



Einladung des NAW zur öffentlichen Gehmeditation am Samstag, 02.12.23

WIR sind die Wirtschaft – dieses Motto ist ein prägender Leitgedanke des „Netzwerk Achtsame Wirtschaft“ (NAW), **das für ein bewussteres ökonomisches Handeln und Denken auf allen Ebenen** steht. Inspiriert ist es durch die Achtsamkeitspraxis von Zen-Meister Thich Nhat Hanh, gegründet wurde es 2004 von dessen Schüler Dr. Kai Romhardt und ist mittlerweile in über 20 Regionalgruppen und Initiativen in Deutschland, Österreich und der Schweiz aktiv.

Dieses Jahr lädt das Netzwerk am **02.12. ab 11:00 Uhr** über die Regionalgruppen wieder zu einer gemeinsamen **Gehmeditation** unter dem Motto „**Wachwerden für Intersein**“ ein. Wir teilen an diesem Tag das „Geschenk“ unserer achtsamen Gegenwart mit den Teilnehmern/innen der Gehmeditation und den „geschenke-suchenden“ Menschen in den Innenstädten. Während unseres Gehens soll eine Atmosphäre des Friedens und der Wertschätzung entstehen, in dem wir uns bewusst darum bemühen, weniger zu werten, zu urteilen oder zu kommentieren.

Auf unserem Weg werden wir **6 Kontemplationen der Verbundenheit betrachten**. Gerade erleben wir weltweit Umweltzerstörung, Abschottung 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.

Indem wir achtsam durch die Innenstadt gehen, wollen wir ein stilles Zeichen setzen, wie innerer Frieden, Fülle und Zufriedenheit zu einem gesunden Wirtschaftssystem, Frieden in der Welt und einem Erhalt unserer Erde beitragen können. **Wir erkennen, dass wir der Wandel sein können, den wir uns für diese Welt wünschen.**

Zum Abschluss können wir uns bei einem Tee über das Erlebte austauschen.

Das Netzwerk entwickelt auf Basis der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis Alternativen zu den vorherrschenden ökonomischen Ideen und Handlungsmustern und bietet allen Interessierten eine Gemeinschaft zum Lernen. Die Aktivitäten umfassen **Retreats, Achtsamkeitsseminare, Vorträge, Mindful Co-Working sowie den Erfahrungsaustausch**. Das Netzwerk ist offen für jeden, es ist keine Mitgliedschaft oder ein buddhistischer Hintergrund nötig.

Achtsames Gehen bedeutet, sich des eigenen Bewegens im gegenwärtigen Augenblick voll bewusst zu sein. Zen-Meister Thich Nhat Hanh empfiehlt, dass wir aufrecht und würdevoll wie ein Kaiser oder eine Königin gehen sollten. Er lehrt durch sein eigenes Beispiel, dass wir dann **Frieden in die Welt tragen, wenn wir selber lernen friedvoll(er) zu gehen.**

Informationen zu allen Terminen, Aktivitäten und Regionalgruppen des Netzwerks Achtsame Wirtschaft finden sich unter www.achtsame-wirtschaft.de.