

Station Füße

Mit ausgeschnittenen „Fußabdrücken“ (Schuhe, Röntgenbild aus dem Hungertuch, Barfuß) wird eine Spirale gelegt, die zum meditativen Begehen einlädt.



Ein einführender Text und ein Gebetsvorschlag helfen sich „Schritt für Schritt“ auf den Fußweg einzulassen:

Anleitung zum Spirale-Gehen

Im Gehen der Spirale

geh ich Schritt für Schritt,

bewege mich von außen

langsam zum Zentrum hin

Gedanken die mir kommen

halte ich nicht fest

der Atem atmet mich

bis ich in der Mitte bin

Da steh ich still und frage mich:

Was meine Mitte ist,

was lässt mich gehen auf festem Grund,

gibt mir die Richtung vor?

Ich halte inne, bin bei mir

Impulsfragen

beim Verweilen

in der Mitte bei der Kerze