B. Winkelmann 13./24.7. 2013

**Einführung ins Pilgern** Pilgerwoche 15.- 21.7. 2013

1. **Frage**: Was kommt Euch bei „Pilgern“? Erfahrungen, Erwartungen, Sehnsucht?

...

1. **Pilgern vom Wortsinn**:

„*peregrinatio*“: in der Fremde unterwegs sein; aus dem Nomadentum?

Doch Pilgern als geistliches Wandern mit spirituellem Charakter:

„*spirare*“: hauchen, atmen, wehen (hebr. „Ruach“)  
„*spiritus*“: Geist, Gottes Geist als geistliches Wehen, inspirieren...  
Also im Wandern in der Fremde sich von Gott berühren, inspirieren lassen.

Wohl eine Ursehnsucht des Menschen nach einem aus dem Alten, Vertrauten hinaus, nach einem „Darüberhinaus“, nach einem Spirituellen

1. **Pilgern als alter religiöser Ritus**:

In allen alten Religionen als geistliches Wandern mit bestimmten Zielen und Stationen. Gehen als geistliche Einkehr in Begegnungen, Beten, Meditieren; auch als Läuterung, Buße...

In alten Kirchen: gr. Pilgerwege nach Jerusalem, Rom, Santiago de Compostela (Jakobsweg). Pilgern zu Wallfahrtsorten...

Beherbergung von Pilgern als gutes Werk, keine Geschäft!

Im AT: Aufbruch aus Ägypten, Wüstenwanderung als Läuterung unter Verheißung eines Zukünftigen, ein „gelobtes Land“;   
Später bes. Pilgern, z.B. nach Jerusalem...

Im NT: bei Jesus: Wanderprediger; Jünger ausgesandt nur mit dem Wenigsten, um Botschaft, Frieden zu bringen;   
Erste Christen: „Fremdlingen in dieser Welt“, das ganze Leben als Pilgerweg: *„Hier keinen bleibende Stadt, sondern die Zukünftige suchen wir.“*

Im Islam: Reise nach Mekka...

Im Buddhismus: viele Heilige Orte... Pilgern um Heilige Berge

In indigene Kulturen z.B. Aborigines u.a. ...

1. **Pilgern heute**:

Wiederentdeckung, auch in säkularer Form, z.B. Kerkeling „*Ich bin dann mal weg“*. Fast zur Mode geworden, z.B. Jakobsweg...

Wiederherrichtung alter Pilgerwege: Jakobsweg, Via Regia, Elisabethweg u.a.   
Frage: Warum? Was dahinter? ...

Wohl als Gegenbewegung zur Veräußerlichung, Hektik, Überfülle...

Ursehnsucht nach einem aus dem Alten, Üblichen heraus; nach einem „Darüberhinaus“ - nach einem Spirituellen?

1. **Acht Aspekte oder Regeln zum Pilgern**:
2. Persönliche Vorbereitung: Was will ich? Welchen Weg gehe ich? Wie stelle ich mich vorher darauf ein? Dies gut vorbereiten.
3. Bewusstes Loslassen, Zurücklassen: Reduzieren, nur das Nötigste mitnehmen – hierin entdecken, was ich alles nicht brauche, wie das Wenige mehr ist. Handy zu Hause oder ausgeschaltet lassen.
4. Tagesbeginn und Tagesende bewusst gestalten: Meditation, Wort, Morgensegen, Abendsegen; oder Pilgersegen beim Aufbrechen, beim Ankommen...
5. Achtsamkeit nach innen: auf dem Weg wahrnehmen, was in mir vorgeht, was da aus Tiefenschichten aufsteigt, sich neu finden will.   
   U.U. meditatives Gehen; Besinnungstexte; stille Einkehr in Kirchen...   
   Darum auch karge Wanderstrecken mit wenig Äußerlichem.   
   Möglichst Pilgertagebuch führen.
6. Dennoch auch Achtsamkeit nach außen: bewusstes Wahrnehmen der Natur, Landschaft – mit Innehalten, meditativem Schauen...   
   Historische Sehenswürdigkeiten, Kirchen wahrnehmen, erzählen lassen;   
   hier Stationen machen... Aber nicht zu viel Touristisches.
7. Pilgern in Gruppe: Wechsel zwischen Schweigezeiten (Fürsichsein) und Begegnung, Gespräche; sich auf den anderen einlassen. Auf Verborgenes hören, wenn es sprechen will; eigenes Anvertrauen wagen, wenn es die Begegnung ergibt, - aber nicht ständiges Reden(müssen)!
8. Tempo, Pausen, Stationen machen: nicht zu große Entfernung zurücklegen, kein Leistungsdruck. Entschleunigung! Rhythmus des eigen Gehens, des Innehaltens, der Pausen entdecken.  
   Unterschiedliches Gehtempo in der Gruppe zulassen: die Schnelleren am nächsten Ort warten auf die anderen.
9. Auf Heimkehr sich bewusst einstellen, gestalten: auf letzter Strecke, beim Ankommen, die erste Zeit zu Hause... Nach 14 Tagen Rückblick: Was ist geblieben, will bleiben oder neu werden?