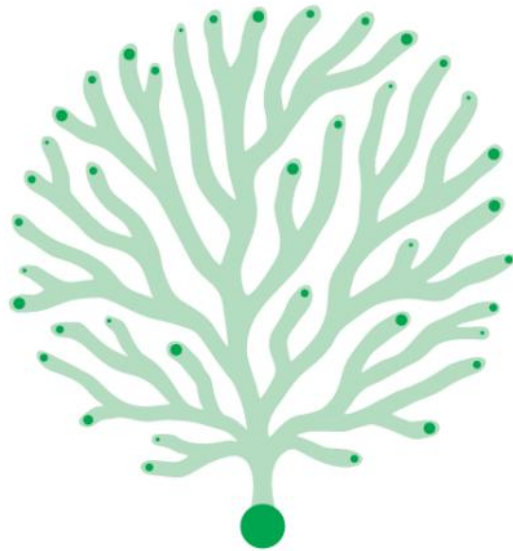


**Einladung zur Öffentlichen Gehmeditation
mit dem Netzwerk Achtsame Wirtschaft
am 28. November 2026 von 11 Uhr bis ca. 12.15 Uhr
in der Berliner Innenstadt**



SAMEN DER
GEMEINSCHAFT
PLANZEN

Treffpunkt: Savignyplatz nahe S-Bahn-Bögen

Liebe Freundinnen und Freunde der Achtsamkeit, das Netzwerk Achtsame Wirtschaft praktiziert schon seit vielen Jahren am ersten Adventswochenende öffentliche Gehmeditationen. In einer Zeit, in der Achtsamkeit durch äußeren Konsum, Gemeinschaft durch ausschließendes Festhalten an Ansichten und innerer Friede durch politisches Denken, Reden und Handeln bedroht werden kann, kommen Praktizierende an vielen Orten auf der ganzen Welt zusammen, um gemeinsam diese positiven Werte zu stärken und mit der Umgebung zu teilen. Wir spüren beim gemeinsamen Gehen die Verbundenheit miteinander, mit der Erde, die uns trägt, mit der Luft, die wir atmen, und mit all den Wesen und Energien, die unser Leben möglich, leichter und schöner machen. Wir wählen friedvolle, achtsame Schritte statt Gewalt oder Verzweiflung. Wir freuen uns auf die gemeinsame Praxis. Mögen alle Wesen glücklich sein!



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.

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.