

Liebe interessierte Freundinnen und Freunde,

am **Samstag, den 2. Dezember um 11 Uhr**, lädt das Netzwerk "Achtsame Wirtschaft" wieder in einer Reihe von Städten zu einer gemeinsamen **Gehmeditation** ein.

**In Ravensburg werden wir uns hierfür ab 10:45 Uhr am Eingang der Stadtbücherei treffen, bei schlechtem Wetter innen im Eingangsbereich.** (Das Nasswerden sparen wir uns dann für's Gehen auf ;))

**Um 11 Uhr machen wir uns nach einer kurzen Einstimmung auf den Weg durch Ravensburgs Innenstadt: durch Weihnachtsmarkt und Geschäftsstraßen, zwischendurch auch vorbei an stilleren Orten...**

Unsere diesjährige Übung lautet: **Wachwerden für Intersein– Awakening to Interbeing**  
Wir wollen uns an diesem Tag mit Kontemplationen zum Intersein verbinden und während des Gehens zu einer Atmosphäre der Verbundenheit, des Tiefen Schauens und der Wertschätzung einladen.

Gerade erleben wir weltweit Umweltzerstörung, Abschottung, Krieg und Hass. Wir sind Meister im Trennen und Unterscheiden. Erleben wir uns als getrennt, nehmen Einsamkeit, Konflikte und zerstörerisches Handeln zu.

Zen-Meister Thich Nhat Hanh schenkte uns daher den Begriff INTERSEIN. Mit den Augen des Intersein zu schauen, zeigt uns unsere Verbundenheit auf allen Ebenen unseres Seins auf. Dies ist eine tiefe Übung und Meditation.

**Für unseren gemeinsamen Gang haben wir Kontemplationen der Verbundenheit im Geiste von Thich Nhat Hanh ausgewählt, die wir innerhalb einzelner, kurzer Gehpausen abwechselnd in unserer Runde vorlesen werden.**

**Hierzu bringen wir die diesjährige DIN A-5-Postkarte mit:  
„Wachwerden für Intersein– Awakening to Interbeing“**

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

Aktuell machen bereits Gruppen aus 41 Städten mit, u.a. in Bangkok, Cambridge, Frankfurt, Florenz, Freiburg, Hannover, Köln, Kopenhagen, Marseille, Nizza.

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.

Danach erfolgt vielerorts zum Abschluss ein **gemeinsamer Austausch mit Tee und Keksen...**

Wir freuen uns auf die gemeinsame Aktion und den Austausch.

Mögen alle Wesen glücklich sein!

**Herzliche Grüße sendet euch das Organisationsteam des Netzwerks [www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de)**

**und Rita Fix aus Wangen im Allgäu, welche in diesem Jahr für den verhinderten Jürgen Wagener die Gehmeditation in Ravensburg organisiert.**

**Anmeldungen gerne per Email: [Ritafix82@aol.com](mailto:Ritafix82@aol.com) oder Telefon (07522 / 7728 194) oder am 2. Dezember einfach zum Treffpunkt kommen!**