

Einladung zur Öffentlichen Gehmeditation

mit dem Netzwerk Achtsame Wirtschaft

am 28. November 2026

von 11 Uhr bis ca. 12.15 Uhr

in der Bremer Innenstadt



Treffpunkt: 10:50 Uhr

vor der ehemaligen Sparkasse am Brill

(Bürgermeister Smid Straße/Ecke Martini-Straße)

Liebe Freundinnen und Freunde der Achtsamkeit in Bremen,

das [Netzwerk Achtsame Wirtschaft](#) praktiziert schon seit vielen Jahren am ersten Adventswochenende öffentliche Gehmeditationen.

In der Zeit, in der der Konsum und das Suchen im Außen besonders zelebriert wird, kommen die Praktizierenden in verschiedenen Städten als Gruppe zusammen, um ihrer Stadt, ihrem Ort, ihrer Region gemeinsam achtsame Schritte zu schenken. Im gemeinsamen Gehen erinnern wir uns daran, dass wir mit allem und allen verbunden sind. In der Verbindung mit vielen anderen, weltweit praktizierenden Gruppen geben wir eine stille Antwort auf Gewalt, Diskriminierung und Hoffnungslosigkeit.

„Glück ist keine individuelle Angelegenheit. Wir sind wechselseitig miteinander verbunden. In einer wahren Gemeinschaft sind Verständnis und Mitgefühl möglich.“

Unsere Gehmeditation ist eine Medizin gegen Resignation, Gleichgültigkeit und Hoffnungslosigkeit. Wir spüren, dass wir immer etwas tun können und wie die Qualität unserer kleinen Schritte die Welt positiv beeinflusst.“

Thich Nhat Hanh

Wie ist der Ablauf?

Wir treffen uns um 10:50 Uhr vor der ehemaligen Sparkasse am Brill um uns gemeinsam einzustimmen. Dann gehen achtsamen Schrittes gemeinsam durch die Innenstadt. Die Kontemplationen der Einfachheit, die das Netzwerk Achtsame Wirtschaft im Geiste von Thich Nhat Hanh formuliert hat (siehe Anhang), können uns dabei in unserer Praxis unterstützen.

Wir enden in den Wallanlagen an einem etwas ruhigeren Ort, an dem wir noch Gelegenheit für einen Austausch unserer gemeinsamen Erfahrung haben.

Was brauche ich, um mitzumachen?

Als Sangha in der Bremer Neustadt laden wir alle Interessierten ein, mit uns gemeinsam achtsam zu gehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle, die mögen, können gern dabei sein.

Bitte zieh dich warm genug an, weil wir nicht sehr schnell gehen werden. Für unseren gemeinsamen Austausch am Schluss sind Thermoskannen mit warmem Tee willkommen.

Muss ich mich anmelden?

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns aber über eine Nachricht, wenn du schon weißt, dass du dabei sein wirst .

Wohin mit meinen Fragen und Nachrichten?

Sende gern eine Email an sangha.bremen.neustadt@posteo.de

Wir freuen uns auf die gemeinsame Praxis!

Mögen alle Wesen glücklich sein

KONTEMPLATIONEN ZU »SAMEN DER GEMEINSCHAFT PFLANZEN«

Möge ich erkennen und spüren, dass ich nicht getrennt von meinem Umfeld existiere – dass ich mein Umfeld bin.

Möge ich die Vielfalt und Andersartigkeit menschlichen Seins respektieren und würdigen.

Möge mich meine Übungspraxis tiefer mit dem Leben verbinden und nicht von ihm trennen oder einen Überlegenheitskomplex nähren.

Möge ich alle an meinen Tisch einladen und nicht nur die, die so denken wie ich; möge ich immer wieder meine soziale, politische und spirituelle Blase verlassen.

Möge ich darüber meditieren, welche Menschen sich in meiner Gesellschaft nicht wohlfühlen oder sich in meiner Gemeinschaft nicht willkommen fühlen.

Möge ich meinen Unvollkommenheiten zulächeln und nicht denken, dass eine Gemeinschaft oder Sangha perfekt sein muss.

Möge ich zum Neuanfang bereit sein.

Möge ich geduldig sein und alle Wesen mit wohlwollenden Augen betrachten.