

Öffentliche Gehmeditation

in gemeinschaftlicher Verbundenheit durch die Innenstadt von Ravensburg

zum Thema „Die Macht der kleinen Taten“

am Samstag, den 29. November um 11 Uhr



Liebe Freundinnen und Freunde der Achtsamkeit im Landkreis Ravensburg und Umgebung,

dieses Jahr lädt das "Netzwerk Achtsame Wirtschaft" (NAW) in Kooperation mit den Meditationsgruppen in der Tradition von Thich Nhat Hanh zu einer gemeinsamen **Gehmeditation** zum Thema "**Die Macht der kleinen Taten**" ein.

Startpunkt ist die Stadtbücherei; Achtung umgezogen, siehe folgenden Link!!

https://maps.app.goo.gl/BhzPk1diyxPYpGas8?g_st=ipc

Wir gehen für ca. 40 - 50 Minuten eine gewisse Strecke durch die Ravensburger Altstadt, entlang der Weihnachtsmarktstände und durch belebte Einkaufsstraßen ebenso wie an ganz ruhigen Ecken vorbei. Zum Abschluss tauschen wir unsere Eindrücke bei einer kleinen, wärmenden Einkehr aus.

**Wir versammeln uns am Samstag, den 29. November AB 10:45 Uhr
im/am Eingangsbereich der umgezogenen (!!) Stadtbücherei, Bachstr. 57,
und werden gegen 11 Uhr starten.**

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, Gleichgültigkeit 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

Auf der Wegstrecke halten wir immer wieder inne um gemeinsam **Kontemplationen zur Macht kleiner Taten im Geiste von Thich Nhat Hanh** zu lesen und zu hören.

z.B.

*** Möge ich erkennen, was ich in die Welt sende.

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

*** uvm.

Zeitgleich werden Freundinnen und Freunde in vielen weiteren Städten und Ländern mit uns gemeinsam gehen.

Letztes Jahr waren wir in 101 Städten und in 25 Ländern zum Thema „Touching Simplicity / Einfachheit berühren“ unterwegs.

Wir teilen zudem an diesem Tag das „Geschenk“ unserer achtsamen Gegenwart mit den Teilnehmenden der Gehmeditation und den „geschenkesuchenden“ Menschen in unserer Stadt.

Indem wir **achtsam durch die Innenstadt gehen**, geben wir ein stilles Zeichen für unsere innere Fülle und können 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 selber wirklich von Herzen schenken wollen.

Weitere Informationen oder Nachfragen in diesem Jahr gerne an:
RitaFix82@aol.com

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Friedensgang!

Im Namen des Netzwerks Achtsame Wirtschaft e.V.
mit den besten Wünschen,
Rita Fix

P.S. Auch wer noch nicht mit der Gehmeditation vertraut ist, ist herzlich willkommen!

Jeder Schritt ist wertvoll.

Thich Nhat Hanh