

Marienkapelle in St. Mattheis

(Ankunft: 12.15 Uhr bis 12.45 Uhr)

(Musik)

Uli: Wir beginnen mit unserer Andacht „Im Namen des Vaters....

Ich begrüße euch alle sehr herzlich zu unserer Auszugsandacht. Besonders willkommen heiße ich alle Freunde, Verwandte und Bekannte; die hergekommen sind, um mit uns unsere gestrige Ankunft und die heutige Andacht zu feiern.

(evt Begrüßung Br. Hubert), der uns zum letzten Mal heute verabschiedet.

Lied: Jetzt ist die Zeit S. 30 Strophe 1 u 2

Stefan:

Ganz da sein

Ganz präsent sein

Hier und jetzt

Ganz da sein –

In diesem einen Augenblick --- jetzt!

Ganz da sein –

In diesem einen Schritt ---- Jetzt!

Ganz da sein –

In dieser einen Tat ----- Jetzt!

Das Leben ist im Augenblick ---Jetzt!

Jetzt ganz da sein

Einfach sein

Jetzt!

Achtsamkeit ist das wichtigste Werkzeug der Selbsterkenntnis. Mit Achtsamkeit schaltet man um vom Alltagsbewußtsein auf eine Wahrnehmung nach innen. Viele Pilger berichten oft davon...beim Pilgern achtet man auf andere und auf sich selbst; eine Pilgerreise ist sozusagen eine Reise zu meinem Inneren. Es bereichert mein Leben.

Uli: Das Leben ist Jetzt - nicht später!

Lange hatte es für mich so ausgesehen, als ob mein Leben gleich anfangen würde – mein wirkliches Leben. Aber immer war noch irgendetwas im Wege:
Etwas, das ich erst mal kriegen müsste,
Zeit, die erst mal vergehen müsste,
eine Schuld, die erst noch abgetragen werden müsste.

Aber dann würde mein Leben beginnen.

Schließlich dämmerte mir, dass diese Hindernisse mein wirkliches Leben waren.

Marion: Heute kann ein neuer Anfang sein,
wenn wir ruhig werden,
uns selbst zuhören,
wahrnehmen was wir wünschen,
was wir brauchen,
was wichtig und wesentlich ist.

Heute kann ein neuer Anfang sein.
Wenn wir aufeinander zugehen, uns zeigen,
wie wir sind: stark und verletzlich;
wenn wir wünsche darlegen,
die Bedürfnisse anmelden, zu den Grenzen
stehen.

Heute wird ein neuer Anfang sein,
wenn wir an uns glauben,
uns ernst nehmen,
und wachsen lassen, was in uns angelegt ist.

Lied: Gib mir die richtigen Worte (Chor)

Anke:

Ein Mönch wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigung immer so gesammelt sein könne.

Dieser sagte: „Wenn ich stehe, dann stehe ich.

Wenn ich gehe, dann gehe ich .

Wenn ich sitze, dann sitze ich.

Wenn ich esse, dann esse ich.

Wenn ich spreche, dann spreche ich...“

Da fiel ihm ein Frager ins Wort und sagte: „Das tun wir doch auch . Aber was machst Du darüber hinaus noch Besonderes?“

Der Mönch sagte wieder: „Wenn ich stehe, dann stehe ich.

Wenn ich sitze, dann sitze ich.

Wenn ich gehe, dann gehe ich.

Wenn ich esse, dann esse ich.

Wenn ich spreche, dann spreche ich...“

Die Leute unterbrachen ihn wieder und sagten: „Ja, aber das tun wir doch auch!“

Der Mönch aber sagte zu ihnen: „Nein, denn wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon. Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon. Wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“

Stille

Uli: Im alten Testament, beim Propheten Micha, findet sich ein sensibler Vers:

„ Es ist Dir gesagt, Mensch, was gut ist, nämlich Liebe üben und aufmerksam mitgehen mit Deinem Gott...“

Der Satz lässt sich erden und dann gelten die Aufmerksamkeit, die Achtsamkeit, die Sorgfalt der Erde und ihren Geschöpfen, den Menschen und den Dingen, dem Partner und - nicht zuletzt – mir selbst.

Denn dann merke ich, dass ich lebe und nicht gelebt werde.

Stefan: Wir singen nach den Textzeilen immer die erste Strophe von „Meine engen Grenzen“ aus dem kleinen Textheft.

Gott, barmherzig und gut bist Du. Du achtest das Schwache nicht gering und übersiehst nicht die am Rand.

Alle: „Meine engen Grenzen...“

Uli: Klar ist Deine Weisung. Dein Wort hat Gewicht. Dein Wille ist unmissverständlich.

Auch wir sollen das Schwache nicht gering schätzen, die Wegränder absuchen nach Langsamem, nach Verletzten, nach Übergangenen.

Alle: „Meine engen Grenzen...“

Georg: Schärfe unsere Sinne. Orientiere unser Gewissen am Einklang mit Deinem Willen.

Schenke uns Achtsamkeit für Wunden und Wunder!

Alle: „Meine engen Grenzen...“

Fürbitten:

1: Guter Gott, manchmal fällt es mir schwer, auf *andere* zu achten.

Gib mir die Kraft und die Geduld, mich den Menschen um mich herum zuzuwenden.

Herr, höre uns.....

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2013

von Uli Prinzen, 1. Brudermeister

Donnerstag, 09.05.2012

6. Wallfahrtstag – von Trier nach Burg Ramstein

Tagesthema: Achtsamkeit

2: Guter Gott, manchmal fällt es mir schwer auf *mich* zu achten.

Lass mich Quellen finden, die mich beleben und stärken.
Herr, höre uns....

3: Guter Gott, manchmal fällt es mir schwer auf *Dich* zu achten.

Lass mich spüren, dass ich aufgehoben bin bei Dir.
Herr, höre uns....

Uli: In seinen Worten, seinen Zeichen und am Kreuz wusste Jesus sich in der Verbundenheit des Vaters. So beten wir gemeinsam....Vater unser im Himmel....

Lied: Wenn der Himmel in unsere Nacht fällt S. 48
Str. 1 u 4

Schlusssegen:

Uli:

Es sei mit Dir der Segen Gottes
Wie ein Lächeln der Freundschaft
So nah wie ein Zunicken
So spürbar wie ein Kuss.

Es sei mit Dir der Segen Gottes,

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2013

von Uli Prinzen, 1. Brudermeister

Donnerstag, 09.05.2012

6. Wallfahrtstag – von Trier nach Burg Ramstein

Tagesthema: Achtsamkeit

im Atemholen, im Träumen,
im Wachen, im Schmerz,
in der Freude, im Denken, im Tun,
im Verweilen und im Fortgehen.

Es sei mit Dir der Segen Gottes,
wie eine Hand auf Deiner Schulter.

So segne uns der gütige Gott, im Namen des Vaters....

Gehet hin in Frieden. Und achtet gut auf Euch!

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2013

von Uli Prinzen, 1. Brudermeister

Donnerstag, 09.05.2012

6. Wallfahrtstag – von Trier nach Burg Ramstein

Tagesthema: Achtsamkeit

Am Moselufer

(Ankunft: 13.05 Uhr)

Uli: Herr, führe uns nun glücklich wieder Richtung Heimat und lass uns neue Kraft für unsere Alltagsaufgaben wieder aufgreifen. Lass uns Deine Gegenwart erfahren, mehre unseren Glauben, stärke unsere Hoffnung und erneuere unsere Liebe.

Wir beten den Rosenkranz:

***Heiliger Matthias, von dir scheiden wir,
auf deine Fürbitte vertrauen wir.***

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2013

von Uli Prinzen, 1. Brudermeister

Donnerstag, 09.05.2012

6. Wallfahrtstag – von Trier nach Burg Ramstein

Tagesthema: Achtsamkeit

Sportplatz im falschen Biewertal

(Ankunft: 14:25 Abmarsch: 14:40Uhr)

Georg:

Ein MANN fiel in eine Grube und konnte sich nicht mehr daraus befreien.

Ein EMOTIONALER Mensch kam des Weges und sagte: " Ich fühle mit Dir da unten."

Ein SACHLICHER Mensch kam des Weges und sagte: "Ist ja logisch, dass eines Tages jemand in die Grube fallen würde."

Ein PHARISAER sagte: " Nur böse Menschen fallen in eine Grube."

Ein MATHEMATIKER berechnete, wie er in eine Grube gefallen war.

Ein ZEITUNGSREPORTER wollte einen Exklusivbericht über die Grube schreiben.

Ein FINANZBERATER fragte ihn, ob er seine Steuern für die Grube bezahlt hätte.

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2013

von Uli Prinzen, 1. Brudermeister

Donnerstag, 09.05.2012

6. Wallfahrtstag – von Trier nach Burg Ramstein

Tagesthema: Achtsamkeit

Ein Mensch voll SELBSTMITLEID sagte: „ Du weißt ja gar nicht, was Grube heißt, bevor Du nicht meine Grube gesehen hast!“

Ein CHARISMATIKER sagte: „Du musst nur den Glauben haben, dass Du gar nicht in der Grube bist.“

Ein OPTIMIST sagt: „Es könnte schlimmer sein!“

Ein PESSIMIST sagte:“ Es wird noch schlimmer kommen!“

JESUS aber, als er den Mann sah, ergriff seine Hand und ZOG IHN HERAUS aus der Grube!

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2013

von Uli Prinzen, 1. Brudermeister

Donnerstag, 09.05.2012

6. Wallfahrtstag – von Trier nach Burg Ramstein

Tagesthema: Achtsamkeit

Eifelkreuz

(Ankunft: 15:50

Abmarsch: 16:20Uhr)

Uli: Darf ich Dir, lieber Gott anlässlich dieser Wallfahrt meine vielen Wünsche vorbringen, samt dem Versprechen, in Zukunft mein Bestes zu tun? Darf ich Dir auch sagen, was ich gerne von dieser Wallfahrt mit nach Hause nehmen würde?

Lieber Gott:

Ich hätte gerne einen neuen Kopf.
Mit diesem hier wollt ich schon so oft durch die Wand;
Ich habe ihn in schweren Zeiten unschön hängen lassen
Und zwischendurch habe ich ihn auch einige Male verloren.

Schenk mir dann auch bitte neue Augen.
Zur Zeit verliere ich so viele Dinge aus dem Auge.
Ich sehe oft alles schwarz-weiß, gern sähe ich alles wieder in Farbe.

Vielleicht hast Du für mich auch eine neue Nase; meine hab ich vor so Vielem gerümpft; ich stecke sie auch überall hinein, wo es nicht sein müsste.

Eine andere Zunge käme mir auch ganz gut zustatten!
Die, die ich jetzt habe, ist bereits ein wenig scharf
geworden, sie redet zu viel und kritisiert auch gern.

Selbst neue Ohren könnte ich gebrauchen. Ich stecke
über beide in Arbeit und Sorgen.
Das eine Ohr klingt vom Tratsch um mich herum; das
andere ist fast taub; es hört wenig Gutes und Fröhliches.
Ich möchte gerne wieder ruhig schlafen können.

Und dann zum Schluss, lieber Gott, mein Mund!
Ich nehm ihn schnell zu voll. Er hat das Singen und
pfeifen verlernt und er schweigt, wenn er sprechen
sollte. Gib mir einen Mund, der wieder herzlich lachen
kann.

Und dann, ja, wenn ich noch um eine kleine Zugabe
bitten darf, sorg dann bitte auch für neue Ellbogen. Ich
hab so fest damit gearbeitet. Ich hab beinahe keine
mehr.

Ich danke Dir, lieber Gott! In Vorfreude erwarte ich, von
Dir beschenkt zu werden.

Unterhalb der Genovevahöhle

(Ankunft: 16:50

Abmarsch: 17:00Uhr)

Abendgebet

Uli: Im Namen des Vaters...

Gott schenke Dir die Achtsamkeit, zu sehen und zu
hören, was ist, statt nur zu sehen und zu hören, was
sein sollte oder einmal sein wird.

Gott schenke Dir die Freiheit zu sagen, was Du
wahrnimmst und denkst, statt nur zu sagen, was von
Dir erwartet wird.

Gott schenke Dir die Achtsamkeit spürbar und offen zu
empfinden, was Du fühlst, statt nur zu fühlen, was Dir
zu fühlen gestattet ist.

Gott schenke Dir die Freiheit, lauthals um das zu bitten,
was notwendig ist, statt immer nur auf die Erlaubnis
dazu zu warten.

So segne Dich der Gott des Lebens und der Achtsamkeit
und der Vater, der Sohn und der hl Geist. Amen.

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2013

von Uli Prinzen, 1. Brudermeister

Donnerstag, 09.05.2012

6. Wallfahrtstag – von Trier nach Burg Ramstein

Tagesthema: Achtsamkeit

Burg Ramstein / Cafe Weis