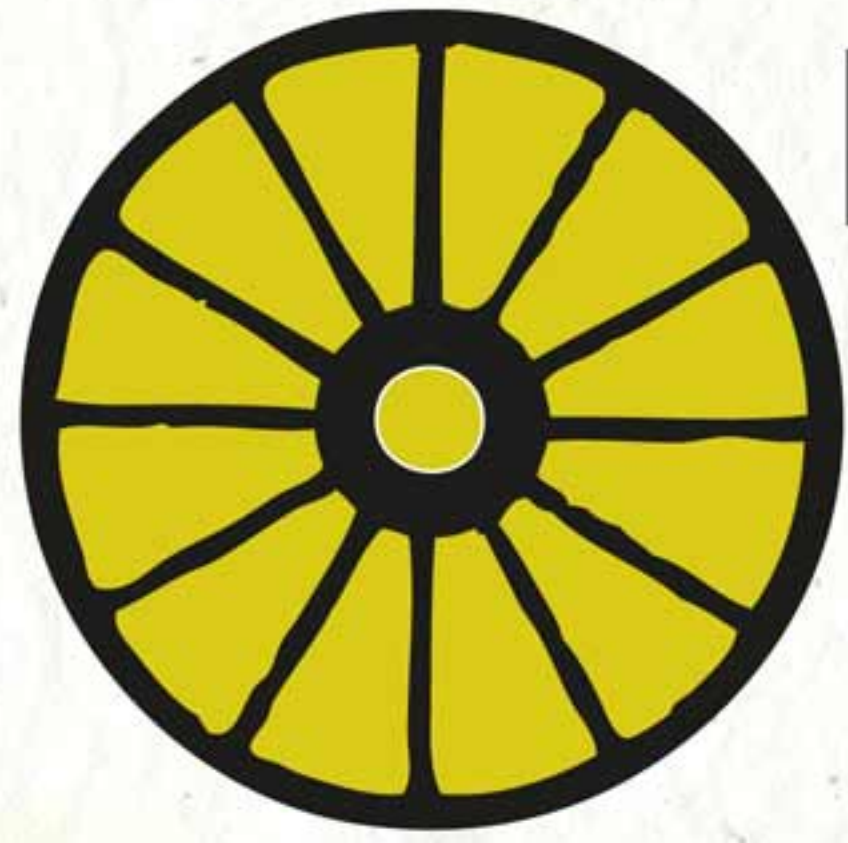
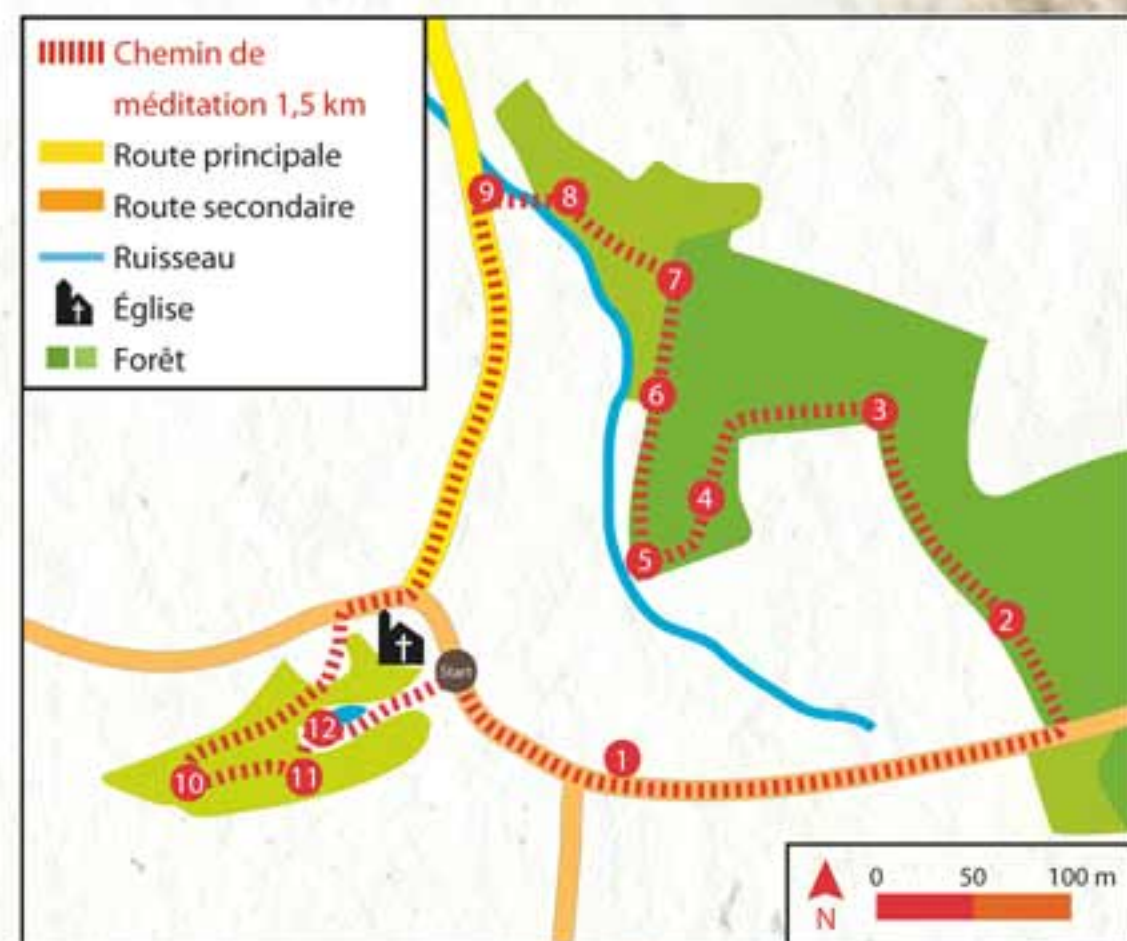


Randschleider Pad



Un chemin de recueillement et de méditation

La méditation est le chemin par lequel nous arrivons à trouver l'endroit du calme à l'intérieur de nous.



Soyez les bienvenus au chemin de méditation « Randschleider Pad »!

Le « Randschleider Pad » est un chemin qui invite à la tranquillité et au recueillement. Il est symbolisé par une roue à douze rayons comme circuit avec douze stations.

La roue illustre le cycle éternel de la vie et du devenir. Le moyeu de la roue comme centre représente: Tout est dans tout et relié ensemble.

Vous êtes invité à vous attarder à chaque station pour un moment et à réfléchir en silence sur le texte affiché sur les panneaux correspondants. A certaines stations, il y a des instructions d'exercice.

Toutes les citations affichées sur les stations sont reprises ici dans le dépliant. Vous pouvez l'emporter avec vous. Il vous sert d'accompagnement sur le chemin ou de souvenir à votre visite.

1

Le calme dans le flux du temps

Le temps n'est jamais perdu, s'il est donné aux autres. [Source inconnue]

Mise en ambiance:

Accordez-vous quelques instants de repos. Observez la nature et tâtez le pouls de votre propre cœur. Retrouvez le calme et respirez profondément. Ici, vous faites le plein.

2

Regards d'instant

Même l'éternité est faite d'instant. [Source inconnue]

Réflexion:

Nous sommes libres de choisir à chaque instant notre regard sur le monde. La plupart du temps nous ne voyons qu'une petite tranche, et seulement que ce que nous connaissons déjà. Mais la vie offre d'innombrables possibilités et perspectives. Elle nous laisse aussi la liberté de choisir ce que nous voulons voir et vivre. Soyons sages et choisissons ce qui nous apporte amour, harmonie et bonheur.

3

Le cercle des amis

Avoir de vrais amis dans la vie est important, mais l'amitié doit être soignée. C'est pourquoi je vais enfin te dire à quel point il est merveilleux que tu existes. [Source inconnue]

Exercice:

Trouvez la bonne place pour vous. Pensez aux gens qui vous sont proches et chers dans la vie. Imaginez qu'ils sont près de vous en ce moment. Ce sont des gens de tous les coins du monde. Sentez pour un moment la chance de les avoir comme amis. Peut-être que vous sentez de la gratitude. La gratitude est une des clés du bonheur.

4

L'espace intérieur des rêves

La liberté se trouve de l'autre côté des murs que nous érigeons nous-mêmes. [Nossrat Peseschkian]

Réflexion:

Ne soyez pas trop réticent pour de nouveaux sentiments. Quoique vous rêvez ou aimez faire: commencez! Dans l'espace intérieur votre rêve commence à devenir réalité. De quoi rêvez-vous? Si vous vous mettez à vivre votre rêve, tout à coup des choses arriveront qui n'auraient jamais eu lieu autrement. Une décision peut engendrer toute une chaîne d'événements. Vous obtenez soudain de l'aide dont vous n'auriez jamais osé rêver.

5

Être libre

Nous pouvons façonner l'avenir quand nous comprenons le passé et quand nous nous réconcilions avec lui. [d'après Harold Klemp]

Réflexion:

Dites-vous la phrase positive suivante: Je m'aime et je m'accepte avec toutes mes faiblesses et mes fautes. Personne, aucun lieu et aucune chose n'ont du pouvoir sur moi. Je suis libre. [Affirmation de Louise L. Hay]

6

Le monde est tonalité

Dans le silence et la solitude on n'entend plus que l'essentiel. [Source inconnue]

Réflexion:

Pour ouvrir le cœur, la plupart des religions mettent de l'importance sur des tons sacrés. Ces tons favorisent la guérison, l'harmonie, la paix. Le premier ton sécurisant que nous avons vécu fut le battement du cœur de notre mère, sa voix et les chansons qu'elle a chantées pour notre joie ou pour notre consolation.

Exercice:

Beaucoup d'anciennes et de nouvelles traditions nous font connaître le chant des mantras (sons répétés). Un mantra chanté provoque des levées de vibrations. Un sentiment de calme et de joie se fait sentir.

Il suffit de commencer votre journée avec un mantra. Vous pouvez essayer une fois le mantra **OM** ou chanter dans une tonalité longue le mot **HU** (prononcé hjuu). Ou prononcez un mot familier à vous comme **AMOUR, BONTÉ, JOIE**. Inspirez puis expirez en répétant le mantra ou la parole. Apprenez à connaître son effet levant et apaisant. Vous êtes libre de vous syntoniser à l'aide de la station du son.

Douze stations vous attendent sur le sentier. La plupart ont des bancs pour se détendre et méditer.

La distance totale du circuit est de 1,5 km. Prenez tout votre temps pour le parcours. La durée du séjour peut varier en fonction de vos sentiments personnels. Profitez de la paix et de la beauté de ce chemin.

Le sentier prend son départ au panneau d'information, monte la route vers les bois et se termine à la fontaine dans le parc derrière l'église.

Visitez volontiers la vieille église romane avec ses magnifiques fresques et laissez-vous porter par sa spiritualité. Dans l'église, vous avez également la possibilité d'apprendre davantage sur son histoire et son architecture.

Veillez s'il vous plaît laisser le chemin aussi propre comme vous l'avez trouvé. Nous avons conçu toutes les stations avec vraiment beaucoup de plaisir, de travail et d'enthousiasme. L'itinéraire entier est une zone non-fumeur.

S'il vous plaît prêtez attention à la sécurité de vos enfants. Respectez la nature et tenez les chiens en laisse.

Nous vous remercions de votre visite et vous souhaitons beaucoup de plaisir sur le parcours.

Idée, conception du chemin et mise en oeuvre: Groupe de travail avec des habitants de la Commune de Wahl, le Centre Pastoral des Jeunes, le Centre National de Pastorale Touristique, le garde-forestier ainsi que les scouts, accompagné et modéré par SystemWerkstatt Mehring

Le projet « Randschleider Pad » a été cofinancé dans le cadre du Programme de Développement Rural (PDR) 2007-2013 : Conception à travers l'initiative LEADER; mise en oeuvre à travers une mesure de l'Axe 3 « Amélioration de la qualité de vie en milieu rural ».

Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural : L'Europe investit dans les zones rurales.



COMMUNE WAHL



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

L'ajout: outisme Luxembourg a.s.b.l.

7

La force mystérieuse de la nature

Nous pouvons comparer nos douleurs et nos peines avec la forge du fer rouge. Il s'agit d'une occasion de grandir spirituellement. C'est la seule raison de notre existence sur terre. [Elisabeth Kuebler-Ross]

Réflexion:

D'un mal naît souvent du bien.

La douleur crée des perles.

Résistance – Diamants

Épreuves – Gens nobles

8

Le passage

Au coeur de chaque hiver palpète un printemps, et derrière le voile de chaque nuit se trouve un matin radieux. [Khalil Gibran]

Réflexion:

Chaque fin porte en soi un nouveau début. Le plus grand risque dans la vie, c'est qu'on est trop prudent et hésite quand il s'agit d'aller vers l'inconnu. Ayez courage et confiance sur le passage, la voie est déjà là et mène par le pont vers de nouveaux horizons.

9

La porte vers de nouvelles opportunités

L'expérience nous conduit à travers une porte vers un nouveau niveau de compréhension.

Exercice:

La porte symbolise un passage d'un ancien état dans un monde meilleur.

Chaque fois que vous passez dans votre vie quotidienne par une porte, dites-vous: je laisse le passé derrière moi et m'ouvre à des opportunités nouvelles et tendres.

10

La Roue de la Vie

Au milieu de la difficulté se trouve l'opportunité. [Albert Einstein]

Réflexion:

Si vous imaginez que vous êtes assis au milieu, donc dans le moyeu de la roue, la roue peut tourner autant qu'elle le veut. Vous ne serez pas touché. Par contre, si vous quittez le centre et vous vous mettez sur un rayon ou sur le bord, alors vous devrez utiliser toutes vos forces pour ne pas perdre pied. Cela s'applique à toutes les situations dans la vie. Si nous ne sommes pas centrés, cela crée des conditions de stress de toute nature.

Exercice:

La Roue de la Vie vous donne l'inspiration avec quelle attitude vous pouvez vous centrer sur vous-même. Tournez la roue et lisez le numéro de marquage. Voyez ce que le numéro vous propose comme solution.

11

Le chemin vers soi-même

L'imprudent croit tout ce qu'on lui dit; l'homme habile est attentif à ses pas. [Livre des Proverbes 14,15]

Méditation en marchant sur le chemin:

La spirale occupe une position particulière dans notre vie. Elle symbolise le mouvement de la vie. Il existe deux courants d'énergie dans l'Univers, un courant dirigé vers l'intérieur et un dirigé vers l'extérieur. Il est de notre devoir d'aller à l'intérieur et d'y puiser la force. Une fois que nous l'avons trouvée, nous devons agir comme multiplicateur et la porter dans le monde. Nous contribuons ainsi au flux de la Vie.

La Roue de la Vie

1. Je trouve l'équilibre entre le travail, le repos et le divertissement. Tous les trois méritent le même temps.
2. Je me tourne vers l'intérieur et me connecte avec la partie de moi qui sait comment guérir.
3. Toutes les personnes dans ma vie ont quelque chose à m'apprendre.
4. J'agis selon mon coeur.
5. J'ai confiance de savoir faire face aux problèmes qui pourraient survenir pendant la journée.
6. Je suis un amoureux. Car l'amour réchauffe mon cœur et me nourrit.
7. Je vends mes peurs et mes doutes. Je me trouve dans la paix.
8. Je suis prêt à pardonner.
9. Si je dis un «oui» à la vie, la vie dit un «oui» à moi.
10. Je donne à la vie ce que je veux en recevoir. J'aime la vie.
11. Je suis prêt à écouter la petite voix au fond de moi.
12. Je suis en bonne santé, heureux, sage et libre.

12

La source intérieure

Peu importe ce que tu fais dans la vie, si tu le fais volontiers et que tu peux voir le don de Dieu dans les petites choses, tu seras heureux. [Harold Klemp]

Réflexion:

Dans la beauté de la nature, dans le silence du parc, dans le bruit de l'eau, nous rencontrons l'amour de Dieu. Ici, nous pouvons faire le plein.