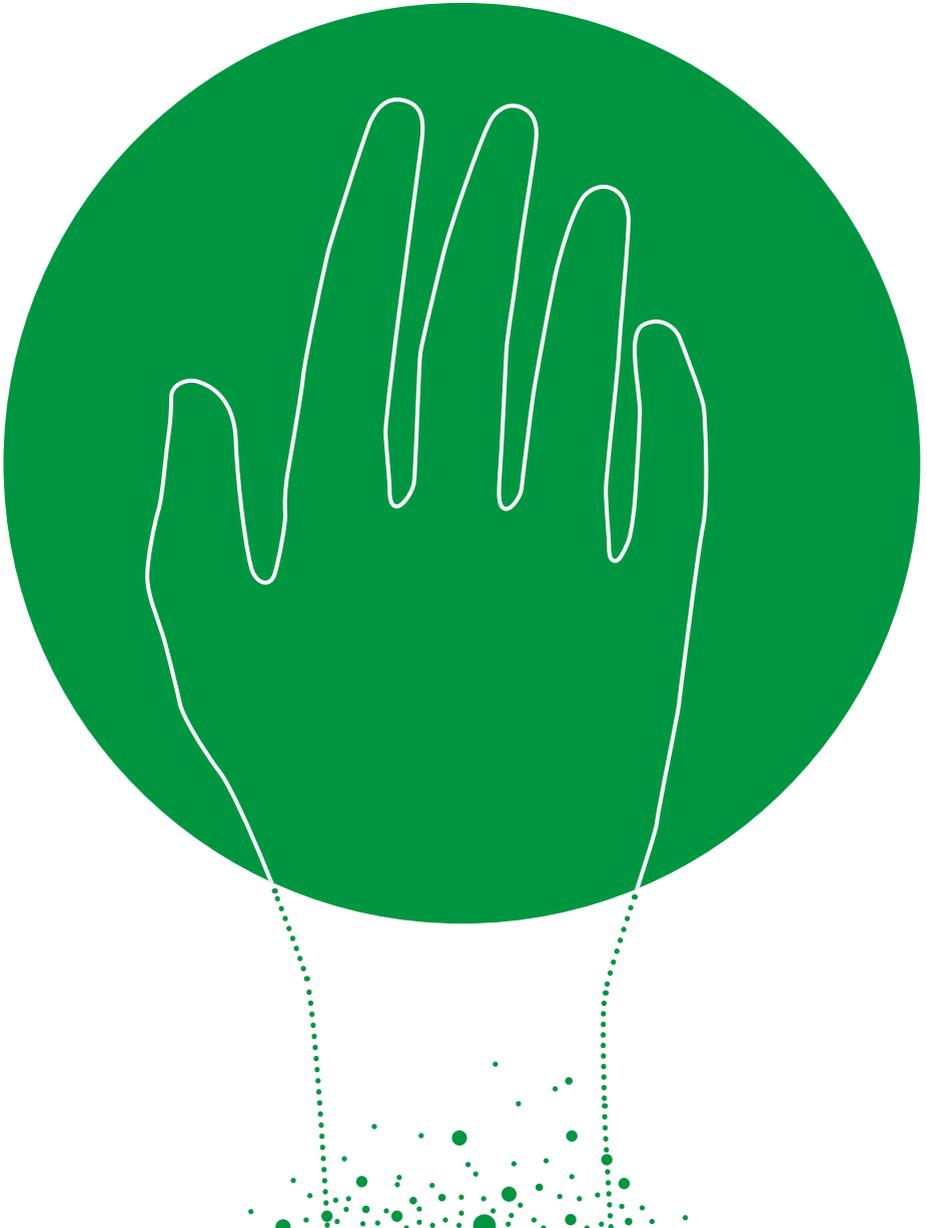


# EINFACHHEIT BERÜHREN



## **EINLADUNG ZUR INTERNATIONALEN GEHMEDITATION AM 30.11. 2024**

Einfach zu gehen, frei von Sorgen und Bedauern – das ist ein großes Glück.

Sich an einfachen Dingen erfreuen zu können, die heute bereits vorhanden sind – das ist ein großes Glück.

Wieviel brauchen wir wirklich? Wann ist es genug? Woran halten wir innerlich und äußerlich fest? Unsere diesjährige Gehmeditation lädt uns ein, die Freuden und Herausforderungen eines selbstgewählten einfachen Lebens zu berühren.

Wir gehen gemeinsam und unterstützen uns darin, Unnötiges loszulassen. Die Gehmeditation ist auf diesem Weg der kontinuierlichen Vereinfachung ein effektiver Lehrmeister.

In der Stille und Verbundenheit einer Gruppe, die in Achtsamkeit einfach nur geht, liegt die Antwort auf viele Krisen dieser Zeit – im Innen und Außen. Unser gemeinsamer Gang ist ein Geschenk an uns selbst.

**Samstag, 30. November 2024,  
11 Uhr in international mehr  
als 40 Städten und Regionen**

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

Mehr Informationen und Kontakt unter:  
<https://tinyurl.com/international-walking-2024>

## **KONTEMPLATIONEN ZUR EINFACHHEIT**

Möge ich erkennen, dass bereits mehr als genügend Bedingungen zum Glücklichen in meinem Leben sind.

Möge ich mich weniger mit anderen vergleichen und mein eigenes Maß finden.

Möge ich einfach nur gehen und meine Sorgen und Ängste ruhen lassen.

Möge ich lernen meine Ansprüche und mein Beanspruchten loszulassen.

Möge ich die Freude und die Freiheit eines selbstgewählten, einfachen Lebens berühren.

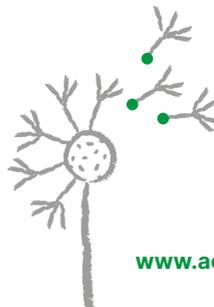
Möge ich Unnötiges loslassen und mich von innerem Ballast lösen.

Möge ich die Freude des absichtslosen Gebens erfahren.

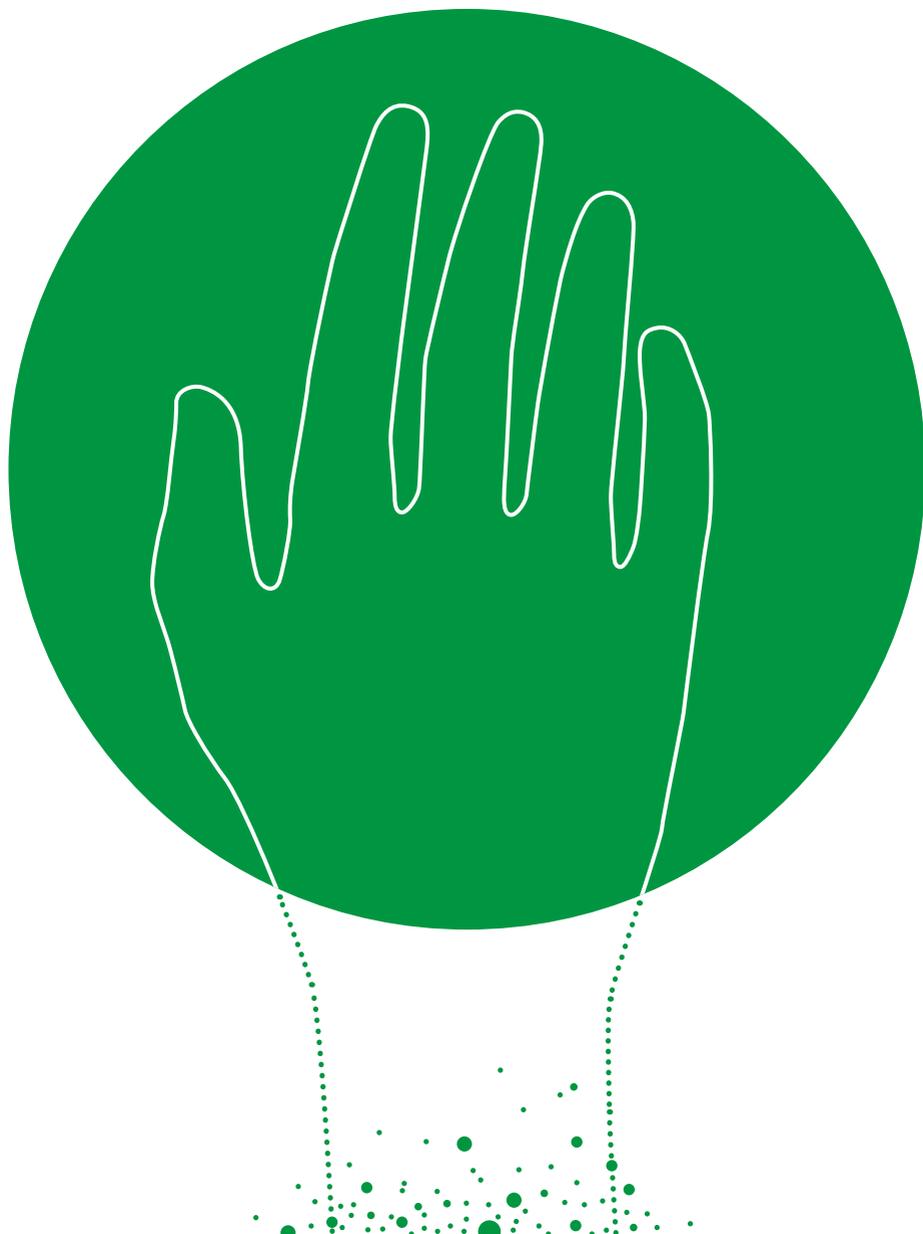
Möge ich einfach und zufrieden im gegenwärtigen Augenblick verweilen und spüren, dass es nichts zu tun gibt.

Möge ich Menschen, die selten zufrieden sind, innerlich auf meinen Gang einladen.

Mögen alle Wesen glücklich sein.



# TOUCHING SIMPLICITY



## **INVITATION TO AN INTERNATIONAL WALKING MEDITATION ON NOVEMBER 30, 2024**

Walking simply, free from worry and regret, is a great happiness.

Enjoying the simple things that we already have around us is a great happiness.

How much do we really need? When is it enough? What do we hold on to? This year our walking meditation invites us to touch the joys and challenges of a self-chosen simple life.

We walk together and support each other in letting go of things we don't need. Walking meditation is an effective teacher on the path of ongoing simplification.

In the shared silence and natural connection of a group walking simply in mindfulness lies the answer to many crises of our times — inwardly and outwardly. Walking together is a gift to ourselves.

## **CONTEMPLATIONS ON SIMPLICITY**

May I realize that there are already more than enough conditions for happiness in my life.

May I compare myself less with others and find my own measure.

May I just simply walk, letting my worries and fears settle down.

May I learn to let go of my demands and expectations.

May I touch the joy and freedom of a self-chosen, simple life.

May I let go of unnecessary things and free myself from inner baggage.

May I experience the joy of giving without expectation.

May I dwell simply and contentedly in the present moment, noticing that nothing needs to be done.

May I invite people who are rarely satisfied to join me in spirit during my walk.

May all beings be happy.

**Saturday, November 30, 2024,  
at 11am in more than 40 places  
internationally**

Interested to organize a walking meditation in your city or region?

More information and contact details:  
<https://tinyurl.com/international-walking-2024>

