

**Eine Brücke: Wohin führt sie?  
 Weckt sie meine Neugier?  
 Wage ich den ersten Schritt auf die andere Seite?  
 Gehe ich los?**



## Was sucht ihr?

Am Tag darauf stand Johannes wieder dort und zwei seiner Jünger standen bei ihm. Als Jesus vorüberging, richtete Johannes seinen Blick auf ihn und sagte: Seht, das Lamm Gottes! Die beiden Jünger hörten, was er sagte, und folgten Jesus. Jesus aber wandte sich um, und als er sah, dass sie ihm folgten, sagte er zu ihnen: Was sucht ihr? Sie sagten zu ihm: Rabbi - das heißt übersetzt: Meister -, wo wohnst du? Er sagte zu ihnen: Kommt und seht! Da kamen sie mit und sahen, wo er wohnte, und blieben jenen Tag bei ihm; es war um die zehnte Stunde.

(Joh 1,35-39)



## Wie kann ich das heute verstehen? (Jugendsprache)

Jemand hat einen tieferen Einblick (Johannes tauft am Jordan)

**Da ist 'n Checker**

Ich folge diesem Menschen vertrauensvoll (wie die Jünger)

**Ich follow ihm einfach mal**

Aber ich verstehe nicht alles (Lamm Gottes?)

**Bin mir nicht sicher, was der da alles twittert**

Ich gehe aber den Hinweisen nach (sie folgten Jesus)

**Aber ich reoste einfach alles auf Instagram**

Plötzlich werde ich persönlich gefragt (Was sucht ihr?)

**Dann ist da eine dm von ihm im Postfach. Und er so im live chat.**

Was sage ich auf die Schnelle (Wo wohnst du?)

**Was sag ich da? Ich fangirle voll**

Erst im Dranbleiben erhalte ich Antworten (sie blieben jenen Tag bei ihm)

**Hab ihn abonniert und die Benachrichtigungen aktiviert.**

**Wow. Was für ein Typ.**

## Was mich bewegt



Mein Gebet für heute („by heart“):



## Vertrauensvoll losgehen

Zeige mir, HERR, deine Wege, lehre mich deine Pfade! Führe mich in deiner Treue und lehre mich; denn du bist der Gott meines Heils. Auf dich hoffe ich den ganzen Tag.

Ps 25,4-5



Betrachten wir noch einmal die Szene aus dem Johannesevangelium (Seite 9): Die Jünger stehen bei Johannes, wie die Pilger um einen Pilgerführer. Er wird wissen, wo es lang geht; ihm vertrauen und folgen sie. Doch Johannes weiß, dass nicht er die Hauptperson ist. Er bereitet nur den Weg und zeigt in die richtige Richtung, sodass eine tiefe Begegnung mit Gott möglich wird.

Auch du bist jetzt ein/e Pilger/in und stehst erwartungsvoll am Beginn dieser vierwöchigen „Wanderung“. Wie Johannes können die GruppenbegleiterInnen und dieses Heft dir nur den Weg bereiten und hoffentlich ein wenig die Richtung weisen.

Starte diesen Weg mit den angeführten Psalmversen. Lerne sie auswendig (englisch: learning by heart). **„By heart“** – nimm sie dir „zu Herzen“. Wiederhole sie immer wieder halblaut oder still für dich. Alle Sätze oder einzelne Satzteile oder ein einzelnes Wort. Bei deiner Gebetszeit und/oder bei allen Schritten, die du heute in deinem Alltag machst.

**Stärke dadurch das Vertrauen, dass auch dir die richtige Richtung gezeigt werden wird.**

## Was mich bewegt



Mein Gebet für heute/diese Woche:



## Aufmerksam werden

sehen	UND staunen
hören	UND horchen
angreifen	UND spüren
zuhören	UND verstehen
wünschen	UND nachfragen
gehen	UND begegnen
Kopf	UND Herz
Körper	UND Seele
außen	UND innen
Ich	UND Du



### Aufmerksam werden für Gott.

Die größte Lehrmeisterin dafür ist **die Natur – Gottes Schöpfung**.

Hier will Er uns begegnen, in allem, was uns umgibt. Wir aber sind es gewohnt, hauptsächlich unseren Verstand einzusetzen. Der Verstand treibt uns oft in die Enge. Die Sinne führen uns in die Weite und machen uns empfänglich für Gott und die Welt. Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen, Mitfühlen und Lieben: Alles, was das Leben reicher und tiefer machen kann, tragen wir in uns. Es will nur geübt werden. Beginne jetzt damit und lass es dir von deinem Verstand nicht ausreden.

### Gehmeditation (siehe Seite 58)

Mit dieser Übung kannst du deine Aufmerksamkeit (Wahrnehmung, Achtsamkeit) im Alltag verbessern. Wenn du dieses bewusste Gehen immer wieder übst und in deinen Alltag einbaust, hat das positive Auswirkungen auf dich, auf andere und auf deinen Umgang mit Gott.

(Du kannst auch das Lied GL 841 „Öffne meine Ohren, Heiliger Geist“ singen oder beten.)

## Was mich bewegt

Mein Gebet für heute/diese Woche:



## Meine Motivation

„In Gibeon erschien der HERR dem Salomo nachts im Traum und forderte ihn auf: Sprich eine Bitte aus, die ich dir gewähren soll! Salomo antwortete: ...“

(1 Kön 3,5 - 15)



### „Die 3 Wünsche“

In diesem Märchen von Ludwig Bechstein kommt der liebe Gott in der Gestalt eines alten Mannes in ein Dorf. Er bittet um einen Platz zum Übernachten. Ein reicher Dorfbewohner weist ihn ab, ein armer Bauer nimmt ihn auf. Als Dank hat der arme Bauer drei Wünsche frei. Im Gespräch weist ihn Gott darauf hin, sich die Wünsche gut zu überlegen. ...

Wünsche sind die Motive für unsere Handlungen. Sie weisen uns auch den Weg zu unserer innersten Sehnsucht. Deshalb tut es gut, sich diesen Wünschen einmal bewusst zuzuwenden.

Stell dir vor, du bekämst von Gott diese einmalige Gelegenheit in deinem Leben geschenkt:

#### **Du hast 3 Wünsche frei.**

Wie würden diese lauten? Horch in dich hinein, schreibe alles auf, sammle, sortiere, streiche aus. Nimm diese Wünsche in dein Gebet für unterwegs mit. Vielleicht verändern sich deine Wünsche auch noch. Sei hartnäckig, bleibe dran. Was willst du wirklich? Was ist dein Herzenswunsch?

Auch der hl. Ignatius fordert die Übrigen in seinem Exerzitienbuch auf, nach dem Anfangsgebet jedes Mal „Gott um das zu bitten, was ich will und wünsche.“

**Als Anregung kannst du beide Erzählungen zu Ende lesen. (Seite 64)**

## Was mich bewegt



Mein Gebet für heute/diese Woche:



## Tief berührt

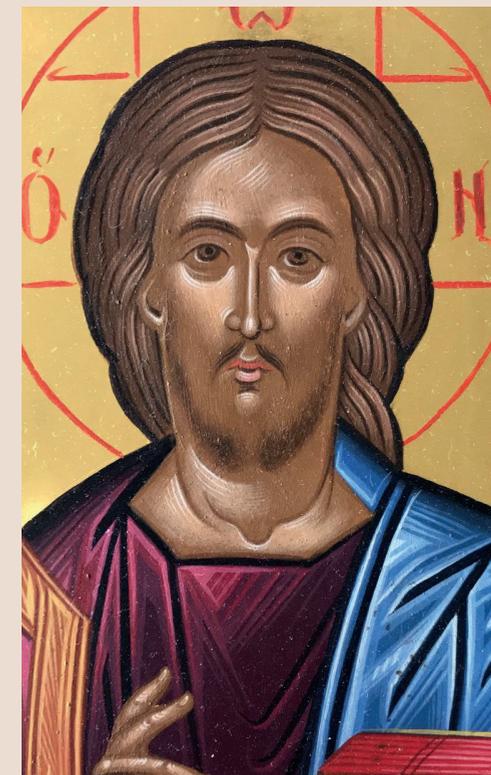
Alles beginnt mit der Sehnsucht,  
immer ist im Herzen Raum für mehr,  
für Schöneres, für Größeres.

Das ist des Menschen Größe und Not:  
Sehnsucht nach Stille,  
nach Freundschaft und Liebe.  
Und wo Sehnsucht sich erfüllt,  
dort bricht sie noch stärker auf.

Fing nicht auch Deine Menschwerdung,  
Gott, mit dieser Sehnsucht nach dem  
Menschen an?

So lass nun unsere Sehnsucht damit  
anfangen, Dich zu suchen,  
und lass sie damit enden,  
Dich gefunden zu haben.

(1. Zeile von Nelly Sachs/  
restliches Gedicht unbekannter Herkunft)



Lies noch einmal die Bibelstelle vom Beginn dieser Woche (Seite 9).

**Jesus** wendet sich in dieser Erzählung aus dem Johannesevangelium um. Er sieht die Jünger an. Er sieht sie mit ihren Wünschen, ihrer Sehnsucht. Und auch er ist erfüllt von einem Wunsch: Dass jeder Mensch ein Leben in Fülle führen kann (Joh 10,10). Versetze dich in einen Jünger hinein. Wie war dieser Blick Jesu für ihn?

Der hl. Ignatius rät den Menschen in seinem Exerzitienbuch, jedes Mal, bevor sie sich zum Gebet hinsetzen, vor dem Platz stehenzubleiben, in-ne-zuhalten und sich vorzustellen „... wie Gott Unser Herr mich anschaut ...“, **liebevoll**.

Lass auch du dich vor dem Gebet und im Gebet von Jesus liebevoll anschauen. Kannst du es zulassen?

(vgl. dazu auch die Geschichte „Jesu Blick“ von A. de Mello Seite 66)

**1. Woche / Meine Wanderung**

Ich wandere mit allen Sinnen.

**Was mich bewegt:**



.....  
**Mein Gebet für die Wanderung:**

Meine Pilgererfahrungen: