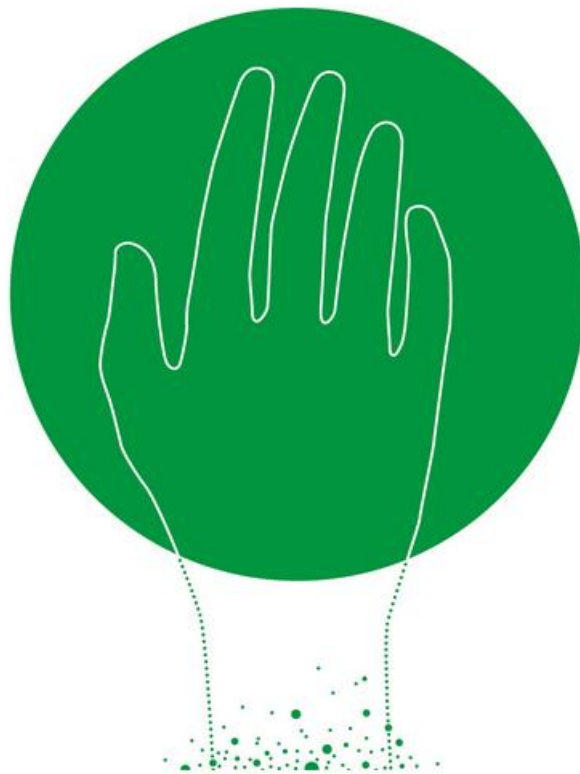


**Einladung zur Öffentlichen Gehmeditation
mit dem Netzwerk Achtsame Wirtschaft
am 30. November 2024
von 11 Uhr bis ca. 12.15 Uhr
in der Bremer Innenstadt**

EINFACHHEIT
BERÜHREN



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.

„Indem wir achtsam durch die Innenstadt gehen, wollen wir ein stilles Zeichen für unsere innere Fülle setzen und den materiellen Glücksversprechen der Vorweihnachtszeit etwas Freudvolles, Stilles gegenüberstellen. Unsere Praxis ist eine Einladung, inmitten des Konsumtrubels der Vorweihnachtszeit friedvoll und frei zu gehen und ein tieferes Verstehen dafür zu entwickeln, was wir anderen und uns wirklich von Herzen schenken wollen.“

Im letzten Jahr hat die Aktion erstmals im internationalen Kontext und in sehr vielen Städten stattgefunden, einen Bericht darüber findet Ihr auch in [Buddhismus aktuell](#). Nachdem wir uns in Bremen im letzten Jahr nur sehr kurzfristig und im sehr kleinem Kreis beteiligt haben, möchten wir in diesem Jahr gern mit einer etwas größeren Gruppe gehen. Kommt also gern zahlreich!

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. Wir betrachten diesen Gang als einen Moment der gemeinsamen Praxis mit uns selbst und mit der internationalen Community. 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 und vielleicht eine weitere Tasse zum Teilen 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 antje_eberhardt@t-online.de

Wir freuen uns auf die gemeinsame Praxis!

Kontemplationen der Einfachheit im Geiste von Thich Nhat Hanh

Möge ich erkennen, dass bereits mehr als genügend Bedingungen zum Glücklichein 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 Beanspruchen 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.

„Jeder Schritt ist wertvoll.“ (Thich Nhat Hanh)