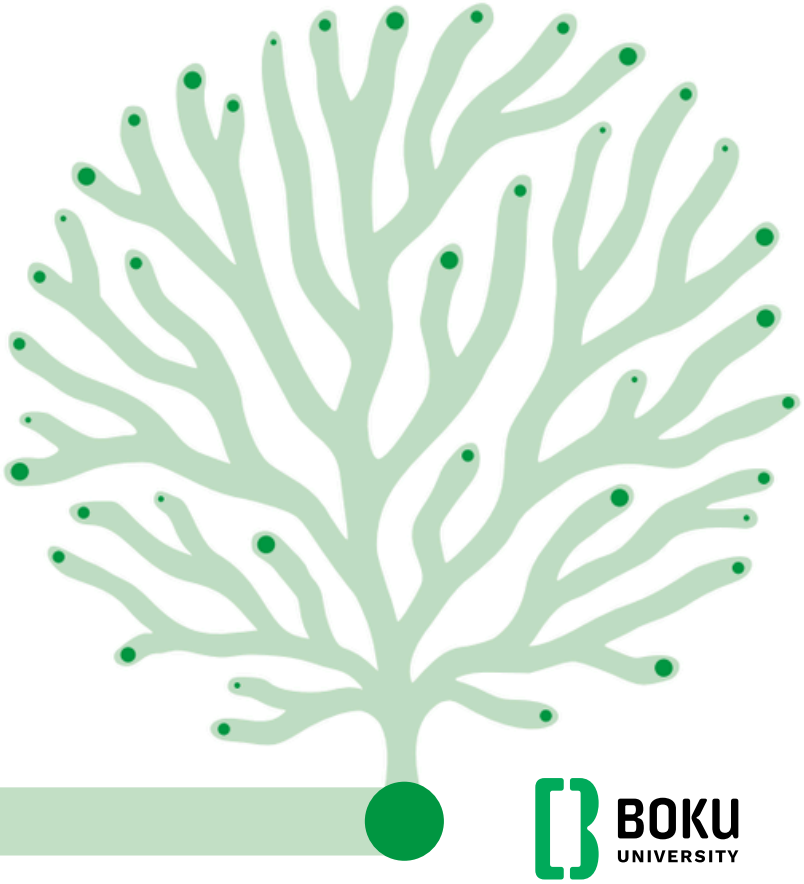
SAMEN DER GEMEINSCHAFT PFLANZEN

Gehmeditation
mit anschließenden Kreistänzen

Samstag, den 28. November 2026
um 11 Uhr

Im Türkenschanzpark
Treffpunkt beim
Yunus-Emre Brunnen



BOKU UNIVERSITY

EINLADUNG ZUR INTERNATIONALEN GEHMEDITATION AM 28.11.2026

Zusammen, nicht getrennt. Verbunden, nicht isoliert. Wohlwollend, nicht wertend.

Wahre Gemeinschaft zu erfahren, ist ein Geschenk und kann unsere Sicht auf die Welt verändern. Wenn wir spüren, dass wir mit allem verbunden sind, entspannt sich unsere Neigung zu Vergleich und Wertung – und unsere Beziehungen werden friedvoller.

Gemeinschaft beginnt im Kleinen und kann überall wachsen: in der Nachbarschaft, in Schulen, bei der Arbeit. Gehen wir im Geist des Interseins durch den Tag, verwandeln sich unsere Begegnungen, und das Gefühl der Trennung schwindet.

Unsere Gehmeditation unterstützt uns dabei. Wir gehen gemeinsam, achtsam und friedvoll. Jeder Schritt pflanzt Verbundenheit – als stille Antwort auf Gewalt, Diskriminierung und Hoffnungslosigkeit.

Weltweit praktizieren Gruppen mit uns – jeder Schritt ein stilles Zeichen, dass Frieden und tieferes Verstehen im Miteinander möglich sind. Wir entdecken Wege, Gemeinschaft aller Art zu stärken.

Glück ist keine individuelle Angelegenheit. Wir sind wechselseitig miteinander verbunden. In einer wahren Gemeinschaft sind Verständnis und Mitgefühl möglich.

Thich Nhat Hanh

KONTEMPLATIONEN ZU »SAMEN DER GEMEINSCHAFT PFLANZEN«

Möge ich erkennen und spüren, dass ich nicht getrennt von meinem Umfeld existiere – dass ich mein Umfeld bin.

Möge ich die Vielfalt und Andersartigkeit menschlichen Seins respektieren und würdigen.

Möge mich meine Übungspraxis tiefer mit dem Leben verbinden und nicht von ihm trennen oder einen Überlegenheitskomplex nähren.

Möge ich alle an meinen Tisch einladen und nicht nur die, die so denken wie ich; möge ich immer wieder meine soziale, politische und spirituelle Blase verlassen.

Möge ich darüber meditieren, welche Menschen sich in meiner Gesellschaft nicht wohlfühlen oder sich in meiner Gemeinschaft nicht willkommen fühlen.

Möge ich meinen Unvollkommenheiten zulächeln und nicht denken, dass eine Gemeinschaft oder Sangha perfekt sein muss.

Möge ich zum Neuanfang bereit sein.

Möge ich geduldig sein und alle Wesen mit wohlwollenden Augen betrachten.

A CLIMATE FOR EMOTIONS
Connecting Self · Others · Nature

NETZWERK ACHTSAME WIRTSCHAFT

Kontakt:
Dr. Sigrid Schwarz
sigrid.schwarz@schwarz.eco