



Einladung des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft zur öffentlichen Gehmeditation am 29.11.2014: „Einfach leben?“

WIR alle schaffen gemeinsam unsere Wirtschaft und können sie gemeinsam verändern. Dies ist ein Grundgedanke des „Netzwerk Achtsame Wirtschaft“ (NAW), **in dem sich Menschen aus allen Feldern der Wirtschaft begegnen und um ein bewussteres ökonomisches Handeln und Denken bemühen**. Inspiriert durch die Achtsamkeitspraxis von Thich Nhat Hanh wird es seit 2004 von dessen Schüler Dr. Kai Romhardt koordiniert.

Das Netzwerk entwickelt auf Basis der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis Alternativen zu den vorherrschenden ökonomischen Ideen und Handlungsmustern und bietet allen Interessierten Raum zum Lernen. Die Aktivitäten umfassen **Retreats, Achtsamkeitsseminare und Vorträge, sowie den Erfahrungsaustausch** in den seit 2008 wachsenden Regionalgruppen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Das Netzwerk ist offen für jeden, es ist keine Mitgliedschaft oder ein buddhistischer Hintergrund nötig.

2012 wurde erstmalig eine **öffentliche Gehmeditation** der Regionalgruppen durch die Einkaufszentren von acht Städten in der Vorweihnachtszeit durchgeführt. **Achtsames Gehen bedeutet, sich des eigenen Bewegens im gegenwärtigen Augenblick voll bewusst zu sein**. Dazu kommt auch das bewusste Wahrnehmen aller Gedanken und Gefühle, die durch die Sinneseindrücke bei diesem „entschleunigten“ Gehen ausgelöst werden. Die gleichzeitige Aufmerksamkeit auf Atem und Schritte erhöht die Konzentration und hilft uns, unser Gedankenkarussell auch im größten Gedränge zu stoppen. Zen-Meister Thich Nhat Hanh empfiehlt, aufrecht und würdevoll zu gehen. Er lehrt durch sein eigenes Beispiel, dass wir **Frieden in die Welt tragen, wenn wir selber friedvoll(er) gehen**.

Dieses Jahr lädt das Netzwerk am **29. November ab 10:45 Uhr** zu einer gemeinsamen Gehmeditation unter dem Motto „**Einfach leben?**“ ein. Es werden wieder Gruppen in verschiedenen Städten dabei sein. Wir starten gemeinsam und stellen so eine Verbindung zwischen den Orten her, die das eigene achtsame Handeln in einen größeren Zusammenhang einbindet.

Treffpunkt in München ist der Geschwister-Scholl-Platz 1 vor der Uni, erreichbar mit der U-Bahn U3/U6 Haltestelle Universität. Nach einer kurzen Einführung in die Gehmeditation werden wir in Stille und Achtsamkeit über die Einkaufsstraßen Münchens schreiten und gemeinsam ein wenig Achtsamkeit in die beschleunigte Konsumwelt tragen. Im Anschluss lassen wir das Erlebte bei einem gemeinsamen Gespräch mit einer wärmenden Tasse Tee (bitte selbst in Thermoskannen mitbringen) ausklingen. Gehzeit ca. 60min.

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

Im Namen des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft

Regionaler Ansprechpartner in München ist Sabine Schaal,
Kontakt: sschaal (at) gmail.com