

## Pilgern

Aufbruch und Wagnis  
zwischen Bodenhaftigkeit und Leichtigkeit  
im Fluss sein  
mit dem Leben  
gestern und morgen  
der Atem wird frei  
Türen öffnen sich  
in mir  
zu anderen  
zu dir Gott

Kerstin Bonk

## Pilgern

gehen  
leer werden  
Kopf frei  
nichts mehr denken  
nichts mehr vorhaben  
nichts mehr beabsichtigen  
sein  
da-sein  
hier bin ich  
Gott

Kerstin Bonk

## pilgern

achtsam unterwegs  
schritt um schritt  
langsam ankommen im leben  
sein

Mechthild Wand  
[www.medebach.ch](http://www.medebach.ch)

## Dein Weg

Du musst deine eigenen Schritte gehen,  
deinen eigenen Weg.  
Es gibt ihn nur einmal,  
so wie Du ihn gehst.  
Jede Strasse,  
jede Abkürzung,  
jeder Umweg  
bringt dich weiter auf deinem Weg.

Silvia Alig

## Pilgern ist...

Pilgern ist Hingabe  
Und Vertrauen auf den, der vorausgeht.

Katharina Krebs

## pilgern

pilgern bedeutet hören und staunen mit den Füßen  
einen Schritt vor den anderen  
begegnen was mir entgegenkommt  
mit jedem Schritt überlegen was es mir bedeutet  
mich darauf einlassen?  
Dinge ändern?  
mich ändern?

pilgern bedeutet Zeit einräumen zum Rasten  
was bietet mein Rucksack?  
ich lasse mich überraschen, was die Gastgeberin anbietet  
ob ein Gespräch entsteht?  
manchmal möchte man lieber schweigen

Schritt um Schritt  
Atemzug um Atemzug  
Augenblick um Augenblick  
unmerklich ändert sich die Sicht!  
wandelt sich meine Sichtweise?  
entscheide ich mich für eine neue Handlungsweise?  
ich habe die Wahl!

Pius Freiermuth

## **Allzeitige Gegenwart**

Schritt um Schritt - raumgreifend  
Augenblick um Augenblick - raumermessend  
atmend Bewegungsraum erleben  
hörend - vertrauend

allzeitige Gegenwart  
urquellend in allem Atem  
stimmt an  
wandelt  
mich  
unmerklich

Pius Freiermuth

## **Wandeln**

von wo nach wo  
von wem zum wem  
ganz neu oder ganz anders  
warum  
wozu  
wie merk ich's  
wie merkst du's  
woran zeigt sich's

Pius Freiermuth

## **Der Regen und der Pilgersmann**

Der Regen sagt,  
ich komm jetzt dann  
und fange dich du Pilgersmann.

Der Pilger nicht verdrossen nimmt  
sein Regencapе heraus und singt,  
dem Regen ein fröhlich Lied entgegen  
und lässt sich nicht zur Umkehr bewegen.

Silvia Alig