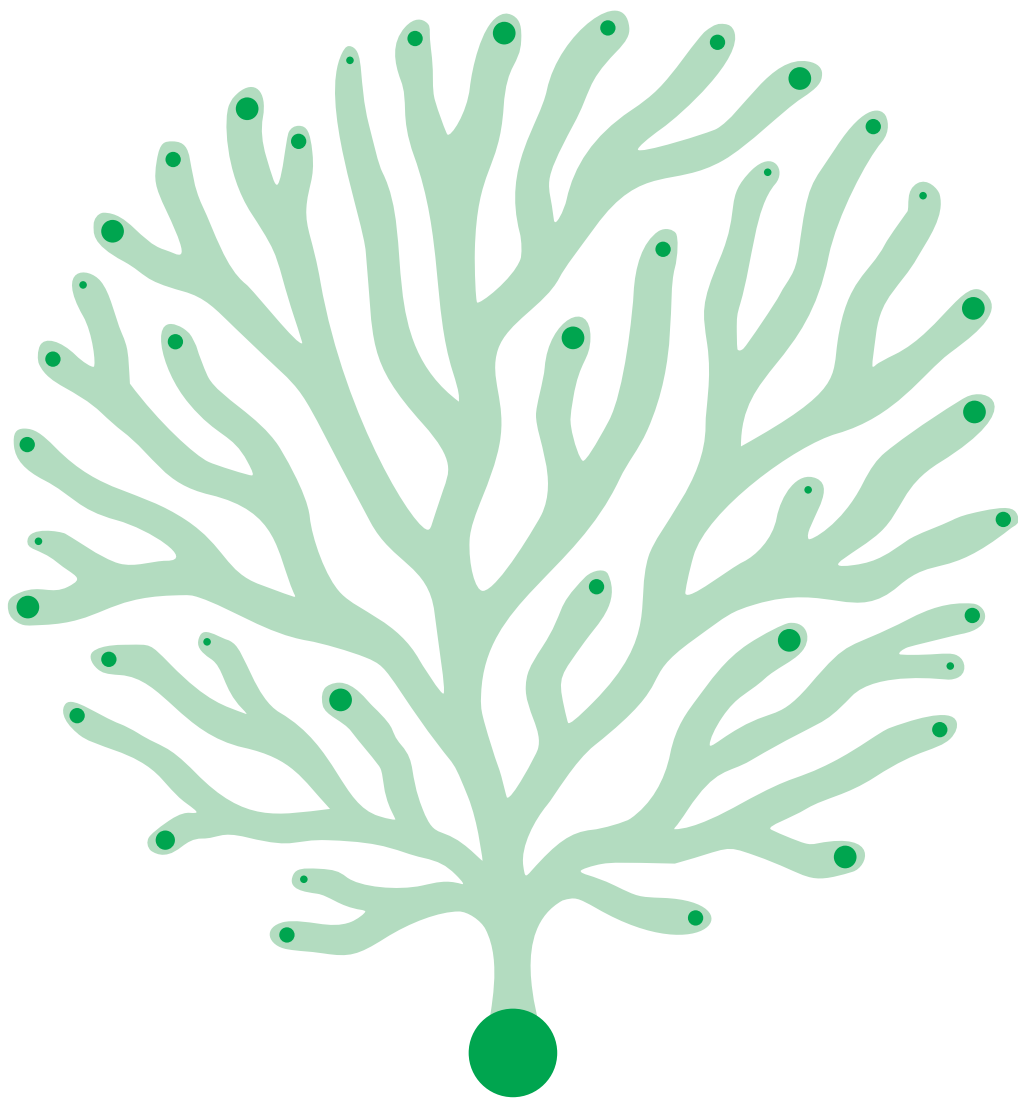




SAMEN DER
GEMEINSCHAFT
PLANZEN

EINLADUNG ZUR INTERNATIONALEN GEHMEDITATION AM 28.11.2026

Zusammen, nicht getrennt. Verbunden, nicht isoliert. Wohlwollend, nicht wertend.

Wahre Gemeinschaft zu erfahren, ist ein Geschenk und kann unsere Sicht auf die Welt verändern. Wenn wir spüren, dass wir mit allem verbunden sind, entspannt sich unsere Neigung zu Vergleich und Wertung – und unsere Beziehungen werden friedvoller.

Gemeinschaft beginnt im Kleinen und kann überall wachsen: in der Nachbarschaft, in Schulen, bei der Arbeit. Gehen wir im Geist des Interseins durch den Tag, verwandeln sich unsere Begegnungen, und das Gefühl der Trennung schwindet.

Unsere Gehmeditation unterstützt uns dabei. Wir gehen gemeinsam, achtsam und friedvoll. Jeder Schritt pflanzt Verbundenheit – als stille Antwort auf Gewalt, Diskriminierung und Hoffnungslosigkeit.

Weltweit praktizieren Gruppen mit uns – jeder Schritt ein stilles Zeichen, dass Frieden und tieferes Verstehen im Miteinander möglich sind. Wir entdecken Wege, Gemeinschaft aller Art zu stärken.

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

Thich Nhat Hanh

**Samstag, 28. November 2026,
11 Uhr in international mehr
als 90 Städten und 20+ Ländern**

Du hast Interesse, eine Gehmeditation
in deiner Stadt/Region zu organisieren?

Mehr Informationen und Kontakt unter →

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 Gemein-
schaft nicht willkommen fühlen.

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

Möge ich zum Neuanfang bereit sein.

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



**NETZWERK
ACHTSAME
WIRTSCHAFT**

