

Meditationswege

In der Ulsenheimer Kirchengemeinde gibt es zwei Meditationswege, die zum Wandern und Nachdenken einladen.

Einmal 11 Stationen im Ulsenheimer Weinberg. Dem Höhenweg am Ulsenheimer Huttenberg folgend sind Körperübungen, Traumreisen, meditative Texte und Gebete verteilt.

Fünf Stationen ziehen sich vom Kirchplatz bis zur Gollachquelle. Das Grundmotto lautet hier: ad fontes ‐ zu den Quellen!

Das Weg-Motiv knüpft an die Tradition der Ulsenheimer Jakobus-Kirche mit dem zugehörigen Pilgerweg an und lädt zum Innehalten, Nachdenken und Nachspüren ein. „Wer zur Quelle will, muss gegen den Strom schwimmen“; steht auf dem ersten Schild am Pfarrhaus. „Wer zu Gott will, muss ‐ zumindest oftmals - gegen den Strom schwimmen, so könnte man es übersetzen.

Für den Meditationsweg im Weinberg benötigt man 60 bis 90 Minuten Gehzeit. (5,5 km von der Kirche aus). Für den Weg zur Gollachquelle 30 Minuten (2,2 Km).

In der Pfarrei Ulsenheim gibt es seit mehreren Jahren verschiedene Meditationswege. Einmal wurde im Ulsenheimer Huttenberg ein Meditationsweg mit 11 Stationen angelegt. Die schöne Landschaft, die Rebstöcke und meditative Texte und Übungen laden ein das Wort Jesu zu bedenken: „Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben“. Die Texte verteilen sich vor allem am Weg der sich oberhalb der Weinberge entlangzieht. Einige Beispiele für die Texttafeln auf dem Meditationsweg:

Im Weinberg

Körperübung - Weinstock Stehe mit beiden Füßen fest auf der Erde. Die Füße schulterbreit, Augen geschlossen. Nehme die Erde wahr, auf der du stehst und die dich trägt. Ich spüre die Kraft des Weinstocks. Seine Wurzeln gräbt er in die Erde ein. Spüre deinen Atem, wie er kommt und geht - ganz ruhig. Ich nehme die Kraft wahr, die mich durchströmt. Hebe deine Hände langsam seitwärts in die Horizontale, wie wenn deine Handgelenke an Fäden hochgezogen werden. Wie Reben am Weinstock breiten sich meine Hände aus. Drehe deine Handflächen langsam nach oben und führe die Arme hinauf. Erste Knospen entstehen. Ich öffne mich für die Früchte, die wachsen werden. Strecke dich behutsam mit deinen Händen nach allen Seiten aus. Die Reben sprießen wie wild in alle Richtungen. Deine Handinnenflächen treffen sich sanft in der Mitte über dem Kopf. Der Weinstock sammelt seine Kraft. Die Arme gehen auseinander, bis sie wieder in der Horizontalen sind. Die Reben gedeihen, Trauben wachsen. Du spürst, dass deine Arme langsam schwer werden. Die Ernte naht. Die Früchte des Weinstocks werden eingesammelt. Führe deine Hände vor deinem Bauch wieder zusammen. Ich ruhe mich aus und sammle mich für das nächste Jahr. Diese einfachen Bewegungen kann man mehrmals hintereinander machen, in einem angemessenen Tempo, nicht zu schnell. Den Atem dabei ganz ruhig fließen lassen. Der kursive Text kann dazu laut gesprochen werden.

Gebet Jesus Christus wir bitten dich. Ströme mit deiner Kraft durch uns hindurch, wie die Reben vom Weinstock ihre Kraft empfangen. Lass uns gute Früchte hervorbringen und erfülle unser Leben mit deiner Liebe. Amen

Ad Fontes - zu den Quellen Seit dem Jahr 2004 gibt es von der Ulsenheimer Kirche aus einen Meditationsweg zur Gollachquelle: „Ad fontes ‐ zu den Quellen“. 5 Stationen vor allem mit Texten von Pierre Stutz finden sich an markanten Wegpunkten.

Verwurzelt der Mensch

Verwurzelt der Mensch, der wagt zu seiner Meinung zu stehen,
der sich wehrt, auch für die Rechte der kleinen Leute.

Verwurzelt der Mensch, der darauf vertraut, dass es wohl auf ihn ankommt.

Aber letztlich nicht von ihm abhängt.

Er wird sein, wie ein Baum;

auch wenn um ihn die Dürre sich ausbreitet, so bringt er Früchte.

Wenn die Kritik und die Zweifel kommen, wird er sich besinnen auf den Fluss des Urvertrauens, der auch durch ihn fließt.

Er wird allein gegen den Strom schwimmen und die göttliche Quelle
immer neu in sich entdecken.

(Pierre Stutz nach Psalm 1,3)