

Mein Leben ist eine Gehmeditation

Zitat Thich Nhat Hanh

Ganz herzliche Einladung zur

Gehmeditation in Melchingen Samstag, den 28. Januar und 18. Februar 15.30 Uhr

„In unserem geschäftigen Leben fühlen wir uns oft abgehetzt und unter Zeitdruck. Meist sind wir in Eile. Aber wo hetzen wir eigentlich ständig hin? Das ist eine Frage, die wir uns nur sehr selten stellen.

Gehmeditation ist wie ein Spaziergang. Wir haben dabei nicht die Absicht, einen bestimmten Ort innerhalb einer bestimmten Zeitspanne erreichen zu wollen.

Zweck der Gehmeditation ist die Gehmeditation selbst. Entscheidend ist das Gehen, nicht das Ankommen, denn Gehmeditation ist kein Mittel, es ist das Ziel selbst. Jeder Schritt ist Leben, jeder Schritt ist Frieden.

Das ist der Grund, weshalb wir nicht zu eilen brauchen; darum verlangsamen wir unsere Schritte.... Gehen Sie, aber lassen Sie sich durch nichts antreiben, was immer es auch sei.

So wird, wenn wir gehen, wie von selbst ein Halblächeln auf unserem Gesicht sein.“

Aus: „Der Geruch von frisch geschnittenem Gras, Anleitungen zur Gehmeditation“ v. Thich Nhat Hanh

Wo: 72393 Melchingen, Grillplatz in der Nähe des Windparks (am Ortsende von Melchingen Richtung Willmandingen dem Schild „Windpark“ folgen, d.h. rechts in die letzte kleine Straße abbiegen, auf der Höhe liegt rechts ein Wanderparkplatz, links ist der Grillplatz, an dem wir uns treffen)

Infos: Susanne Mössinger, Tel: 07126/ 92 17 86 oder susa.lilie@gmx.de
Wir gehen bei (fast) jedem Wetter - bitte entsprechend kleiden.