

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2024

Freitag, 10.05.2024 7. Wallfahrtstag von Burg Ramstein nach Büdesheim
Tagesthema: **Sinne**

Restaurant Burg Ramstein

7:00 - 7:30 Uhr Frühstück

Vor dem Frühstück

Im Namen des Vaters, ...
Herr, segne unser Frühstück und gib,
dass wir das Essen und die Getränke
mit Dankbarkeit zu uns nehmen.
Im Namen des Vaters, ...

Nach dem Frühstück

Im Namen des Vaters,
Herr, wir danken dir für das Frühstück
und für die Freude,
die du uns
auf unserem gemeinsamen Weg schenkst.
Im Namen des Vaters, ...

Innenhof Burg Ramstein

(Beginn: 07:30 Abmarsch: 07:40)

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2024

Freitag, 10.05.2024 7. Wallfahrtstag von Burg Ramstein nach Büdesheim
Tagesthema: **Sinne**

Der Rückweg ist ein Teil des Weges.
Verliere nicht die Achtsamkeit!

Morgengebet

Den Tag achtsam beginnen von Peter Müller

Im Namen des Vaters, ...
Gott,
am Morgen dieses Pilgertages
erahne ich deine Gegenwart
wenn ich
meine Umgebung betrachte
auf meinen Atem achte
meinen Körper spüre
an die heutige Wegstrecke denke
mich freue auf neue Begegnungen
meine Befindlichkeit wahrnehme.

Ich nehme diese Wahrnehmungen
mit in den Tag
wenn ich
allein oder mit anderen pilgere
schweigend gehe oder sitze
anderen zuhöre und sie ermutige
innehalte und die Natur genieße
mich öffne für dich
achtsam pilgere

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2024

Freitag, 10.05.2024 7. Wallfahrtstag von Burg Ramstein nach Büdesheim
Tagesthema: **Sinne**

gesegnet von dir.

Im Namen des Vaters, ...

Lieder: Neuwerker Heimatlied und Nach der Heimat

Unterhalb von Burg Ramstein

(Ankunft: 07:45

Abmarsch: 07:50)

Nachspüren. Still stehen. Von Andrea Schwarz

Mitten im Unterwegs-Sein angehalten werden - und ich bleibe stehen. Herausgerissen aus der Bewegung höre ich die Einladung zum Sein. Aus der Bewegung heraus innehalten - nicht mehr allen möglichen Dingen hinterherjagen, nicht mehr alles haben müssen, loslassen können. Sein.

Zur Ruhe kommen - mich nicht nach außen wenden, sondern nach innen. Keine neuen Eindrücke sammeln, sondern lauschen und schauen und spüren, was in mir ist. Mir Zeit für mich nehmen. Still werden - still sein.

Still zu stehen ist kein Stillstand - ganz im Gegenteil. Solange ich renne, jage, haste, gehen die Kräfte nach außen. Im Stillstehen können sie nach innen gehen. Nur so werden Träume und Sehnsüchte geboren. Und nur in der Stille werde ich hören können.

Manchen verordnet eine Krankheit zwangsweise eine solche Zeit der Ruhe. Das Außen ist nicht mehr so wichtig, man

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2024

Freitag, 10.05.2024 7. Wallfahrtstag von Burg Ramstein nach Büdesheim
Tagesthema: **Sinne**

konzentriert sich auf das Innere, auf sich selbst. Oft weiß der Körper, was er oder was die Seele braucht - und er holt es sich. Aber man könnte es sich ja eigentlich auch schon vorher gönnen. Und seien es wenigstens zehn Minuten am Tag.

Rosenkranz

Wir beten den Rosenkranz

„Jesus, der uns innehalten lässt.“

Baumstämme oberhalb von Kordel

(Ankunft: 9:00 Uhr

Abmarsch: 09:20 Uhr)

Schau nach oben von JÖRG ZINK

Was ich dir wünsche?

Nicht, dass du so groß wirst

wie ein Baum,

so stark oder so reglos.

Aber dass du hin und wieder

nach oben schaust,

wo die Kronen sind und der Himmel.

Dass du stehen bleibst

und nicht immer weiterrennst.

Dass du stehen lernst und wachsen

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2024

Freitag, 10.05.2024 7. Wallfahrtstag von Burg Ramstein nach Büdesheim
Tagesthema: **Sinne**

wie ein Baum.

Denn du bist nicht am Ziel.
Du hast die Kraft in dir,
die auch im Baum ist:
die Kraft zu wachsen.

Du bist noch zu etwas berufen.
Bleib stehen. Schau nach oben
und fühle die Kraft aus Gott,
die wachsen will in dir.

Straße Ittel Aussichtsstelle

(Ankunft: 09:50

Abmarsch: 09:55)

Die Freude begreifen

...LÄSST MICH SCHMUNZELN! *Abgewandelt nach Jörg Zink*

Worüber kann ich mich freuen? Es gibt so vieles, was mein Herz berührt. Es sind nicht nur die großen Dinge und Ereignisse. Oft ist es das kleine Unscheinbare, was in mir ein leises Gefühl der Freude weckt: Der neue Tag, den ich erleben darf. Die Luft, die ich zum Atmen habe.

Die wunderbare Schönheit der Natur, die ich sehe.

An Manchem gehe ich gedankenlos vorüber. Und doch, wenn ich es näher betrachte, steigt eine Empfindung in mir auf, die mich fröhlich schmunzeln lässt. Ich habe allen Grund, mich zu freuen.

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2024

Freitag, 10.05.2024 7. Wallfahrtstag von Burg Ramstein nach Büdesheim
Tagesthema: **Sinne**

Wenn wir jetzt vor dieser Aussicht stehen,
vor den vielen Hängen,
die sich hintereinander von rechts und von links
ins Blickfeld schieben bis fast ins Unendliche,
da empfinde ich, so sollten wir heute lernen,
die Welt zu sehen.

Denn die Welt endet ja nicht im Vordergrund,
den wir sehen, verstehen und erklären können,
den wir messen, zählen und benutzen.
Sie setzt sich im Hintergrund fort in weiteren Schichten:
in solchen, in die wir manchmal ein wenig hineinsehen,
in solchen, die wir ahnen können,
und in solchen, von denen wir nichts, gar nichts wissen.

Für diesen Hintergrund sollten wir unsere Sinne üben,
lernen, das Leise zu hören, das Verborgene zu sehen
und allem, was uns dabei verborgen bleibt,
mit besonderer Ehrfurcht zu begegnen.

Vielleicht geht uns dabei auf, dass wir Menschen
schon auf dieser Erde in einer Zone leben,
in der eine sichtbare Welt und eine unsichtbare
einander durchdringen.

Rosenkranz

Beten wir den Rosenkranz

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2024

Freitag, 10.05.2024 7. Wallfahrtstag von Burg Ramstein nach Büdesheim
Tagesthema: **Sinne**

„Jesus, der mich fröhlich sein lässt.“

Matthias-Bildstock in Meilbrück

(Ankunft: 11:05 Bustransfer: 11:25)

Du Gott der kleinen Dinge @ Gisela Baltés

Du Gott der kleinen Dinge,
du öffnest mir die Augen
und lässt mich täglich tausend Wunder sehen.
Hast auch dem kleinsten Ding und Lebewesen
seine ihm eigene Gestalt gegeben.
Ich sehe staunend Blüten, Blätter, Steine,
Ameisen, Käfer und Libellen.

Du Gott der kleinen Dinge,
du öffnest mir die Ohren
und lässt mich ungezählte Stimmen hören.
Hast jedem Vogel
einen eigenen Gesang gegeben.
Ich höre Grillen zirpen, Blätter rauschen.
Dort plätschert eine Quelle.

Du Gott der kleinen Dinge,
du öffnest mir die Sinne
und lässt mich immer wieder

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2024

Freitag, 10.05.2024 7. Wallfahrtstag von Burg Ramstein nach Büdesheim
Tagesthema: **Sinne**

neue Düfte spüren.
Hast jeder Blume
ihren ganz besondren Duft gegeben.
Die frischgemähte Wiese
erkenn' ich am Geruch,
an einem anderen
den kurz zuvor gefällten Baum.
Der Tannenwald riecht anders als das Meer.

Du Gott der kleinen Dinge,
Dank sei dir dafür.

Mittagessen St. Thomas

(Ankunft: 12:05

Abmarsch: 13:00)

Vor der Kapelle St. Thomas im Garten

(Ankunft: 13:00

Abmarsch: 13:05)

Wunderwerk Körper

Unser Körper ist beeindruckend - ohne dass wir es immer merken.

Beispielsweise fließen durch unsere Adern etwa fünf bis sieben Liter Blut.

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2024

Freitag, 10.05.2024 7. Wallfahrtstag von Burg Ramstein nach Budesheim
Tagesthema: **Sinne**

Darin befinden sich rund 25 Billionen rote Blutkörperchen. Pro Tag pumpt das Herz 8.000 Liter Blut durch den Körper. Auch unsere Atmung ist überlebenswichtig. Hier nehmen unsere Zellen Sauerstoff auf.

10.000 Liter Luft atmen wir täglich mit etwa 20.000 Atemzügen ein.

12- bis 17-mal in der Minute strömt ein halber Liter Luft in die Lungen.

Beeindruckend ist auch die Haut. Sie ist das größte Organ. Ihre Oberfläche beträgt zwischen 1,5 und 2 Quadratmeter und macht damit etwa 20 Prozent unseres Körpergewichts aus, 656 Muskeln gibt es im ganzen Körper und rund 100 Milliarden Nervenzellen im Gehirn sorgen dafür, dass Sinnesreize mit Muskeln in Bewegung gesetzt werden.

Wusstest du, dass allein bei einem Lächeln 17 Gesichtsmuskeln aktiv sind? **Teste es mal!** 😊

Am Waldrand vor Neuheilenbach

Ankunft: ca. 14.20 Abmarsch: 14:35

GANZ EINFACH *(Du tust was du tust!)*

Ein in der Meditation erfahrener Mensch wurde einmal gefragt, wie er so gelassen sein könne. Er antwortete:

„Wenn ich gehe, dann gehe ich.

Wenn ich esse, dann esse ich.

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2024

Freitag, 10.05.2024 7. Wallfahrtstag von Burg Ramstein nach Büdesheim
Tagesthema: **Sinne**

Wenn ich schlafe, dann schlafe ich.

Die Fragenden sagten: „Aber das alles tun wir doch auch!“ Der Mensch sagte noch einmal:

„Nein.

Wenn ich gehe, dann gehe ich.

Wenn ich esse, dann esse ich.

Wenn ich schlafe, dann schlafe ich.“ Die Fragenden erwiderten:

„Wie wir schon sagten: Das alles tun wir auch!“ Er aber sagte zu ihnen:

„Nein, wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel ...“

Alles hat seine Zeit. Die einfachen Dinge des Lebens wahrnehmen und würdigen, ist weit schwerer als gedacht. Es erfordert einiges an Übung.

Und zugleich ist es alltäglich und jederzeit umsetzbar.

Neuwerker Kreuz

(Ankunft: 15:30

Abmarsch: 16:20)

Instrumentalmusik

Begrüßung

Beginnen wir unsere Andacht mit dem Kreuzzeichen
Im Namen des Vaters...

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2024

Freitag, 10.05.2024 7. Wallfahrtstag von Burg Ramstein nach Büdesheim
Tagesthema: **Sinne**

Einführung

Wir wollen einen Moment innehalten und Ruhe finden. Ich schließe meine Augen und horche in mich hinein. Spüre ich wie mein Herz schlägt?

Ist mir warm oder kalt? Fühle ich mich lebendig und kraftvoll oder bin ich eher müde?

Bin ich glücklich?

Stille

Gott.

Ich bin hier.

Und Du bist hier.

Ich bete zu Dir.

Und weiß: ich bin verbunden.

Mit Dir.

Mit anderen, die zu Dir beten.

Genau jetzt.

Genau so.

Ich bin hier.

Und Du bist hier.

Das genügt.

Und ich bringe Dir alles, was ist.

Lied

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2024

Freitag, 10.05.2024 7. Wallfahrtstag von Burg Ramstein nach Büdesheim
Tagesthema: **Sinne**

Wir singen das Lied „Jetzt ist die Zeit“ auf der Seite 72 im
Liederbuch – Strophen 5-7

Meditation

Lass mich langsamer gehen, Herr.
Entlaste das eilige Schlagen meines Herzens
Durch das Stillewerden meiner Seele.
Lass meine hastigen Schritte stetiger werden
Mit dem Blick auf die weite Zeit der Ewigkeit.
Gib mir inmitten der Verwirrung des Tages
Die Ruhe der ewigen Berge.
Löse die Anspannung meiner Nerven und Muskeln
Durch die sanfte Musik der singenden Wasser,
die in meiner Erinnerung lebendig sind.
Lass mich die Zauberkraft des Schlafes erkennen,
die mich erneuert.
Lehre mich die Kunst des freien Augenblicks.
Lass mich langsamer gehen,
um die Blume zu sehen,
ein paar Worte mit einem Freund zu wechseln,
einen Hund zu streicheln
ein paar Zeilen in einem Buch zu lesen.
Lass mich langsamer gehen, Herr,
und gib mir den Wunsch,
meine Wurzeln tief in den ewigen Grund zu senken,
damit ich emporwachse
zu meiner wahren Bestimmung.

(Gebet aus Süd-Afrika)

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2024

Freitag, 10.05.2024 7. Wallfahrtstag von Burg Ramstein nach Büdesheim
Tagesthema: **Sinne**

Lied

Wir singen das Lied „Wenn der Himmel“ auf S. 43 im Liederbuch
1,4+5

Bibeltext

In aller Frühe
als es noch dunkel war stand er auf und ging an einen einsamen
Ort
um zu beten.
Mk 1, 35

Erläuterung Psalm

es braucht Auszeiten
damit wir unsere Mitte
nicht verlieren und unser
Glaube lebendig bleibt –

Zeiten des Innehaltens und Zur-Ruhe-Kommens
auch und gerade dann wenn noch so viel zu tun
und noch so viele Erwartungen
zu erfüllen wären

Zeiten des Rückzugs
der Unterbrechung unseres alltäglichen Tuns
um Räume der Stille zu finden
und unsere Beziehung

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2024

Freitag, 10.05.2024 7. Wallfahrtstag von Burg Ramstein nach Büdesheim
Tagesthema: **Sinne**

zu Gott bewusst zu pflegen

Zeiten der Besinnung
des Ganz Ausgerichtet-Seins
auf den Gott unseres Lebens
der uns Kraftquelle ist
uns aufrichtet
und unseren Blick weitet
Hannelore Bares

Text

Total normal? Experimente zum Staunen

(Die Luft einatmen und ausatmen)

Es gibt etwas, das tun wir ständig, ohne es zu merken und ohne besonders darauf zu achten: Wir atmen Luft ein und aus.

Versuche es einmal ganz bewusst — atme ein und atme aus - hole tief Luft und lasse sie langsam wieder aus deinem Körper ausströmen!

Ohne Luft können wir nicht leben. Beim Atmen tauschen wir lebenswichtige Stoffe aus. Die Luft ist geheimnisvoll, weil wir sie nicht sehen können. Sie besteht aus unvorstellbaren, unzähligen, winzig kleinen Molekülen, die umeinander herumtanzen und eine Milliarde Mal in der Sekunde gegeneinanderstoßen. Diese für uns unsichtbaren Gebilde sind viele Milliarden Jahre alt.

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2024

Freitag, 10.05.2024 7. Wallfahrtstag von Burg Ramstein nach Budesheim
Tagesthema: **Sinne**

Beim tiefen Einatmen füllt sich unsere Lunge mit ungefähr einem Liter Luft - versuche es noch einmal! Und nun atme wieder langsam aus.

Beim Ausatmen vermischen sich die zum Teil veränderten Moleküle mit der Außenluft und verteilen sich - du glaubst es kaum - im Lauf weniger Jahre durch den Wind über die ganze Erde. Und dann gibt es in jedem Liter Luft auf der Erde ungefähr 10 Moleküle aus diesem Atemzug. In jedem tiefen Atemzug sind also auch einige Moleküle, die du bei deinem ersten Schrei nach der Geburt ausgestoßen hast. Und genauso atmest du Moleküle von jedem Menschen der Welt aus vergangenen Zeiten wie aus der Gegenwart ein.

Die Moleküle, die du einatmest, stammen von einem der ersten Menschen in Afrika und vom letzten Atemzug von Jesus am Kreuz, sie kommen von einem Verbrecher und einem Friedensstifter, sie sind von einem heutigen Menschen, den du gern hast, und von einem, den du nicht magst.

Über die Luft zum Leben sind alle Menschen miteinander verbunden!

Liedtext

Rolf Zukowski: Einmal Leben

Fürbitten

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2024

Freitag, 10.05.2024 7. Wallfahrtstag von Burg Ramstein nach Büdesheim
Tagesthema: **Sinne**

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...

Guter Gott manchmal fällt es mir schwer auf *mich* zu achten.
Lass mich Quellen finden, die mich beleben und stärken.

Herr, höre uns...

Guter Gott, manchmal fällt es mir schwer auf *dich* zu achten.
Lass mich spüren, dass ich aufgehoben bin bei dir.

Herr, höre uns...

Vater unser

Beten wir gemeinsam das „Vater unser“

Schlussgebet

Gott ich danke dir, dass ich mit wachen Sinnen und
Feinfühligkeit beschenkt bin,
dass ich alles wahrnehmen und spüren kann.
Lass meine Gedanken zur Ruhe kommen und mein Herz still
werden, in der Bereitschaft, mich von dir berühren zu lassen.
Amen

Lied

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2024

Freitag, 10.05.2024 7. Wallfahrtstag von Burg Ramstein nach Büdesheim
Tagesthema: **Sinne**

Wir singen das Lied „Geh unter der Gnade“ S. 88 im Liederbuch

Segen

So segne uns der Gott der Empfindsamkeit, der Vater, der Sohn
und der heilige Geist

Amen

Weißenseifen Künstlerdorf Fr. Hamanns

(Ankunft: 17:00

Abmarsch: 17:20)

Vor dem Helenabrunner Kreuz

(Ankunft: 18:40

Abmarsch: 19.25)

Siebenundsiebzigmal Freude von Rainer Haak

Freude hat verschiedene Farben.

Freude kann bunt und grell sein oder schlicht und einfarbig.

Sie fällt uns sofort ins Auge oder wir finden sie erst nach langer,
intensiver Suche.

Freude hat verschiedene Gerüche. Sie erinnert an die salzige
Luft draußen am Meer oder - wir haben es noch in der Nase - an
Apfelkuchen mit Zimt. Sie riecht nach frisch gemähtem Gras,
nach einer wunderschönen Rosenblüte oder nach knusprigen
Croissants.

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2024

Freitag, 10.05.2024 7. Wallfahrtstag von Burg Ramstein nach Büdesheim
Tagesthema: **Sinne**

Freude ist laut oder leise. Sie tanzt, springt in die Luft und ruft es in die Welt hinaus. Oder sie sitzt still auf einer Bank oder an einem Brunnen am Wegrand.

Sie ist im kleinsten Dorf und in der größten Stadt zu Hause.

Freude ist möglich, wenn wir allein sind - beim Laufen am Fluss, beim Lesen eines Buches oder beim Aufräumen im Keller.

Freude liebt die Begegnung, sie liebt gemeinsames Schweigen und intensives Reden. Freude sitzt gern am Lagerfeuer oder feiert rauschende Feste.

Freude liebt es, geteilt und verschenkt zu werden.

Freude kann verloren gehen und wiederentdeckt werden. Sie kann gesucht und gefunden werden. Wir können Freude einüben und in der Freude wachsen.

Freude ist Erinnerung, wenn der Zauber einer unvergesslichen Begegnung oder Erfahrung wieder lebendig wird. Freude kann den heutigen Tag vergolden, weil wir uns auf morgen freuen.

Freude erleben wir immer heute, und oft kommt es uns vor wie ein kurzer Augenblick Ewigkeit.

Texte der Frühjahrswallfahrt nach Trier 2024

Freitag, 10.05.2024 7. Wallfahrtstag von Burg Ramstein nach Büdesheim
Tagesthema: **Sinne**

Marienkapelle über Büdesheim

(Ankunft: 19:50

Abmarsch: 19:55)

Abendgebet *PETER MÜLLER*

Im Namen des Vaters...

Gott, dankbar bin ich heute

für alle Begegnungen mit der Natur:

den Nebel und die Sonne,

die um die Herrschaft des Tages kämpften die

feinen Spinnennetze am Weg

die Blicke in die weite Landschaft

die Rast im Schatten eines Baumes.

Dankbar bin ich

die aufmunternden Blicke und Worte

das ansteckende Lachen

die Offenheit vieler Pilger

die persönlichen tiefen Gespräche

die Erfahrung, mich zu befragen

und auf meine Gefühle zu achten,

um mich besser kennenzulernen.

Gott, dir übergebe ich meine

Gedanken, Zweifel, Gefühle.

Segne meinen Schlaf

damit ich gestärkt und achtsam

den neuen Tag beginnen kann.