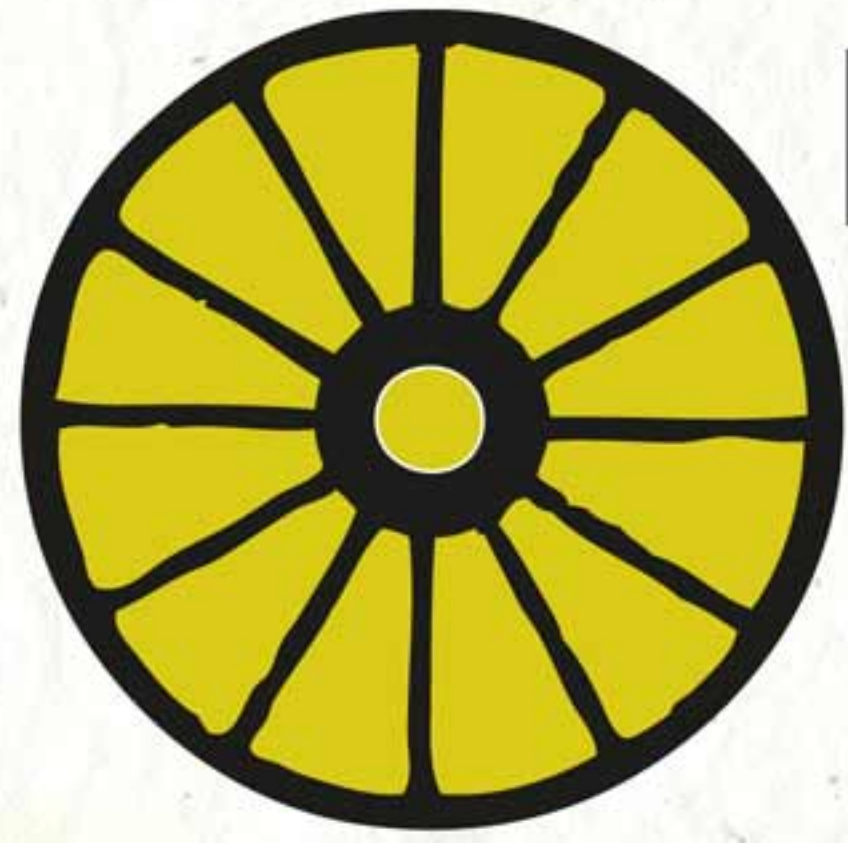
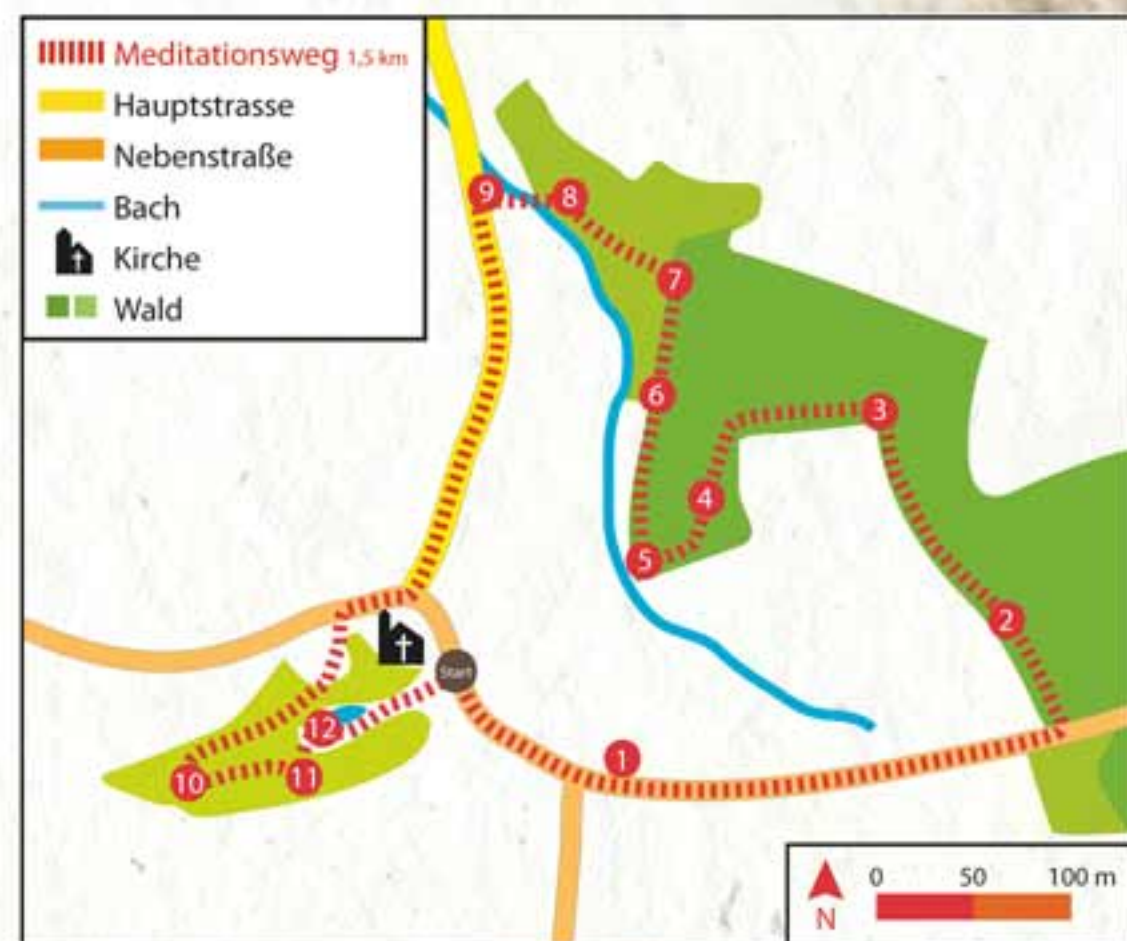


Randschleider Pad



Ein Besinnungs- und Meditationsweg

*Meditation ist jener Weg,
auf dem wir zum
inneren Ort der Ruhe kommen.*



Willkommen am Meditationsweg „Randschleider Pad“ !

Der „Randschleider Pad“ ist ein Weg der Ruhe und Besinnung. Er wird durch ein Rad mit zwölf Speichen symbolisiert als ein Rundweg mit zwölf Stationen. Das Rad verdeutlicht den ewigen Kreislauf des Lebens und Werdens. Die Radnabe als Zentrum stellt dar: Alles ist in allem und miteinander verbunden.

Sie sind eingeladen, an jeder Station für einen Moment zu verweilen und über den Text auf den entsprechenden Tafeln in Stille nachzudenken. An einigen Stationen gibt es Übungsanleitungen.

Alle Zitate der Stationen sind hier in diesem Faltblatt aufgeführt. Sie können es mit nach Hause nehmen. Es dient Ihnen zur Begleitung auf dem Weg oder zur Erinnerung an Ihre Begehung.

1 Die Ruhe im Fluss der Zeit

*Die Zeit, die du anderen gibst, ist niemals verloren.
[Quelle unbekannt]*

Zur Einstimmung:
Nehmen Sie sich einen Moment Zeit. Betrachten Sie die Natur und fühlen Sie den Puls Ihres eigenen Herzens. Kommen Sie zur Ruhe und holen Sie Atem. Hier tanken Sie auf.

2

Augenblicke

*Auch die Ewigkeit besteht aus Augenblicken.
[Quelle unbekannt]*

Zum Nachdenken:

Wir sind frei, von Moment zu Moment, unseren Blick auf die Welt zu wählen. Meistens sehen wir nur einen kleinen Ausschnitt und nur das, was wir schon kennen. Aber das Leben bietet unendliche Möglichkeiten und Sichtweisen und auch die Freiheit zu wählen, was wir sehen und erleben wollen. Wir sind weise, wenn wir Ausschnitte wählen, die Liebe, Harmonie und Glück bringen.

3

Der Kreis der Freunde

*Echte Freunde zu haben bedeutet viel im Leben, doch muss man die Freundschaft pflegen. Darum will ich dir endlich einmal sagen, wie schön es ist, dass es dich gibt.
[Quelle unbekannt]*

Zum Üben:

Suchen Sie für sich einen guten Platz. Stellen Sie sich die Menschen vor, die Ihnen nahe und wichtig sind im Leben. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit ihnen in diesem Kreis sitzen. Es sind Menschen aus allen Himmelsrichtungen der Welt. Empfinden Sie für einen Moment, wie kostbar es ist, diese Menschen als Freunde um sich zu haben. Vielleicht empfinden Sie Dankbarkeit. Dankbarkeit ist ein Schlüssel zum Glück.

4

Der innere Raum der Träume

Freiheit liegt jenseits der Mauern, die wir uns selbst errichten. [Nossrat Peseschkian]

Zum Nachdenken:

Seien Sie nie zu träge für neue Gefühle. Was immer Sie träumen oder tun möchten, fangen Sie damit an! Im inneren Raum beginnt Ihr Traum Wirklichkeit zu werden. Wovon träumen Sie? Wenn Sie sich ganz darauf einlassen, Ihren Traum zu leben, geschehen plötzlich Dinge, die sonst niemals eingetreten wären. Eine ganze Kette von Ereignissen folgt aus der Entscheidung, die Sie treffen. Sie erhalten plötzlich Unterstützung, wie Sie es nie zu träumen gewagt hätten.

5

Frei sein

*Wir können die Zukunft gestalten, wenn wir die Vergangenheit verstehen und uns mit ihr aussöhnen.
[nach Harold Klemp]*

Zum Nachdenken:

Sagen Sie sich folgenden positiven Satz: Ich liebe und akzeptiere mich mit all meinen Schwächen und Fehlern. Kein Mensch, kein Ort und kein Ding haben Gewalt über mich. Ich bin frei. [Affirmation von Louise L. Hay]

6

Die Welt ist Klang

Nur wer in die Stille lauscht, kann das Lied des Lebens hören. [Jörch Nebel]

Zum Nachdenken:

Um das Herz zu öffnen, haben die meisten Religionen Wert auf heilige Töne gelegt. Diese heiligen Laute fördern Heilung, Harmonie und Frieden. Der erste Ton der Geborgenheit, den wir alle erfahren haben, ist der Herzschlag der Mutter, ihre Stimme und die Lieder, die sie zur Freude oder zum Trost für uns gesungen hat.

Zum Üben:

Aus vielen alten und neuen Traditionen kennen wir den Gesang von Mantras (wiederholte Wortlaute). Ein gesungenes Mantra löst eine anhebende Schwingung aus und kann ein Gefühl der Ruhe und Freude vermitteln.

Beginnen Sie doch einfach Ihren Tag mit einem Mantra. Sie können einmal das Mantra **OM** probieren oder in einem langgezogenen Ton das Wort **HU** (gesprochen hjuuu) singen. Oder nehmen Sie ein Ihnen vertrautes Wort wie **LIEBE, GÜTE, FREUDE**. Atmen Sie ein und wiederholen Sie beim Ausatmen das Mantra oder das Wort. Lernen Sie seine anhebende und beruhigende Wirkung kennen. Benutzen Sie gerne die Töne der Klangstation, um sich einzustimmen.

Es gibt zwölf Stationen auf dem Weg. Die meisten haben Bänke zum Verweilen und Nachdenken.

Die Wegstrecke ist insgesamt 1,5 km lang. Nehmen Sie sich Zeit dafür. Die Dauer des Aufenthaltes richtet sich dabei nach Ihrem persönlichen Empfinden. Genießen Sie den Frieden und die Schönheit dieses Weges.

Der Weg beginnt an der Infotafel, führt die Straße hoch durch den Wald und endet über den Rundweg am Brunnen im Park.

Besuchen Sie gerne anschließend die alte romanische Kirche mit ihren wunderbaren Fresken und lassen Sie ihre Spiritualität auf sich wirken. Im Innenraum der Kirche können Sie sich auch über ihre Geschichte und Architektur informieren.

Bitte hinterlassen Sie den Weg so sauber, wie Sie ihn vorgefunden haben. Wir haben alle Stationen mit sehr viel Freude, Arbeit und Hingabe gestaltet.

Der gesamte Weg ist eine rauchfreie Strecke. Achten Sie bitte auf die Sicherheit Ihrer Kinder. Respektieren Sie die Natur und halten Sie Hunde an der Leine.

Wir danken Ihnen für Ihren Besuch und wünschen Ihnen viel Freude auf dem Weg.

Idee, Weggestaltung und Ausführung:

Arbeitsgruppe mit Bewohnern der Gemeinde Wahl, der Jugend- und Tourismuspastoral, dem Revierförster, sowie den Pfadfindern, begleitet und moderiert von der SystemWerkstatt Mehring

Das Projekt «Randschleider Pad» wurde im Rahmen des Programms zur Entwicklung des Ländlichen Raums (PDR) 2007-2013 kofinanziert: Konzepterstellung durch die LEADER-Initiative; Umsetzung als Maßnahme des Schwerpunkts «Verbesserung der Lebensqualität im ländlichen Raum».

Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.



GEMEING WAHL



Layout: outtime Luxembourg asbl

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture, de la Viticulture
et du Développement rural

7

Die geheimnisvolle Kraft der Natur

Wir können unser Schicksalsweh und Leid mit dem Schmieden des glühenden Eisens vergleichen. Es ist eine Gelegenheit, seelisch zu wachsen. Das ist der alleinige Grund unserer Existenz auf Erden. [Elisabeth Kübler-Ross]

Zum Nachdenken:

Aus einem Übel erwächst oft etwas Gutes.

Schmerz macht Perlen.

Widerstand – Diamanten

Bewährungsproben – edle Menschen

8

Der Übergang

Im Herzen eines jeden Winters liegt ein Frühlingsahnen und hinter dem Schleier jeder Nacht verbirgt sich ein lächelnder Morgen. [Khalil Gibran]

Zum Nachdenken:

Jedem Ende wohnt ein neuer Anfang inne. Die größte Gefahr im Leben ist, dass man zu vorsichtig wird und zaudert, wenn es darum geht, ins Unbekannte zu gehen. Haben Sie Mut und Vertrauen beim Übergang, der Weg ist schon da und führt über die Brücke zu neuen Ufern.

9

Das Tor zu neuen Möglichkeiten

Erfahrung leitet uns durch ein Tor zu einer neuen Stufe des Verstehens.

Zum Üben:

Das Tor symbolisiert ein Hindurchgehen von einem alten Zustand in eine bessere Welt. Jedes Mal, wenn Sie in Ihrem Alltag durch eine Tür gehen, sagen Sie sich: Ich lasse Vergangenes hinter mir und öffne mich neuen und liebevollen Möglichkeiten.

10

Das Rad des Lebens

Inmitten der Schwierigkeit liegt die Möglichkeit. [Albert Einstein]

Zum Nachdenken:

Wenn Sie sich vorstellen, dass Sie in der Mitte, also in der Nabe des Rades sitzen, kann sich das Rad drehen, soviel es will. Sie werden davon nicht betroffen. Wenn Sie aber das Zentrum verlassen und sich auf eine Speiche oder auf den Rand setzen, dann werden Sie Ihre ganze Kraft einsetzen müssen, um den Halt nicht zu verlieren. Das gilt für alle Lebenssituationen. Wenn wir nicht zentriert sind, dann schafft das Spannungszustände jeder Art.

Zum Üben:

Das Rad des Lebens gibt Ihnen Anregung, mit welcher Einstellung Sie in Ihre Mitte kommen können. Drehen Sie das Rad und lesen Sie ab, bei welcher Zahl die Lösungsmarkierung stehen bleibt. Schauen Sie, welche Lösung Ihnen die Zahl vorschlägt.

11

Der Weg zu sich selbst

Der Unerfahrene traut jedem Wort, der Kluge achtet auf seinen Schritt. [Buch der Sprüche 14,15]

Zum Nachdenken beim Gehen:

Die Spirale nimmt in unserem Leben eine besondere Stellung ein. Sie versinnbildlicht die Bewegung des Lebens. Es gibt zwei Energieströme in der Welt, eine nach innen geleitete Energie und eine nach außen. Es ist unsere Aufgabe, nach innen zu gehen und dort die Quelle der Kraft zu finden. Wenn wir sie gefunden haben, müssen wir ein Verteiler dieser Kraft werden und sie in die Welt tragen. So dienen wir im Fluss des Lebens.

Das Rad des Lebens

1. Ich finde den Ausgleich zwischen Arbeit, Ruhe und Vergnügen. Alle drei bekommen gleich viel Zeit.
2. Ich wende mich nach innen und verbinde mich mit dem Teil in mir, der weiß, wie man heilt.
3. Alle Menschen in meinem Leben haben mich etwas zu lehren.
4. Ich folge meinem Herzen.
5. Ich vertraue darauf, dass ich mit den Problemen umgehen kann, die im Laufe des Tages auftreten können.
6. Ich bin ein Liebender. Denn das Lieben erfreut mein Herz und nährt mich.
7. Ich löse mich von Ängsten und Zweifeln. Ich finde Frieden in mir.
8. Ich bin bereit zu vergeben.
9. Wenn ich "Ja" zum Leben sage, sagt das Leben "Ja" zu mir.
10. Ich gebe dem Leben, was ich mir von ihm wünsche. Ich liebe das Leben.
11. Ich bin bereit, auf die kleine Stimme in meinem Inneren zu hören.
12. Ich bin gesund, glücklich, weise und frei.

12

Die innere Quelle

Ganz gleich was du im Leben tust, wenn du es nur gerne tust und das Geschenk Gottes in den kleinen Dingen sehen kannst, wirst du glücklich sein. [Harold Klemp]

Zum Nachdenken:

In der Schönheit der Natur, in der Stille des Parks, im Plätschern des Wassers begegnen wir der Liebe Gottes. Hier können wir aufladen.