prüfungen auf unserem (Lebens) Weg vor Augen. Achte auf das Monster, das du heute triffst.

"Beurteilt mich nicht nach meinen Erfolgen, beurteilt mich lieber danach, wie oft ich mich nach einem Sturz wieder erhoben habe."

- Nelson Mandela -



UNTERWEGS: WEGWEISER

Viele Pilgerwege sind markiert durch Pfeile, Steinmännchen und andere Zeichen. Sie geben dir Sicherheit: Du bist auf dem richtigen Weg.

- In welche Richtung geht dein Leben?
- Woher weißt du, ob du auf dem richtigen Weg bist?
- Welche Entscheidungen haben dir den Weg gewiesen?
- Wie sind diese zustände gekommen? Wer oder was hat dir geholfen?
- Wie bewertest du Zweifel? Positiv oder Negativ?



Steinmännchen neben einem Kloster in Korea.

TIPP:

Achte einmal darauf, wieviele Zeichen du heute siehst.

Welche zeigen dir tatsächlich den Weg?

“Lernen kannst du nicht, bevor du dazu bereit bist. Und wenn du auf die Zeichen achtest, wirst du immer alles lernen, was du am nächsten Tag brauchst.”

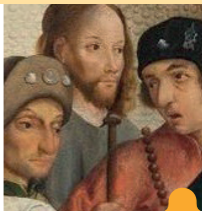
- Paulo Coelho -



UNTERWEGS: SYMBOLE

Unterwegs geben sich Pilger durch Symbole zu erkennen. Die Symbole stiften Sinn, schaffen Beziehungen und öffnen Türen.

- Was ist das Symbol deiner Pilgerreise?
- Was bedeutet es für dich?
- Hast du noch andere Symbole bei dir? Was bedeuten sie?
- Welche Symbole erkennst du bei anderen (Pilger) wieder?
- Welches Symbol hat eine besondere Bedeutung für dich?



Pilgersymbole
(Rijksmuseum, Amsterdam).

TIPP:

“Das Wesentliche ist unsichtbar für die Augen, nur mit deinem Herzen kannst du es wirklich sehen.”

- Antoine
de Saint-Exupéry -

Suche heute für jemanden, der dir lieb ist, ein Symbol; nimm etwas, das du unterwegs gefunden hast.



UNTERWEGS: STILLE

Zu Hause kommst du vielleicht nicht dazu,
aber diese Reise kann dich in die Stimmung versetzen,
die Stille tatsächlich zuzulassen.

- Nimmst du dir zu Hause mal Zeit für stille Momente?
- Wenn ja: wie machst du das und was bedeutet das für dich?
- Wenn nicht: was hindert dich daran? Und wie denkst du darüber?
- In der Stille ... Was kommt dir in den Sinn?
- Welche Frage möchtest du jemand anderem stellen?



Ein schöner Moment
in der Stille ...

TIPP:

Gehen ist
Meditieren.
Gehe heute mit
besonderer Acht-
samkeit.
Achte darauf, was das
für dich bedeutet.

*"Schweigen ist ein Freund,
der niemals
verrät."*

- Konfuzius -



UNTERWEGS: ZEIT

**Du hast und nimmst dir Zeit.
Unterwegs lebst du viel langsamer als sonst,
in einem anderen Rhythmus.**

- Wie gefällt dir die Langsamkeit?
- Verändern sich deine Wahrnehmung, Denken und Handeln?
- Ist die Zeit dein Freund oder dein Feind?
- Hast du manchmal das Gefühl, die Zeit totschiessen zu sollen? Wie machst du das?
- Lebst du im Jetzt, oder mehr in der Vergangenheit oder in der Zukunft?



**Hast du ein anderes
Zeitgefühl auf dem Weg?**

TIPP:

**“Das ist die Sehnsucht:
Wohnen im Gewoge
und keine Heimat haben
in der Zeit.”**

- Rainer Maria Rilke -

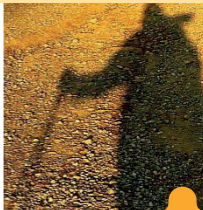
**Jeder Tag ist ein
eigenes Geschenk.
Mach etwas Schönes
daraus. Schweben auf
den sich bietenden
Wellen. Überlass die
Zeit der Zeit.**



PILGER: DU SELBST

Unterwegs sein mit dir selbst. Bewusst deinen eigenen Weg gehen: Stets aufs Neue und mit voller Aufmerksamkeit, offen für den Anderen und das Andere.

- Bist du dir selbst genug?
Warum?
- Was hast du auf deiner Reise über dich gelernt?
- Wie bist du mit Hindernissen auf dem Weg umgegangen?
- Gehst du den Weg in deinem Tempo oder in dem eines anderen?
- Du nennst dich Pilger? Was bedeutet das für dich?



Reisen, das ist auch sich an die eigene Nase fassen...

TIPP:

Erzähl heute dir oder einem anderen in wenigen Worten den roten Faden deiner Lebensgeschichte.

“Reisen bedeutet, sich selbst in einem anderen Kontext zu betrachten.“

- Jan Brokken -



PILGER: ZUHAUSE IN DER FREMDE

Auch wenn du noch so weit von zu Hause entfernt bist, an manchen Orten fühlst du dich sofort nach der Ankunft zu Hause.

- Was brauchst du, um dich irgendwo wohl zu fühlen?
- Wer oder was aus deinem vertrauten Umfeld fehlt dir jetzt am meisten?
- Wen oder was vermisst du überhaupt nicht?
- Fühlst du dich bei dir selbst wohl? Was tust du dafür?
- Was tust du, damit Leute sich bei dir wohlfühlen?



Pilger am Tisch in einer Herberge.

TIPP:

“Du fühlst dich nicht zu Hause wo du lebst, sondern da, wo man dich versteht.”

- Christian Morgenstern -

Achte mal darauf, wie andere unterwegs ihr eigenes ‘Zuhause’ organisieren, und richte heute eine Stelle ganz bewusst als dein ‘Zuhause’ ein.



PILGER: STAB

Unterwegs kann der Pilgerstock eine Hilfe sein.
Manche verzichten bewusst darauf, finden ohne Stock
ihren Rhythmus und ihr Gleichgewicht.

- Wer oder was stützt dich auf deinem (Lebens)weg?
- Fällt es dir leicht, um Hilfe zu bitten?
- Dürfen andere dich um Hilfe bitten? Bedingungslos?
- Welches Lebensmotto möchtest du in deinen Stab kerben?
- Mit deinem Stab kannst du dich schützen. Was sind für dich die größten Gefahren?



Pilgerstöcke neben einem Tempel (Shikoku, Japan).

TIPP:

Wähle heute etwas aus, das für dich außer Reichweite zu sein scheint und ...

Dann mal los!

*“Die Menschen,
denen wir eine Stütze sind,
geben uns
Halt im Leben.”*

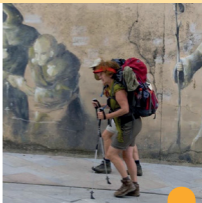
- Marie von Ebner-
Eschenbach -



WEGGEFÄHRTEN: DIE ANDEREN

Nach einiger Zeit bist du daran gewöhnt, allein unterwegs zu sein. Wenn jemand dich fragt, ob er oder sie dein Weggefährte sein darf, zögerst du.

- Was erwartest du von einem Weggefährten?
- Was kannst du einem Weggefährten bieten?
- Wann sprichst du von einer authentischen Begegnung?
- Was oder wer sind die wichtigsten Weggefährten auf deinem Lebensweg? Warum?
- Welche Begleiter möchtest du loswerden?



Gemeinsam unterwegs
(Camino Francés, Spanien).

TIPP:

Achte einmal darauf, wie andere auf dich zugehen. Probiere heute eine Verhaltensweise aus, die dir gefallen hat.

*“Es ist dein Weg
und nur dein Weg.
Mancher kann ihn mit dir
gehen, aber niemand kann
ihn für dich gehen.”*

- Jalal ad-Din Rumi -



WEGGEFÄHRTEN: GASTFREUNDSCHAFT

Du klopfst irgendwo an,
die Tür öffnet sich,
und man lädt dich gleich zum Essen ein.

- Welche Gastfreundschaft erlebst du unterwegs?
- Gastfreundschaft, was bedeutet das für dich?
- Fällt es dir leicht Gastfreundschaft anzunehmen?
- Verhältst du dich in den Augen der Einheimischen als Gast?
- Würdest du Zuhause deine Tür einem Fremden öffnen?



Gastfreundschaft
(Rijksmuseum, Amsterdam).

TIPP:

Gehe eine zeitlang
in Stille
und grüße
aufmerksam Leute,
Tiere und Dinge,
denen du begehnest.

*„Aufgeschlossene
Menschen sind ein Segen.
Ihnen können wir uns
öffnen. Ihre Aufrichtigkeit
tut gut.“*

- Anselm Grün -



WEGGEFÄHRTEN: HEILIGE

Jedes Jahr pilgern Millionen von Menschen,
auf der ganzen Welt, zu den
Gräbern von Heiligen, die für sie wichtig sind.

- Widmest du deine Reise einem Heiligen? Was bedeutet er oder sie für dich?
- Wer sind für dich moderne Heilige? Wie sind sie Vorbild?
- Wie kannst du Vorbild für andere sein?
- Wer sind deine Engel auf dem Weg?
- Für wen bist du Engel?



Pilger unterwegs
(Lalibela, Äthiopien).

TIPP:

Lass heute jemanden, der dir eine Anregung gegeben hat, wissen, dass er oder sie bedeutsam für dich ist.

“Der Ewige wird mich nicht fragen, warum ich nicht Abraham war oder Moses, sondern er wird mich fragen, warum ich nicht mehr ich selbst war.”

Chassidische Redensart -



WEGGEFÄHRTEN: TRAUM

Unterwegs kann man offen sein für mystische Erfahrungen; man spürt, dass man mit etwas Großem und Schönen in Verbindung steht.

- Hast du mystische Erfahrungen gemacht? Wie ?
- Wann hattest du eine Vision?
- Und wann hast du Phantome gesehen?
- Wie erkennst du den Unterschied?
- Wovon träumst du? Lebst du deinen Traum? Wenn nicht, warum nicht?



Bild einer Vision Quest (Indianer).

TIPP:

Stell dir vor, nachts passiert ein Wunder. Dein Traum ist wahr geworden. Überlege, was sich alles verändert hätte.

„Die Träume von heute werden der Stoff der künftigen Welt sein.“

- Peter Gabriel -



WEGGEFÄHRTEN: DER ANDERE

Du hast vielleicht nie daran gedacht,
aber du kannst dem Anderen
auf deinem Pilgerweg begegnen.

- Wie sieht der Andere für dich aus?
- Wie steht es zwischen dir und 'Gott' (der Unbeschreibliche)?
- Hat 'Gott' dich einmal enttäuscht?
- Hast du 'Gott' einmal enttäuscht?
- Worüber möchtest du ein Gespräch mit 'Gott' führen?



'Tunnel des Lichts'
(Hieronymus Bosch).

TIPP:

Achte heute ganz besonders darauf, dass du dem Anderen ('Gott') begegnen könntest. Was bedeutet das für dich?

*"Es ist egal, ob ein Mensch gläubig ist oder nicht:
Es ist viel wichtiger,
dass er gut ist."*

- Dalai Lama -



ANKOMMEN

Du kommst in Santiago, Rom oder einem anderen für dich wichtigen Ort an. Bedeutet das ein Ende oder sogar ein neuer Anfang?

- Man sagt oft: "Der Weg ist das Ziel" (also nicht: Rom, usw.). Wie empfindest du das?
- Wie erlebst du das: Ans Ziel kommen?
- Hast du jetzt auch das Ziel deiner Reise erreicht? Hast du deinen Schatz gefunden?
- Hat sich das Ziel unterwegs verändert? Wenn ja, wie?
- Ist deine Reise beendet?



Ankunft am Petersdom (Rom, Italien).

TIPP:

Begehe wichtige Momente feierlich, indem du sie besonders würdigst: Feiere dein Ankommen!

"Es gibt kein Weg zum Glück, Glück ist der Weg."

- Gautama Buddha -



ANKOMMEN: OPFER

Du kommst an einem heiligen Ort an.
Du zündest eine Kerze an, schreibst etwas in ein Buch,
singst ein Lied, oder hältst einen Moment inne.

- Bringst du unterwegs (Dank-) Opfer?
- Wann und für wen oder was bringst du ein Opfer?
- Für wen oder was möchtest du eine Kerze anzünden?
Mit welcher Intention?
- Was leuchtet auf deinem (Lebens)weg?
- Was sind deine dunklen Flecken?



Eine Kerze anzünden
(Lourdes, Frankreich).

TIPP:

Zünde heute eine Kerze an für jemanden oder aus einem Anlass. Mach daraus ein besonderes Ereignis.

“Es gibt genug Licht für diejenigen, die nur sehen wollen, und genug Dunkelheit für diejenigen, die eine gegenteilige Einstellung haben.”

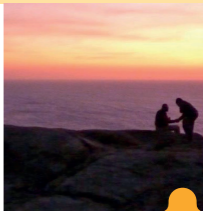
- Blaise Pascal -



ANKOMMEN: HEIMKEHR

**Kaum angekommen,
kehren einige sofort nach Hause zurück.
Andere nutzen die Gelegenheit, um inne zu halten.**

- Wie nimmst du Abschied von deinem Weg? Was empfindest du?
- Ist dies ein Knotenpunkt in deinem Leben? Warum?
- Wen und was lässt du zurück?
- Was nimmst du mit nach Hause, für dich selbst und die Daheimgebliebenen?
- Was bedeutet die Heimkehr für dich?



**Abschied nehmen am Ende
(Kap Finisterre, Spanien).**

TIPP:

Nimm dir Zeit für den Abschied von deiner Reise.
Mache ein Souvenir, das die Bedeutung deines Weges widerspiegelt.

**“Die Kunst zu leben
besteht darin,
zu Hause zu sein als
ob man unterwegs wäre.”**

- Godfried Bomans -



HEIMKEHR

Nach Tagen, Wochen oder Monaten,
die du als Pilger (= Fremder) unterwegs gewesen bist,
kommst du jetzt nach Hause.

- Was tust du, damit deine Ankunft so verläuft, wie du sie dir wünschst?
- Was bedeutet Heimkommen für dich? Und für die Daheimgebliebenen?
- Nach wem oder was sehnst du dich am meisten?
- Wie kannst du deine Erfahrungen mit anderen teilen?
- Hat sich dein "Zuhause" verändert? Wenn ja, wie?



Nach Hause kommen: Der Kreis schließt sich, vorerst ..

TIPP:

Du kannst nach so einer Reise nur einmal nach Hause kommen. Was fühlst du? Zeichne weiterhin deine Erfahrungen auf.

"Die Rückkehr in den Alltag ist der Prüfstein für deine Pilgerreise."

- Jennifer Westwood -



DER WEG GEHT WEITER

Zuhause: Wie gibst du den Erfahrungen und Einsichten deiner Reise jetzt Bedeutung in deinem Alltag, auch für andere?

- Welche Bedeutung hat deine Reise für dich?
- Was bedeutet deine Reise für andere um dich herum?
- Was ist dein nächstes Ziel? Weit weg oder ganz nah?
- Wer oder was sind jetzt deine Weggefährten?



Unterwegs bleiben (Labyrinth von Chartres, Frankreich).

TIPP:

Du brichst auf zu deinem nächsten Ziel. Du kündigst deinen Aufbruch an. Denk nach: Wie, wo und wem? Und .. Erzähl!

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“

- Mahatma Gandhi -