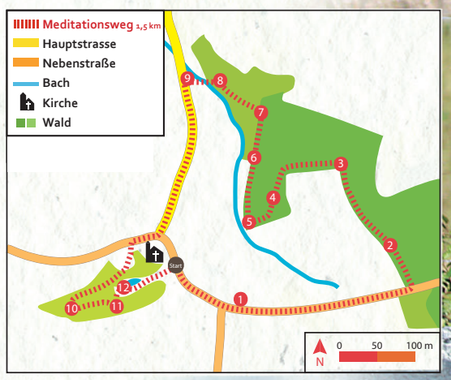
RANDSCHLEIDER PAD

Ein Besinnungs- und Meditationsweg

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

VISIT GUTTLAND



https://tourisme.geoportail.lu

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.

Weginformation

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.

GROUSSBUS·WAL

VISIT LUXEMBOURG

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

Layout: autisme Luxembourg a.s.b.l.

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.



Das Rad des Lebens

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

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.



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:

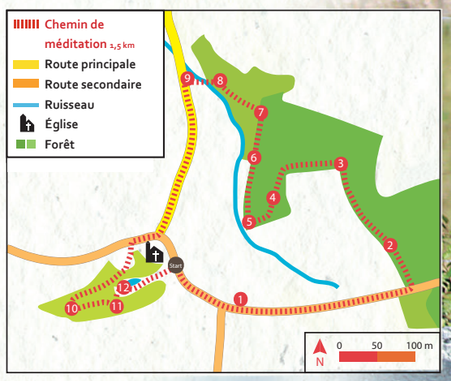
In der Schönheit der Natur, in der Stille des Parks, im Plätschern des Wassers begegnen wir der Liebe Gottes. Hier können wir auftanken.

RANDSCHLEIDER PAD

Un chemin de receuillement et de méditation

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

VISIT GUTTLAND



https://tourisme.geoportail.lu

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'emmener 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'instants. [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 hjuuu). 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.

Informations sur le chemin

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.

Veuillez 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.

GROUSSBUS·WAL

VISIT LUXEMBOURG

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

Layout: autisme 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 palpite 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 tendre

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.



La Roue de la Vie

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

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.



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.