

## EINLADUNG ZUR INTERNATIONALEN GEHMEDITATION AM 29.11.2025

Eine Geste. Ein Blick. Ein Schritt in Achtsamkeit.

Was klein scheint, kann Großes bewegen. Jede unserer Taten ist ein Same, der seine Wirkung entfalten wird. Sei es heute, in einem Jahr oder in einer zukünftigen Generation. Nichts geht verloren. Wir können hier und jetzt beginnen.

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

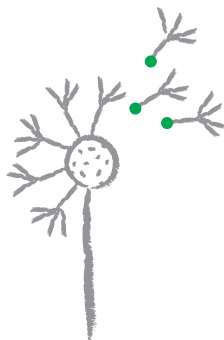
Gruppen auf der ganzen Welt praktizieren gemeinsam mit uns. Jeder Schritt zählt. Wir gehen gemeinsam mit Entschlossenheit und in Wohlwollen.

*»Wenn wir unser tägliches Leben verändern – unsere Gedanken, unsere Sprache und unser Handeln – verändern wir die Welt.«  
— Thich Nhat Hanh*

**Samstag, 29. November 2025, 11 Uhr  
in international mehr als 80 Städten  
und Regionen in 20+ Ländern**



Du hast Interesse, eine Gehmeditation  
in deiner Stadt/Region zu organisieren?  
← mehr Informationen und Kontakt



## KONTEMPLATIONEN ZUR MACHT DER KLEINEN TATEN

Möge ich erkennen, was ich in die Welt sende.

Möge ich geduldig heilsame Samen pflanzen und pflegen und nicht auf raschen Erfolg hoffen.

Möge ich über die Wirkungskraft meiner Taten meditieren – meine Gedanken, Worte und körperlichen Handlungen.

Möge ich tief verstehen, dass keine heilsame Tat je verloren geht oder sinnlos wäre.

Möge ich an den kleinen Freuden des Tages nicht vorbeieilen.

Möge ich mein Bestes geben und im Anschluss meine Erwartungen loslassen.

Möge ich mich vom Druck befreien, dass ich allein die Welt retten könnte oder müsste.

Möge ich kleine Taten der liebevollen Güte in meinem Leben verankern und zur Gewohnheit werden lassen.

Möge ich lernen, das Glück in den einfachen Dingen und in alltäglichen Begegnungen zu berühren.

Möge ich während des Tages meinen Unvollkommenheiten immer wieder wohlwollend zulächeln.

Mögen alle Wesen glücklich sein.

[www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de)