

## GEISTLICHE GARTENBEGEHUNG

Beginnen Sie an einem ruhigen Ort. Sitzen Sie für einen Moment und denken Sie darüber nach, was Sie heute getan haben.

Denken Sie an die Menschen, denen Sie heute begegnet sind und an Gespräche, an denen Sie heute beteiligt waren.

Danken Sie Gott für die Fähigkeit zu gehen und für die Sinne, die es uns ermöglichen mit der Umgebung Beziehung aufzunehmen. Setzen Sie die Sinne ganz bewusst ein. Sehen, hören, riechen, fühlen Sie, was jetzt um Sie ist.

Sie können ganz frei im Garten herumgehen. Stehen Sie auf und beginnen Sie.

Fühlen Sie die Temperatur, fühlen Sie Wärme oder Kühle auf ihrer Haut.

Ist es windig?

Denken Sie an die Nerven, Haut und Haare, die uns ermöglichen Wärme und Windhauch wahrzunehmen.

Schauen Sie genau die Bäume an. Welche Arten erkennen Sie? Wie lange mögen sie schon stehen? Sagen Sie Dank für die, die vor uns sind, für die, die diese Bäume gepflanzt haben.

Was nehmen Sie an Tieren wahr? Danken Sie Gott für die Vielfalt der Schöpfung, die bis zu den kleinsten Insekten reicht.

Halten Sie ein. Was hören Sie?

Halten Sie ein. Was wächst im Garten?

Schauen Sie die Pflanzungen an. Was wurde von Menschen gemacht, was ist „natürlich“?

Halten Sie ein. Riechen Sie die Düfte. Wohin lockt es Sie? Lassen Sie sich von Ihrer Nase führen.





Halten Sie ein.  
Sehen Sie die Insekten?  
Was empfinden Sie dabei über Gottes Fürsorge für Sie?

Schauen Sie die Gebäude an, die zu diesem Garten gehören.  
Was erzählen sie von den Menschen, die sich um diesen Garten kümmern?  
(Den Garten bei St. Stephan gibt es seit dem Mittelalter. Immer wieder gehörte er zu einer religiösen Gemeinschaft. Seit 1835 ist es die Gemeinschaft der Benediktiner von St. Stephan. Sagen Sie Dank für die kontinuierliche Glaubenspräsenz hier. Heute haben Sie zu dieser Geschichte beigetragen.)

Was ist Ihnen alles in den Sinn gekommen?  
Was werden Sie als Erinnerung heim nehmen?

Suchen Sie sich einen Platz zum Ausruhen.  
Bringen Sie Ihre Erfahrungen des Gebetsganges vor Gott.

*(Michaela Wuggazer, Referentin in Pastorale Grunddienste und Sakramentenpastoral)*



Anregungen für einen geführten Gebetsgang im Garten sind inspiriert von einem Gebetsblatt aus Clare Priory in England