

Mein Pilgerjournal

*Spirituell unterstützt durch die
Campusgemeinde Regensburg
und feelGod.philosophie*



feelGod.philosophie

(2 Tage +)

Pilgerziel: _____

Autor:innen und Gestalter:innen:

Rena Kagerer (Instagram @campusgemeinde)

Alexander Ojeda Moreno (Instagram @feelGod.philosophie)

Ein wichtiger Punkt zur Streckenvorbereitung:

Falls du mit Wandern/Pilgern nicht vertraut bist, informiere dich richtig und frage erfahrene Personen. Dieser spirituelle Begleiter ist nur für die spirituelle Begleitung gedacht und ersetzt nicht die technischen und leistungsorientierten Hinweise, die man beim Wandern/Pilgern beachten sollte.

Dennoch einige Punkte zur Orientierung:

- Mache dich mit den Streckendetails vertraut (Karte oder Smartphone + Powerbank zum Aufladen).
- Verpflegung (Achte darauf, dass du genug zum Trinken und Essen mitnimmst)
- Geld (Bargeld ist oftmals nötig, da Kartenzahlung nicht immer akzeptiert wird)
- Übernachtung (Hast du dein Zimmer reserviert oder bei der Gemeinde (Pfarrgemeinde) nachgefragt, wo du dein Zelt aufschlagen darfst?)
- Stift nicht vergessen ;)
- FFP 2 Maske nicht vergessen
- Halte auf der Strecke immer wieder mal an und genieße den Augenblick (bewusstes ATMEN, bewusstes HÖREN, bewusstes SEHEN; bewusstes FÜHLEN)

Persönliches (spirituelles) ZIEL:

Notiere ein besonderes persönliches Ziel für diesen Weg. (z.B. welche Frage möchtest du mit auf den Weg nehmen? Wo möchtest du einen Schritt weiterkommen? Was möchtest du in dir bewegen? In welchem Bereich deines Lebens möchtest du dich von Gott aktuell besonders bestärken lassen?)

„Wie gesagt, meine lieben Brüder und Schwestern, ich weiß genau: Noch bin ich nicht am Ziel angekommen. Aber eins steht fest: Ich will vergessen, was hinter mir liegt, und schaue nur noch auf das Ziel vor mir. Mit aller Kraft laufe ich darauf zu, um den Siegespreis zu gewinnen, das Leben in Gottes Herrlichkeit. Denn dazu hat uns Gott durch Jesus Christus berufen.“
Philipper 3:13-14 HFA

Die Campusgemeinde Regensburg und feelGod.philosophie wünschen dir einen gesegneten und schönen Weg, voller Erkenntnisse und Freude.

Pilgersegen:

Gott,
ich mache mich auf den Weg.
Ich habe alles dabei,
was mich in der letzten Zeit beschäftigt hat,
was mich freut,
was mich belastet.
Ich nehme mir Zeit für mich,
Zeit für dich.
Führe mich in deinem Geist.
Lass diesen Weg gesegnet sein.
Amen.

(Inspiziert von Pastorin Amélie Gräfin zu Dohna (Bardowick) und OKR Dr. Johannes Goldenstein (Hannover))

ERSTER TAG – MORGEN

Notiere dir 3 Dinge, für die du dankbar bist.

1.-----

2.-----

3.-----

Impuls/Gedicht

zurück lassen
los lassen
nur für ein paar
Tage
den geistigen
Rucksack leeren
für Neues

Alltag und Studium
Menschen
vertraute Nähe
Erwartungen
und Gewohntes
Vermutungen
und Sorgen
zurück lassen

das Wagnis
eingehen
in Bewegung
zu geraten
mich zu verändern
aufzubrechen
meine Rollen
zurück lassen
meinen Status
zurück lassen
meine Urteile
zurück lassen
meine Verletzungen
zurück lassen

ins Wagnis
treten
Veränderung
empfangen
aufgebrochen sein
zurückkehren
mit geweitetem
Horizont
mit neuer
Vitalität
mit genährter
Liebe
zurückkehren
als Geschenk.
*(nach Thomas
Schweizer)*

Fragen:

Wer möchte ich in Zukunft sein und mit wem will ich meine Zukunft gestalten?
(„Nur den Gehenden zeigt sich der Weg“)
Welchen ersten Schritt auf mein Ziel hin kann ich heute schon in mir vorbereiten? Welcher Stein liegt mir im Weg, um diese ersten Schritte zu gehen (zu machen)?

Aktion:

Suche im ersten Abschnitt deines Weges einen Stein als Symbol für deine Sorgen/Ängste/Zweifel. Formuliere eine Bitte an Gott.
Du entscheidest bis wohin dich dieser Stein begleitet (Bsp. Werfe den Stein in einen Fluss, lege ihn unter einem Baum ab etc.).

ERSTER TAG – ABEND

Notiere dir 3 tolle Dinge, die du heute erlebt hast:

1.-----

2.-----

3.-----

Impuls:

Abraham, komm heraus aus deinem festen Haus in Haran, heraus aus den Steinen der Härte, der müden Gewohnheit. Ich will dir ein Land zeigen, wo du wohnen kannst, ohne Fernweh und ohne Heimweh: Kanaan. Dort kannst du zuhause sein. Wo immer du dein Zelt aufschlägst, bin ich bei dir, bist du bei mir. An dem Ort, wo du bist, kannst du Ruhe finden, ganz da sein, brauchst dich nicht weg zu wünschen, nicht zu verkriechen, nicht zu verstecken; kannst das Fremde um dich her ohne Angst aushalten und Frieden haben.

(Nach Genesis 12, 1-3 - Thomas Schweizer)

Gebet (gerne wiederholen):

Guter Gott, ich stehe immer wieder vor Wegkreuzungen und den damit verbundenen Entscheidungen in meinem Leben. Entscheidungen über meine Zukunft, über die Richtung, die ich einschlagen will. Ich weiß vielleicht noch nicht, wie es nach dem Studium beruflich weitergehen soll. Vielleicht erscheinen mir meine Ziele unerreichbar.

Manchmal will ich den leichteren, bequemeren Weg gehen. Manchmal zweifle ich an meiner eigenen Entscheidung und Überzeugung und folge lieber dem Mainstream.

Ich bitte dich: Hilf mir, meinen eigenen Lebensweg zu formen und meiner eigenen Lebensspur zu folgen, damit ich **mein Leben** lebe und nicht ein anderes. Darum bitte ich durch Christus, unseren Herrn. – A: Amen.

(Bischöfliches Jugendamt Regensburg)

Notizen oder weiterer Tag (auf den letzten Seiten ist der letzte (der zweite) Tag)

Notizen oder weiterer Tag (auf den letzten Seiten ist der letzte (der zweite) Tag)

LETZTER TAG – MORGEN

Notiere dir 3 Dinge, für die Du dankbar bist.

1 _____

2 _____

3 _____

Impuls:

(**Unterstreiche die für dich wichtigen Wörter/Sätze in der Bibelstelle**)

Als sie nach Betsaida kamen, brachten die Leute einen Blinden zu Jesus. Sie baten ihn, den Mann zu berühren und ihn so zu heilen. Jesus nahm den Blinden bei der Hand und führte ihn aus dem Dorf hinaus. Dann strich er etwas Speichel auf seine Augen, legte ihm die Hände auf und fragte: »Kannst du etwas sehen?«

Der Mann blickte auf. »Ja«, sagte er, »ich sehe Menschen herumlaufen. Aber ich kann sie nicht klar erkennen. Es könnten genauso gut Bäume sein.«

Da legte Jesus ihm noch einmal die Hände auf die Augen. Jetzt sah der Mann deutlich. Er war geheilt und konnte alles genau erkennen. Aber Jesus befahl ihm: »Geh nicht erst in das Dorf zurück, sondern geh gleich nach Hause!«

Markus 8:22-26 HFA

Aktion:

Starte deinen neuen Tag und geh deinen Weg mit offenen Augen. Finde eine Blume, ein Blatt, die Samen einer Blüte oder etwas anderes was dich anspricht oder fotografiere einen besonderen Moment.

Dieses Objekt, dieser Moment soll deine Hoffnung, deine Kraft symbolisieren und dient als Erinnerungsstück und Anker im weiteren Alltag (Lege die Blüte etc. in ein Buch zum Trocknen, das Bild kannst du als Smartphone Hintergrund nutzen etc.)

Hast du etwas Schönes gefunden? Dann formuliere eine Bitte an Gott.

LETZTER TAG – ABEND

Notiere dir 3 tolle Dinge, die du heute erlebt hast:

1.-----

2.-----

3.-----

Impuls (gerne wiederholen)

Herr, du durchschaust mich,
du kennst mich durch und durch.
Ob ich sitze oder stehe – du weißt es,
aus der Ferne erkennst du, was ich denke.
Ob ich gehe oder liege – du siehst mich,
mein ganzes Leben ist dir vertraut.
Schon bevor ich anfangen zu reden,
weißt du, was ich sagen will.
Von allen Seiten umgibst du mich
und hältst deine schützende Hand über mir.
Dass du mich so genau kennst, übersteigt meinen Verstand;
es ist mir zu hoch, ich kann es nicht begreifen!
Psalm 139:1-6 HFA

Gebet

Gott,
ich lege mein Gepäck nieder.
In Deine Hände lege ich es.
Auch mein inneres Gepäck.
Ich öffne mein Herz und
stelle mich in den Strom Deiner Lebenskraft.
Danke, dass Du mich auf all meinen Wegen begleitest.
Segne mich
und alle, die Du mir anvertraut hast.
Amen.
(nach Thomas Schweizer)

Sonstiges:

Hast du deinen Pilgerweg geschafft, dann lass es uns wissen und markiere die @campusgemeinde auf Instagram mit einem Bild von deinem Weg und schreibe: „Pilgern mit der Campusgemeinde Regensburg“. Komm **nach Absprache** (post@khg-regensburg.de) mit deinem Pilgerjournal zum Weiherweg 6a in Regensburg (oder zu einer Veranstaltung in den KHG-Räumlichkeiten). Du erhältst eine kleine Überraschung.

Weitere Bibelstelle:

Durch den, der mich stark macht, kann ich in allem bestehen. Philipper 4:13
HFA

Gebet um ein gutes Studium („Thomas von Aquin“)

Schöpfer des Alls, unaussprechlich heiliger Gott: Aus den Schätzen Deiner ewigen Weisheit hast Du drei Hierarchien Engel bestellt und sie in wunderbarer Ordnung über den strahlenden Himmel gesetzt. Du hast die Teile des sichtbaren Alls in unübertrefflicher Feinheit geordnet. Wahrer Quell des Lichtes und der Weisheit, erhabener Ursprung allen Seins:

Lass gnädig einen Strahl Deiner Klarheit in das Dunkel meines Verstandes dringen und nimm von mir die zweifache Finsternis, in der ich geboren bin: die Sünde und die Unwissenheit.

Gib mir Scharfsinn zum Begreifen, gutes Gedächtnis zum Behalten, Fähigkeit zum rechten und gründlichen Erfassen, Feinheit und Genauigkeit im Erklären, Fülle und Anmut im Ausdruck.

Lehre den Anfang, lenke den Fortgang, führe zur Vollendung, Du wahrer Gott und Mensch, der Du lebst und herrschest von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

Zusätzliche Quellen und Inspirationen

Ein Dank geht an:

- <https://jakobsweg.ch/> für die Gedichte und Gebete
- <https://www.ekd.de/pilgerweg-zuruck-in-die-zukunft-55338.htm> für den Pilgersegen
- <https://www.bja-regensburg.de/dein-bja/news/jugendpfarrer-wandert-mit-jungen-erwachsenen/> für das Gebet
- <https://www.bible.com/de/> für die Bibeltextstellen

Platz für STEMPEL

(Es gibt z.B. in der Schottenkirche in Regensburg einen Pilgerstempel – rechts neben dem Eingang)