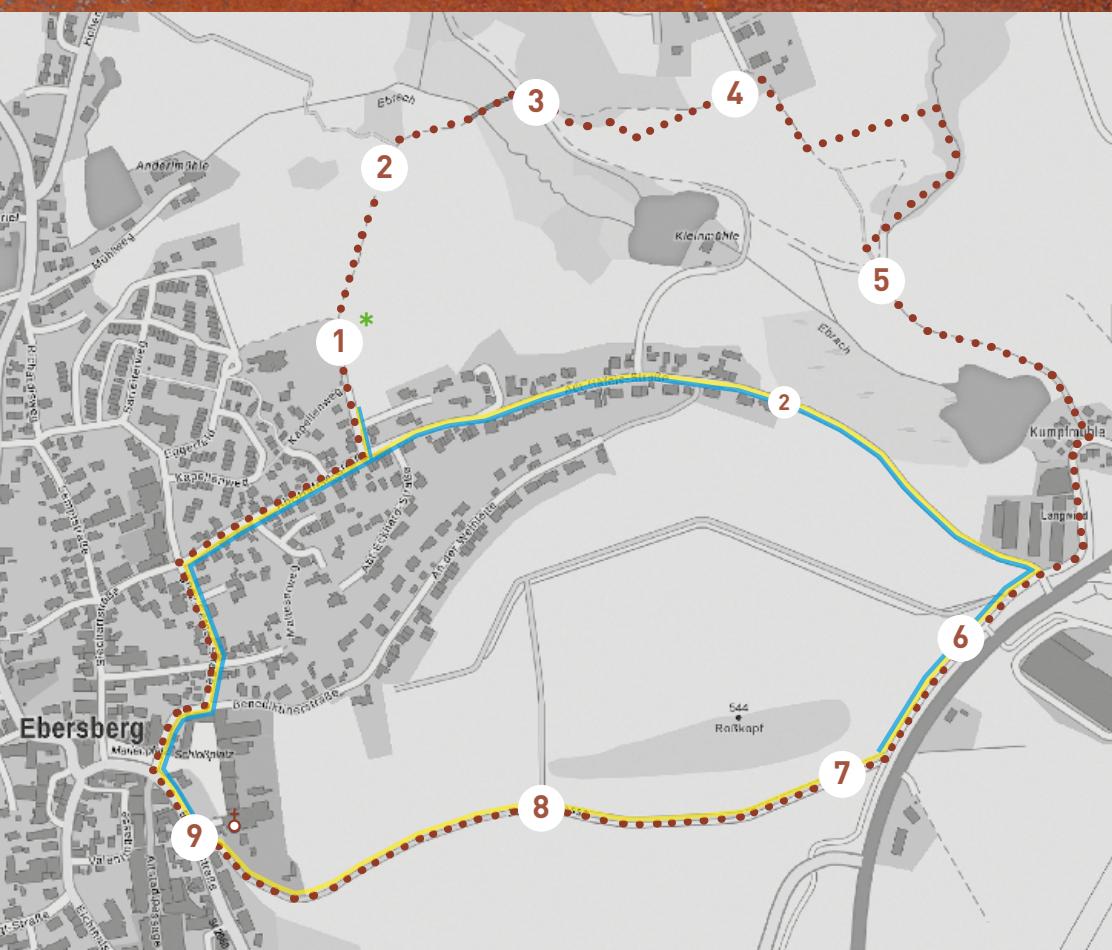


meditationsweg
ebersberg
mit stationen
zum innehalten

b e W E G gründe



- 1 Antoniuskapelle*
Kapellenweg | Haselbacher Weg
- 2 Wochermaier-Bank | Abt-Häfele-Str.
- 3 Marterl am Waldrand
- 4 Haselbacher Kirche
- 5 Ebrach
- 6 Radlunterführung B304
- 7 Jesuitengasse
- 8 Jesuitengasse | Weggabelung
- 9 Kirche St. Sebastian | Vorplatz
Bahnhofstr. 7

- Meditationsweg
- eingeschränkt barrierefrei
- barrierefrei
- * Keine Parkmöglichkeit an der Antoniuskapelle,
bitte im Ortszentrum parken

Grüß Gott in Ebersberg!

Wir laden Sie herzlich ein zum **inneHalten** auf unserem **Meditationsweg beWEGgründe**.

Genießen Sie auf einem abwechslungsreichen Weg durch die Natur Ruhe, Zeit zum Verweilen, Möglichkeit zum Austausch mit anderen,.....

Unsere Impulse in dieser Broschüre für Erwachsene und Kinder können dafür Anregung sein. Nutzen Sie auch unseren QR-Code für Begleittexte und Hörbeiträge.

Der Meditationsweg entstand im Rahmen des Pastoralplans, der vom Pfarrgemeinderat der Pfarrei St. Sebastian Ebersberg entwickelt wurde, mit dem Ziel, den Glauben sichtbar zu machen. Inhaltlich ausgearbeitet wurde diese Idee von einer engagierten Projektgruppe, die künstlerische Gestaltung erfolgte durch den ortsansässigen Akademischen Bildhauer Matthias Bergmeister-Larasser.

Und nun Gottes Segen auf ihrem Weg!



meditation

wir sind pilger,
die auf
verschiedenen
wegen
einem
gemeinsamen
treffpunkt
zuwandern

ANFANGEN

InneHalten 1 | ANTONIUSKAPELLE

**Wir sind Pilger, die auf verschiedenen Wegen
einem gemeinsamen Treffpunkt zuwandern.**

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Gott

lehre mich zu träumen
um das Ziel nicht zu verlieren
dass die Gewohnheit
nicht am Aufbruch hindert
der täglich
fordernd und gefordert ist
damit wir menschlich leben
und Liebe
das Zusammensein bestimmt
dass Friede werden kann
in mir
bei uns
und auf der Erde

Gott

lehre mich zu träumen
um auf den Weg zu kommen
zu mir
und zu dir
und zu den Menschen;
zu meinem Traum von Leben
zu Hoffnung
Sehnsucht
und verdrängten Ängsten

Gott

lehre mich zu träumen
um auf dem Weg zu bleiben
nicht aufzuhören
mit der Suche
nicht totzuschweigen
meine Wahrheit
sondern zu wachsen
und zu reifen
zu einem großzügigen
und weiten Leben

Gott

lehre mich zu träumen
dass ich nicht überhöre
was du mir sagen willst
dass ich im Inneren deinen Ruf
vernehme
und höre und erahne deine Pläne
um im Erkennen
Schritt für Schritt zu folgen
und ich nie aufhöre zu gehen

ALMUT HANEBERG



Gehe den Weg
bis zum nächsten
INNEHALTEN
ganz ruhig
und achte auf das,
was du hörst.

Wer sucht, der findet...

Wo sind neue Wege
für mich?

VERWEILEN

InneHalten 2 | WOCHERMAIER-BANK | ABT-HÄFELE-STRASSE

Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir.
Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt;
du bist vertraut mit all meinen Wegen.

PS 139, 2-3

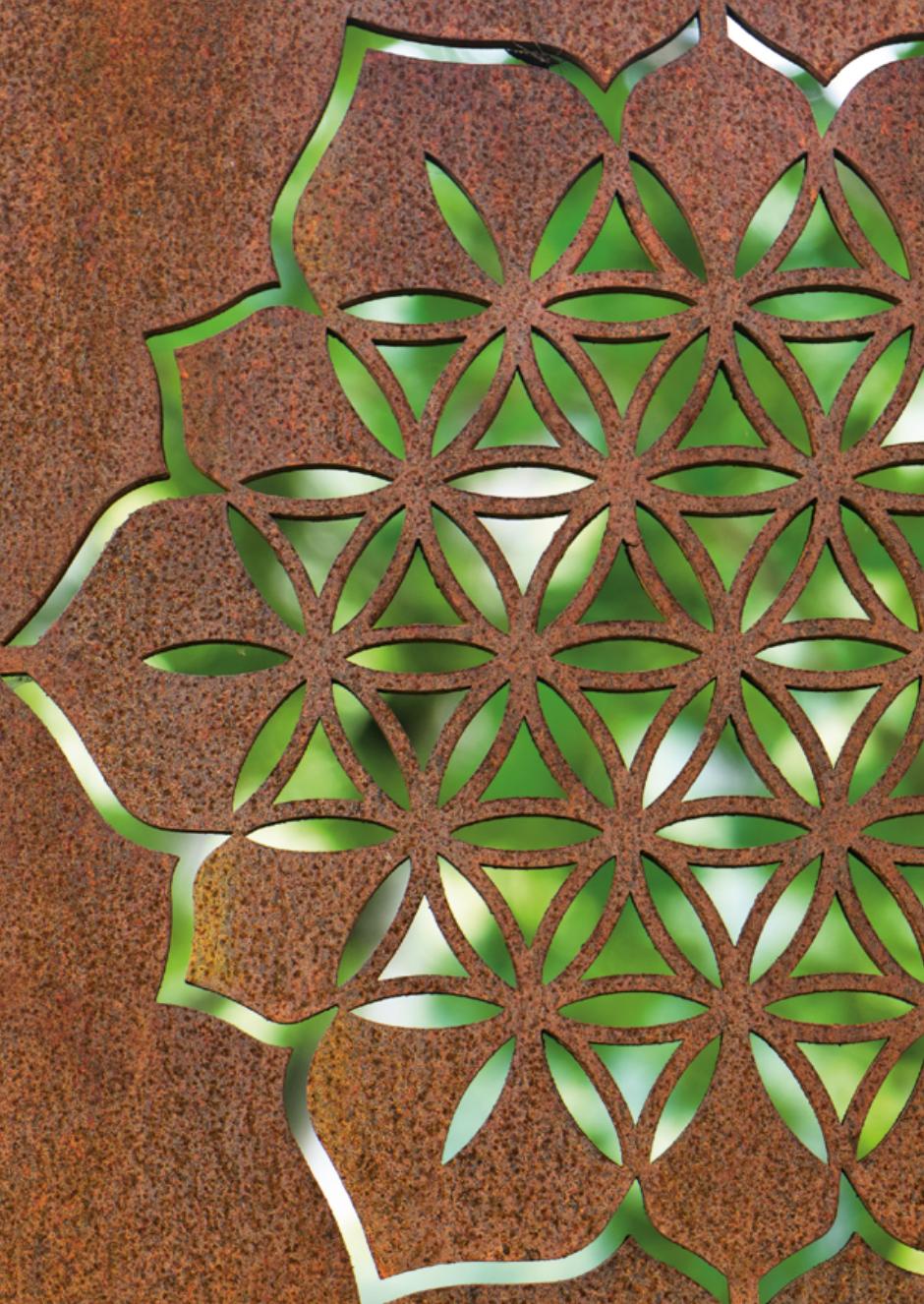
Lass dich beflügeln zu einer größeren Weite,
die dich erfahren lässt,
wie du aufgehoben bist zwischen Himmel und Erde.

Lass dich fallen in eine tiefe Wirklichkeit,
die dich erfahren lässt,
wie du eingebunden bist in Schöpfung und Kosmos.

Lass dich beflügeln zu einem mutigen Sprung,
der dich erleben lässt,
wie durch das Loslassen sich neue Perspektiven eröffnen.

Lass dich fallen in eine ungewisse Zukunft,
die dich erkennen lässt,
wie du aufgefangen bist im Urgrund allen Lebens.

PIERRE STUTZ





Ich gehe ganz bewusst
Schritt
für
Schritt
und bin ganz bei mir.

Was nehme ich wahr
auf meinem Weg?

Gehe so, als wenn
die Erde heiß wäre,
oder klebrig,
tanze ein Stück des Weges,
gehe langsam, gehe schnell –
probiere
unterschiedliche
Fortbewegungsarten
aus.

A photograph showing two vertical panels made of weathered steel. The panels have a textured, reddish-brown patina. On the right panel, the German quote "Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmel schreibt" is embossed in a dark, sans-serif font. Some green leaves from a nearby tree are visible in the bottom left corner.

bäume
sind
gedichte,
die die erde
in den
himmel
schreibt

HALT FINDEN

InneHalten 3 | MARTERL AM WALDRAND

Bäume sind Gedichte,
die die Erde in den Himmel schreibt.

KAHLIL GIBRAN

Je älter ein Baum ist,
umso wertvoller
und größer wird er,
je tiefer seine Wurzeln reichen,
umso standhafter
widersteht er den Stürmen,
je dichter seine Äste sind,
umso sicherer bietet er
Schutz,
je stärker sein Stamm ist,
umso mehr verkraftet er
das Anlehnен,
je höher seine Krone ist,
umso einladender
wirkt sein deckender Schatten.

Jeder Jahresring
ist ein deutliches Sinnbild
für gelebte Kraft,
ist wie eine Falte
in einem Gesicht.

MARGOT BICKE

Was ich dir wünsche?

Nicht, dass du so groß wirst
wie ein Baum,
so stark oder reglos.

Aber dass du hin und wieder
nach oben schaust,
wo die Kronen sind
unter dem Himmel.

Dass du stehenbleibst
und nicht immer weiter rennst.
Dass du stehen lernst
und wachsen 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

JÖRG ZINK



Umarme einen Baum,
lehne dich an ihn,
schaue in die Krone
und spüre seine Kraft.

Was macht mich stark?
Was hilft mir
beim Stark-Werden?

Umarme einen Baum.
Reichen deine Arme aus
oder brauchst du
andere dazu?

Entdecke unterwegs
unterschiedliche Bäume.
Kennst du
ihre Namen?

WEITSICHT

InneHalten 4 | HASELBACHER KIRCHE

**Der Himmel ist der Himmel des Herrn,
die Erde aber gab er den Menschen.**

PS 115,16

Herr,
unsere Erde ist nur
ein kleines Gestirn im großen Weltall.

An uns liegt es,
daraus einen Planeten zu machen,
dessen Geschöpfe
nicht von Kriegen gepeinigt werden,
nicht von Hunger und Furcht gequält,
nicht zerrissen
in sinnlose Trennung nach Rasse,
Hautfarbe oder Weltanschauung.

Gib uns Mut und die Voraussicht,
schon heute
mit diesem Werk zu beginnen,
damit unsere Kinder und Kindeskinder
einst mit Stolz
den Namen Mensch tragen.

GEBET DER VEREINTEN NATIONEN





Was ist für mich
gerade wichtig?

Was nehme ich
in den Blick?

Ich öffne mich für Neues
und betrachte Dinge
aus unterschiedlichen
Perspektiven.



Was entdeckst du
auf dem Weg ins Tal?
Spiele mit den anderen
„Ich sehe was,
was du nicht siehst!“



WASSER DES LEBENS

InneHalten 5 | EBRACH

Er lässt mich lagern auf grünen Auen
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

PS 23,2

er lässt mich
lagern auf
grünen Auen
und führt
mich zum
Ruheplatz am
Wasser

Der Herr ist mein Hirte,
nichts wird mir fehlen.
Er lässt mich lagern
auf grünen Auen
und führt mich zum Ruheplatz
am Wasser.
Er stillt mein Verlangen;
er leitet mich auf rechten Pfaden,
treu seinem Namen.
Muss ich auch wandern
in finsterer Schlucht,
ich fürchte kein Unheil;
denn du bist bei mir,
dein Stock und dein Stab
geben mir Zuversicht.
Du deckst mir den Tisch
vor den Augen meiner Feinde.
Du salbst mein Haupt mit Öl,
du füllst mir reichlich
den Becher.
Lauter Güte und Huld
werden mir folgen
mein Leben lang,
und im Haus des Herrn
darf ich wohnen für lange Zeit.

PSALM 23, EINHEITSÜBERSETZUNG

Wer aber von dem Wasser trinkt,
das ich ihm geben werde,
wird niemals mehr Durst haben;
vielmehr wird das Wasser,
das ich ihm gebe,
in ihm
zur sprudelnden Quelle werden,
deren Wasser
ewiges Leben schenkt.

JOHANNES 4,13



Wofür
sprudle ich?

Lege ein Blatt,
einen Grashalm,
ein Stöckchen... auf das Wasser
und beobachte,
was passiert!
Es gibt das Märchen
„Wasser des Lebens“ –
bitte deine Eltern,
dass sie dir
das Märchen vorlesen.

Wofür
kann ich mich
begeistern?

GEGENSÄTZE

InneHalten 6 | RADLUNTERFÜHRUNG B304

Geh deinen Weg ruhig inmitten von Lärm und Hast und sieh,
welchen Frieden die Stille dir schenkt.

IRISCHER SEGENSWUNSCH

Lass dich auf das Gewöhnliche des Alltags ein.
Vertraue darauf,
dass du dort alles findest, was du suchst.

ANSELM GRÜN

Gott,
gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut,
Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine
vom anderen zu unterscheiden.

REINHOLD NIEBUHR



geh deinen
weg
ruhig
inmitten
von
lärm
und
hast

und
sieh,
welchen
frieden
die stille
dir
schenkt

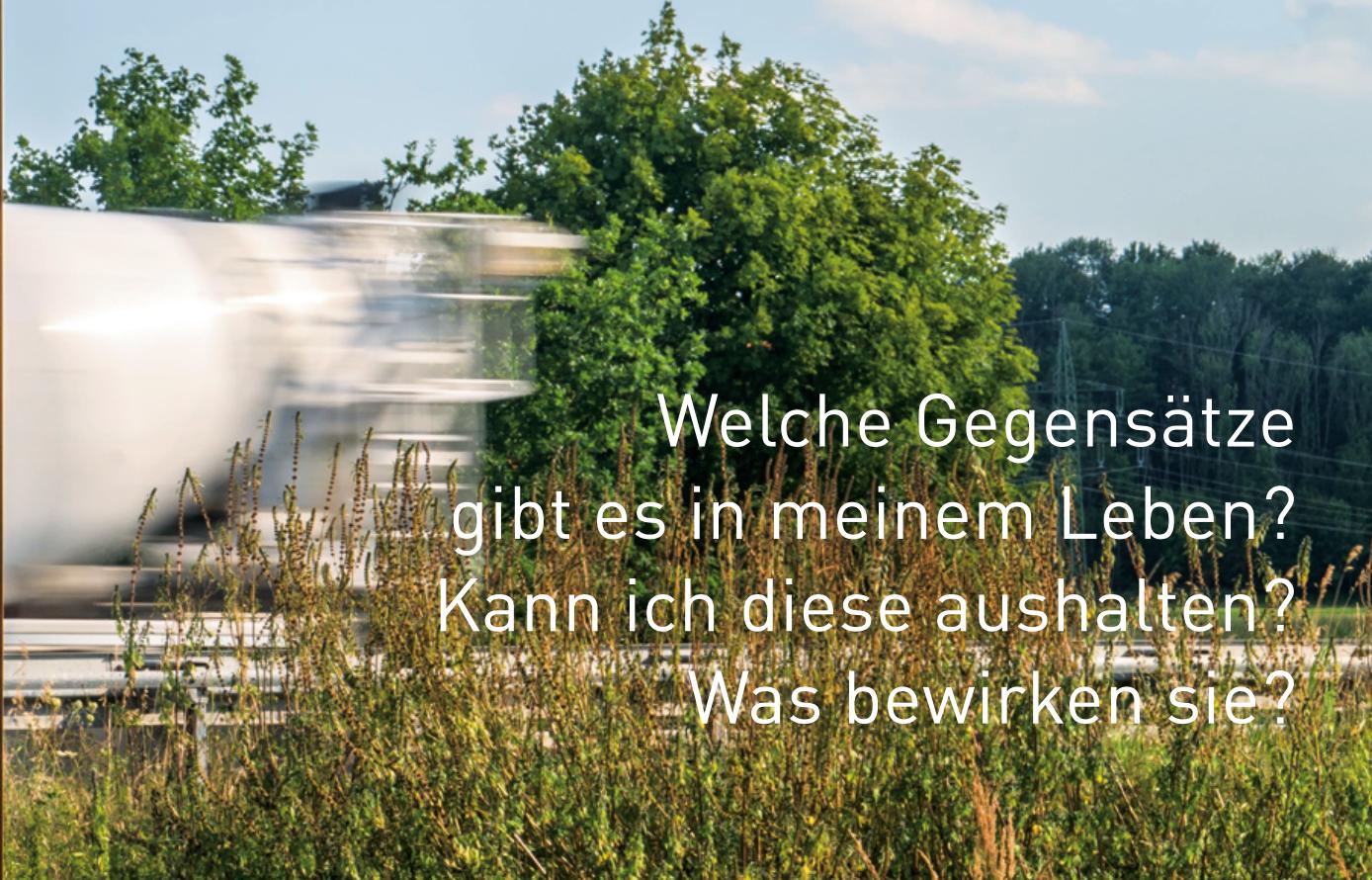


geh deinen
weg
ruhig
inmitten
von
lärm
und
hast

Finde
Gegensatzpaare.

und
sieh,
welchen
frieden

Nimm die
Gegensätze wahr.
Gibt es trotz
der Geräusche in der
Umgebung
eine Stille in dir?



Welche Gegensätze
gibt es in meinem Leben?
Kann ich diese aushalten?
Was bewirken sie?



AUF ALTEN WEGEN

InneHalten 7 | JESUITENGASSE

Siehe, ich sende einen Engel vor dir her,
der dich behüte auf deinem Wege und
dich bringe an den Ort, den ich dir bestimmt habe.

MOSES 23,20

Wegseggen

gott segne deinen weg
die sicheren
und die tastenden schritte
die einsamen
und die begleiteten
die großen und die kleinen

gott segne deinen weg
mit atem
über die nächste biegung hinaus
mit unermüdlicher hoffnung
die vom ziel singt,
das sie nicht sieht
mit dem mut, stehenzubleiben
und der kraft weiterzugehen

gottes segen umhülle dich
auf deinem weg
wie ein bergendes zelt
gottes segen
nähre dich auf deinem weg
wie das brot und der wein
gottes segen
leuchte dir auf deinem weg
wie das feuer in der nacht

geh im segen
und gesegnet bist du segen
wirst du segen
bist ein segen
wohin dich der weg auch führt
KATJA SÜSS



Wo komm ich her,

wo geh ich hin?

Befrage deine Eltern
über ihren Lebensweg.
Halte Ausschau
nach Tierwohnungen
(Höhlen, Nester)
auf dem Weg.

ZUR MITTE KOMMEN

InneHalten 8 | JESUITENGASSE – WEGGABELUNG

Wer einmal sich selbst gefunden hat,
kann nichts auf dieser Welt mehr verlieren.

STEFAN ZWEIG

Ich mache mich auf den Weg.

Ich mache
ganz bewusst
meine ersten Schritte ins Labyrinth hinein.
Ich nehme meine Lebenserfahrung –
meine Wegerfahrungen mit.

Von Wegen,
die ich gegangen bin –
von Wegen,
die ich nicht gegangen bin.
Von Wegen,
die ich nicht mehr weiter wollte.

Von Wegkreuzungen,
wo ich nicht wusste,
welchen Weg
ich weitergehen soll.

PETER BAUER



wer
einmal
sich
selbst
gefunden
hat,
kann
nichts
auf
dieser
Welt
mehr
verlieren



In
meiner
Mitte
sein
—
wann
gelingt mir
das?

Suche einen Schatz
auf dem Weg,
den du mit nach Hause
nehmen kannst!
Suche im Internet
Labyrinthe
und besuche sie.



ANKOMMEN

InneHalten 9 | KIRCHE ST. SEBASTIAN – VORPLATZ

Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.

JOH 14, 6

Gottes Liebe gehe auf über dir
gleich der Sonne,
die im Osten sich erhebt,
und lasse sein Angesicht
leuchten in dir
schöner, als sie strahlt.

Er erfülle dich mit seinem Licht
und schenke dir Freude,
hineinzugehen in den Tag,
der dir neu geschenkt ist.

Er lasse dich Freude finden
am Leben
und den Impulsen trauen,
die Er dir mitgegeben hat
als Zeichen seiner Nähe.

Er schenke dir Tatkraft
und Phantasie,
die Rätsel des Tages zu lösen,
und lasse dich nicht verzagen,
wenn dunkle Wolken
dir das Licht trüben
oder gar den Blick verstellen.

Er lasse dich
Schatten finden,
wenn es in dir
brennt und schmerzt,
und einen Ort,
wo du ruhen
und neue Kraft schöpfen kannst
für die Zeit danach.

Er lasse dich
den Abend genießen
und über das Werk
deiner Hände staunen.
Und das,
was du begonnen und
nicht beendet hast,
das möge Er vollenden.

Das gewähre dir
der liebende Gott:
der Vater,
der Sohn,
der Heilige Geist.
Amen.

NACH HERBERT JUNG

ich bin der weg

die wahrheit und das leben

Du hast
den Weg geschafft –
du bist angekommen.
Und jetzt?
Zünde mit deiner Familie
in der Kirche eine Kerze an
und sprich ein Gebet.

Was gibt
dir das
Gefühl von
Heimat?



EIN ALTCHRISTLICHER SEGENSWUNSCH

Der Herr sei vor dir,
um dir den rechten Weg zu zeigen.

Der Herr sei neben dir,
um dich in die Arme zu schließen und dich zu beschützen
gegen Gefahren von links und rechts.

Der Herr sei hinter dir,
um dir den Rücken zu stärken und
dir Mut zu geben.

Der Herr sei unter dir,
um dich aufzufangen, wenn du fällst.

Der Herr sei in dir,
um dich zu trösten, wenn du traurig bist.

Der Herr sei um dich herum,
um Gefahr und Unheil von dir abzuhalten.

Der Herr sei über dir,
um dich zu segnen.

So segne dich
der gütige Gott.

Danke

Damit etwas Großes gelingen kann, braucht es das Zusammenspiel vieler Akteure. Ihnen allen sei ein großer Dank ausgesprochen:

- **Dem Pfarrgemeinderat**, der 2013 im Rahmen des Pastoralplanes den Meditationsweg initiiert hat
- **Der Projektgruppe**, die sich mit großem Engagement an die Arbeit gemacht hat, sodass eine inhaltliche Idee und ein Konzept für den Weg entstanden: Verlauf des Weges, Gedanken, Texte, Impulse und Ideen zur Umsetzung... Und für den langen Atem, über eine so lange Zeit, trotz aller Verzögerungen dranzubleiben, namentlich Gabriela Berger, Sabine Hofmann, Edeltraud Pals, Waltraud Winter sowie Robert Massar
- **Der Kirchenverwaltung** für die beratende und unterstützende Begleitung – besonders Herrn Fritz Deierling – und dem Pfarrbüro
- **Matthias Bergmeister-Larasser** für die künstlerische Gestaltung der Stationen
- Der **Kunstschniede Bergmeister-Larasser** und der **Firma Mückenberger** für die handwerkliche Umsetzung
- **Den Grundstücksbesitzern**
- **Geraldine Raithel** für die Gestaltung des Begleitheftes

Und nicht zuletzt **allen, die mit einer großen oder kleinen Spende** den finanziellen Rahmen ermöglicht haben, das Projekt zu realisieren.

Ihr
Pfarrer Josef Riedl

Impressum

Begleitbroschüre zum Meditationsweg beWEGgründe
der Pfarrei St. Sebastian, Ebersberg
Herausgeber: Kirchenstiftung St. Sebastian, KdÖR,
Pfarrer Josef Riedl, Bahnhofstraße 7, 85560 Ebersberg,
Tel.: 080 92 | 85 33 90, E-Mail: St-Sebastian.Ebersberg@ebmuc.de,
www.st-sebastian.de
Redaktion: Gabriela Berger, Sabine Hofmann, Edeltraud Pals,
Waltraud Winter
Layout: design wirkt, München
Bildbearbeitung: Reckziegel Bildbearbeitung, Bad Wörishofen
Druck: GemeindebriefDruckerei, Groß Oesingen
Erscheinungsdatum: 09/2022

Dieses Heft wurde auf Umweltpapier gedruckt, das mit dem Blauen Engel ausgezeichnet ist.

Bildnachweis: Umschlag: iStock/subjug; S. 2: design wirkt;
S. 40/41: iStock/borchee; alle anderen Bilder: Christian Endt



Begleittexte und Hörbeiträge finden Sie unter
www.meditationsweg-ebersberg.de
oder scannen Sie einfach den QR-Code.