

## **Pilgerregeln**

Pilgern von „Pilgrim“, von lateinisch peregrinus (oder peregrinari, „in der Fremde sein“): Bei sich und bei Gott ankommen, indem ich in die Fremde aufbreche.

Was unterscheidet das Pilgern vom Wandern? Die Veränderung. Wer wandert, genießt die Natur, tut sich etwas Gutes und geht dann wieder zum Alltag über. Wer pilgert, kommt verändert an seinem Ziel an – bei sich, bei der eigenen Sehnsucht, bei Gott.

### **1. Geh**

Es gibt fürs Pilgern kein besseres Fortbewegungsmittel als das Gehen. Nur Gehen! Darum geht es.

### **2. Geh langsam**

Setz dich nicht unter unnötigen sportlichen Leistungsdruck. Du entkommst dir nicht, kommst doch immer nur bei dir selber an.

### **3. Geh leicht**

Reduziere dein Gepäck auf das Nötigste. Es ist ein gutes Gefühl, mit wenig auszukommen.

### **4. Geh einfach**

Einfachheit begünstigt spirituelle Erfahrungen, sie ist sogar die Voraussetzung dafür: Ein Bibelwort als „Ziel“ reicht.

### **5. Geh alleine**

Du kannst besser in dich gehen und offener auf andere zugehen.

### **6. Geh lange**

Auf die Schnelle erschließt sich wenig. Du musst tage-, wochenlang unterwegs sein, bis du dem Pilgerweg allmählich auf die Spur kommst.

### **7. Geh achtsam**

Wenn du bewusst gehst, lernst du den Weg so anzunehmen, wie er ist. Dies zu begreifen, ist ein wichtiger Lernprozess und braucht seine Zeit.

### **8. Geh dankbar**

Alles – auch das Mühsame – hat seinen tiefen Sinn. Vielleicht erkennst du diesen erst später.

### **9. Geh weiter**

Auch wenn Krisen dich an deinem wunden Punkt treffen, geh weiter. Vertraue darauf: Es geht, wenn du gehst.

### **10. Geh mit Gott**

Quelle: Ein Zettel in der Kathedrale Le Puy-en-Velay