„Das Studium der Natur wird Euch all die Schönheiten und Wunder zeigen, mit denen Gott die Welt ausgestattet hat, euch zur Freude“.

(aus dem Abschiedsbrief von BiPi)

Liebe*r Pfadfinder*in,

mit diesem Kartenset wollen wir dir vier Impulse für einen Meditations-Spaziergang zur Verfügung stellen. Du brauchst lediglich das Kartenset und dann kann es auch schon losgehen. Ob allein, zu zweit oder in einer Gruppe – thematisch sind die Impulse auf die vier Elemente Erde, Luft, Wasser und Feuer abgestimmt. Wenn es dir also möglich ist, dann versuche deine Route so zu planen, dass du an einem Fluss oder See vorbeikommst. Beginnen oder abschließen lässt sich der Spaziergang super mit einem Lagerfeuer (alternativ kannst du auch eine Kerze anzünden). Die Reihenfolge der einzelnen Stationen kannst du selbst festlegen. Suche dir einfach einen geeigneten Ort, an dem du zur Ruhe kommen und dich ganz auf das jeweilige Element konzentrieren kannst. Wenn du möchtest, kannst du jeden Impuls mit einem Kreuzzeichen beginnen.

Wir wünschen dir viel Freude und ein herzliches Gut Pfad,

Matthias, Ida und Franziska

Einen roten Faden zieht der Psalm 104, der sich in jedem Impuls wiederfindet. Du kannst ihn vorher, währenddessen oder danach noch einmal in Teilen lesen:

Du nimmst dir die Wolken zum Wagen, du fährst einher auf den Flügeln des Windes.

Du verankerst die Balken deiner Wohnung im Wasser. Du nimmst dir die Wolken zum Wagen, du fährst einher auf den Flügeln des Windes.

Du machst die Winde zu deinen Boten, zu deinen Dienern Feuer und Flamme.
Du hast die Erde auf Pfeiler gegründet, in alle Ewigkeit wird sie nicht wanken.

Einst hat die Urflut sie bedeckt wie ein Kleid, die Wasser standen über den Bergen.

Sie wichen vor deinem Drohen zurück, sie flohen vor der Stimme deines Donners.

Sie stiegen die Berge hinauf, sie flossen hinab in die Täler an den Ort, den du für sie bestimmt hast.

Eine Grenze hast du gesetzt, die dürfen sie nicht überschreiten, nie wieder sollen sie die Erde bedecken.

Du lässt Quellen sprudeln in Bäche, sie eilen zwischen den Bergen dahin.

Sie tränken alle Tiere des Feldes, die Wildesel stillen ihren Durst.

Darüber wohnen die Vögel des Himmels, aus den Zweigen erklingt ihr Gesang.

Du tränkst die Berge aus deinen Kammern, von der Frucht deiner Werke wird die Erde satt.

Du lässt Gras wachsen für das Vieh und Pflanzen für den Ackerbau des Menschen, damit er Brot gewinnt von der Erde und Wein, der das Herz des Menschen erfreut.

Die Bäume des HERRN trinken sich satt, die Zedern des Libanon, die er gepflanzt hat, dort bauen die Vögel ihr Nest, auf den Zypressen nistet der Storch.
Die hohen Berge gehören dem Steinbock, dem Klippdachs bieten die Felsen Zuflucht.

Du machst den Mond zum Maß für die Zeiten, die Sonne weiß, wann sie untergeht.

Du sendest Finsternis und es wird Nacht, dann regen sich alle Tiere des Waldes.

Die jungen Löwen brüllen nach Beute, sie verlangen von Gott ihre Nahrung.

Strahlt die Sonne dann auf, so schleichen sie heim und lagern sich in ihren Verstecken.

Nun geht der Mensch hinaus an sein Tagwerk, an seine Arbeit bis zum Abend.

Wie zahlreich sind deine Werke, HERR, sie alle hast du mit Weisheit gemacht, die Erde ist voll von deinen Geschöpfen.

Da ist das Meer, so groß und weit, darin ein Gewimmel, nicht zu zählen: kleine und große Tiere.

Auf dich warten sie alle, dass du ihnen ihre Speise gibst zur rechten Zeit.

Gibst du ihnen, dann sammeln sie ein, öffnest du deine Hand, werden sie gesättigt mit Gutem.

Verbirgst du dein Angesicht, sind sie verstört, nimmst du ihnen den Atem, so schwinden sie hin und kehren zurück zum Staub.

Du sendest deinen Geist aus: Sie werden erschaffen und du erneuerst das Angesicht der Erde.

Ich will dem HERRN singen in meinem Leben, meinem Gott singen und spielen, solange ich da bin. Preise den HERRN, meine Seele! Halleluja!

Feuer

Du verankerst die Balken deiner Wohnung im Wasser. Du nimmst dir die Wolken zum Wagen, du fährst einher auf den Flügeln des Windes. (Ps 104,3)

Wenn du die Möglichkeit hast, dann entzünde ein Lagerfeuer. Alternativ kannst du auch eine Kerze anzünden. Achte dabei bewusst darauf, wie sich das Feuer von einem kleinen Funken (auch im Feuerzeug oder am Streichholz) zu einer kleinen Flamme bis hin zu einem Feuer entwickelt. Wie es größer wird, wenn es einen Ast oder Holzscheit erfasst. Nimm das Feuer mit all deinen Sinnen wahr: Siehst du die Helligkeit, die von ihm ausgeht, die die Dunkelheit der Nacht erleuchten kann? Hörst du das Knacken und Lodern der Flammen? Riechst du den kratzenden Qualm? Spürst du die wohlige Wärme, die auch schnell mal in Hitze umschlagen kann?

Feuer ist ein ambivalentes Element. Es bietet Schutz und Zuflucht. Es kann die Nacht erhellen und Wärme schenken. Es kann ein Gefühl der Gemeinschaft erzeugen, wenn sich Menschen um ein Feuer versammeln. Es kann aber auch eine zerstörerische Kraft annehmen und ganze Häuser, Städte oder Wälder verwüsten. Unsere Aufgabe ist es, darauf zu achten, dass wir Feuer für das Gute verwenden. Dass wir uns darum kümmern, dass es nicht erlischt, sondern gut brennen kann.

Jede*r von uns hat einen Funken, ein Feuer im Herzen. Eine Leidenschaft für Dinge, Themen oder Menschen, die uns besonders wichtig sind und für die wir uns einsetzen. Ein Feuer, das gepflegt und behütet werden muss.

Wofür brennst du?

wir danken dir, dass du uns so geschaffen hast, dass wir Begeisterung verspüren können und uns für Dinge, die uns wichtig sind, einsetzen können. Hilf uns dabei, diese Leidenschaft zu pflegen, sodass wir Feuer und Flamme im Einsatz für unsere Mitmenschen und unsere Gesellschaft werden.

Amen

Luft

Du sendest deinen Geist aus: Sie werden erschaffen und du erneuerst das Angesicht der Erde. (Ps 104, 30)

Nimm dir bewusst einen Moment Zeit, bleib stehen und schließe die Augen. Atme tief ein und aus. Verweile etwas auf der Stelle. Spürst du die Luft? Die Brise, das Wehen, den Wind, wie er dich berührt? Ganz unsichtbar und doch so nah. Manchmal bringt der kalte Wind uns zum Frösteln, manchmal ist er wie eine kühlende Erfrischung in der Hitze. Gott hat immer wieder durch einen Windhauch, einen Sturm oder ein leises Säuseln zu seinem Volk gesprochen. So spricht er auch zu dir. Mal durch einen Sturm, mal durch eine leichte Brise. Hörst du ihn?

Dein Geist weht wo er will, er spricht in unsere Stille, in allen Sprachen redet er, verkündet Gottes Willen.

Dein Geist weht wo er will, ist Antrieb für die Liebe, die Hoffnung hat er auferweckt, wo sonst nur Trauer bliebe.

Dein Geist weht wo er will, ist wie ein Erfinder, aus Erde hat er uns gemacht, als seines Geistes Kinder. (Text: Wolfgang Poeplau, Musik: Ludger Edelkötter)

göttlicher atem
sanfter wind
sturm
segne uns
in diesen tag hinein
als leises säuseln
das unsere fragen
zur ruhe bringt
unsere wunden kühlt
unsere starrheit löst
segne uns
dass wir einander segnen

Amen

nach Katja Süß

Wasser

**Du lässt Quellen sprudeln in Bäche, sie eilen zwischen den Bergen dahin.
11 Sie tränken alle Tiere des Feldes, die Wildesel stillen ihren Durst.
(Ps 104, 10)**

Suche dir einen ruhigen Ort in der Nähe von Wasser. Vielleicht an einem Bach oder einem See oder auch an einer Pfütze. Nimm nun etwas Wasser in deine Hand. Versuche, es so lange wie möglich in deiner Hand zu halten. Irgendwann wird es aber doch den Weg durch deine Finger gefunden haben. Schau zu, wie es Tropfen für Tropfen heruntertropft.

Sicherlich hast du schon häufiger erlebt, wie es sich anfühlt, bei Hitze auf einem langen Haijk zu sein. Die Sonne brennt erbarmungslos, jeder Schritt ist anstrengend, du brauchst eine Pause. Und dann setzt du deine Trinkflasche an und nimmst einen Schluck kühles, erfrischendes Wasser. Das Wasser stillt deinen Durst und verleiht dir neue Kräfte, dein Körper fühlt sich frischer und stärker. Du kannst deine Wanderung fortsetzen und deinem Ziel Schritt für Schritt näher kommen.

Ob Quelle, Fluss, See oder Meer; überall, wo es Wasser gibt, gibt es Leben. Ohne Wasser gäbe es auf der Erde kein Leben. Eigentlich gibt es auf der Erde genügend Wasser – für jeden Menschen, für jedes Tier und für jede Pflanze. Und trotzdem fehlt es in vielen Regionen der Erde an diesem einfachen, aber lebensnotwendigen Gut.

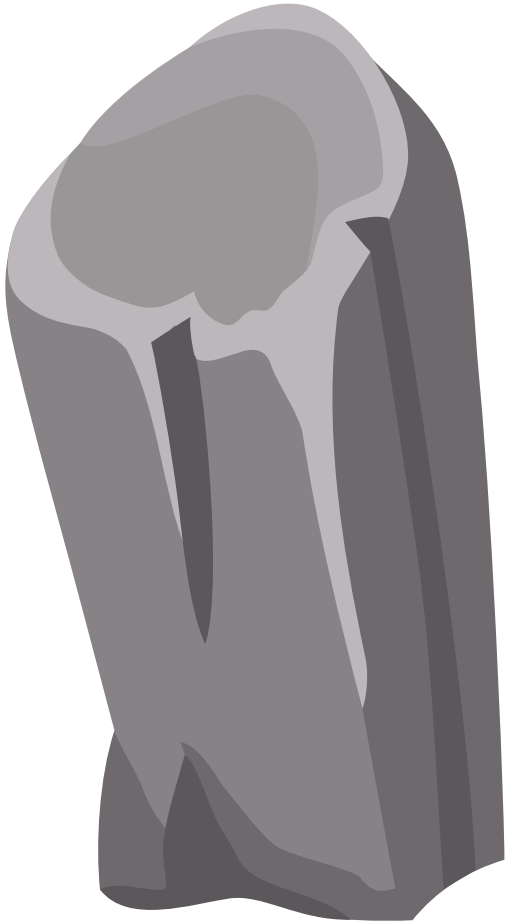
„Als Pfadfinder*in gehe ich zuversichtlich und mit wachen Augen durch die Welt“. Es ist unsere Aufgabe, uns für eine bessere und gerechtere Welt einzusetzen, in der alle ein gutes Leben in Gottes Schöpfung führen können.

Was kannst du also tun?

Guter Gott,
du bist in allem, was du geschaffen hast. Du bist Quelle und Fluss des Lebens. Hilf uns dabei, verantwortungsbewusst mit deiner Schöpfung umzugehen. Hilf uns zu erkennen, wo wir etwas verändern können. Gib uns die Kraft, die Welt ein kleines bisschen besser zu verlassen, als wir sie vorgefunden haben.

Amen

Erde



Du hast die Erde auf Pfeiler gegründet, in alle Ewigkeit wird sie nicht wanken. Du tränkst die Berge aus deinen Kammern, von der Frucht deiner Werke wird die Erde satt. Du lässt Gras wachsen für das Vieh und Pflanzen für den Ackerbau des Menschen, damit er Brot gewinnt von der Erde.
(Ps 104, 5,13-14)

Bleib einen Moment stehen. Lass deinen Blick um dich herum schweifen und verweile mit dem Blick nach unten und betrachte die Erde, auf der du stehst. Welche Erde befindet sich unter dir? Wie fühlt sie sich an? Erde ist so selbstverständlich. Sie trägt, sie nährt Pflanzen, sie gibt Leben. Manchmal ist sie auch grau und zubetoniert. Manchmal voller Steine und rissig. Erde ist verletzlich, wie wir. Gleichzeitig bietet sie Nährboden für alles, was zum Wachsen geschaffen ist. In der Bibel beschreibt Jesus, auf welchen Boden ein Saatkorn fallen kann (Lk 8, 5-8), das Saatkorn, das auf guten Boden fällt, geht auf und bringt reichlich Frucht. Wenn wir Menschen auf gutem Boden stehen, geerdet sind, können wir auch reichlich Frucht bringen und für andere Menschen da sein.

Gott, du stellst unsere Füße auf deine Erde,
auf festen Grund,
mal ist er felsig,
mal trocken,
mal grün und voller Leben.
Wir wollen dir danken für unser Zuhause,
für unsere Mutter Erde,
dafür, dass du sie uns anvertraut hast.
Segne uns und den Grund, auf dem wir stehen,
sodass wir uns entfalten, wachsen und Frucht tragen können.

Amen.