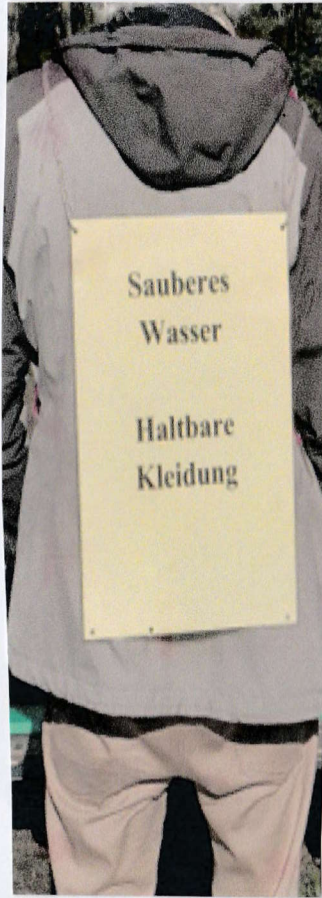


**Je mehr du die Erde liebst, desto weniger  
möchtest du nehmen, was du nicht brauchst.**  
(Thich Nhat Hanh)



# Geh-Meditation

**Hannover; Sa 3.6.2023; 11.30 Uhr**

Treffpunkt ab 11:00 Uhr: vor Galeria Kaufhof am Hauptbahnhof

- Zufriedenheit
- Zeit für mich
- Würde
- Wohlfühlen
- Wohlsein
- Wissen
- Willenskraft
- Weisheit
- Wandlungsfähigkeit
- Vitalität
- Vielfalt
- Vertrauen
- Verständnis
- Versöhnung
- Vernunft
- Verbundenheit
- Verantwortung
- Überzeugung
- Transparenz
- Toleranz
- Teamgeist
- Sympathie
- Stille
- Spaß
- Sorgfalt
- Solidarität
- Selbstkritik
- Schönheit
- Sauberes Wasser
- Sanftmut
- Ruhe
- Präsenz
- Passende Wohnung
- Optimismus
- Offenheit
- Objektivität
- Neugier
- Natürlichkeit
- Nachhaltigkeit
- Mut
- Motivation
- Mitgefühl
- Mitfreude
- Menschlichkeit
- Meditation
- Mäßigung
- Loslassen
- Liebe
- Leichtigkeit
- Lebenspflege
- Lächeln
- Kreativität
- Kraft
- Kooperation
- Kompetenz
- Kommunikation
- Klugheit
- Intuition

Innenstädte sind Konsumtempel - nicht nur in Hannover. Mit dem Motto "*Mehr Auswahl. Mehr Einkauf. Mehr Meins.*" beflügeln sie den Kreislauf der Wirtschaft. Aber alle Produkte nutzen Ressourcen, erzeugen CO<sub>2</sub>, schädigen die Umwelt und verstärken die Klimakrise.

Mit einer Geh-Meditation möchten wir darauf hinweisen, dass immer mehr Menschen sich die Frage stellen: "**Was brauche ich wirklich?**" Sie versuchen, achtsam zu konsumieren - beim Essen, beim Wohnen und Reisen, bei der Kleidung und in ihrer Freizeit. Sie probieren, an der Gestaltung einer enkeltauglichen Gesellschaft mitzuwirken.

Statt nach materiellen Werten zu streben, pflegen sie attraktive Fähigkeiten und Qualitäten, die jedem Menschen überall und jederzeit zur Verfügung stehen. Auch Dir.



Teilnehmende an der Geh-Meditation werden gebeten, sich zwei (Papp-) Schilder im DIN-A3-Format zu basteln. Brustseite Aufschrift: **Was ich wirklich brauche:** Für die Rückenseite 1 – 3 der Begriffe aufmalen, die hier links und rechts abgedruckt sind. Zum Tragen die Schildecken lochen und mit Band verbinden.

**Veranstalter: Achtsamkeits-, Meditations- und buddhistische Gruppen aus Hannover und Umgebung. Koordiniert von der Arbeitsgruppe Umwelt der Deutschen Buddhistischen Union.**  
[www.buddhismus-deutschland.de/ag-umwelt/](http://www.buddhismus-deutschland.de/ag-umwelt/)

- Intelligenz
- Integrität
- Inspiration
- Innenschau
- Initiative
- Humor
- Herzlichkeit
- Harmonie
- Haltbare Kleidung
- Gute Nachbarschaft
- Güte
- Großzügigkeit
- Gleichmut
- Gewaltlosigkeit
- Gesunde Nahrung
- Gerechtigkeit
- Genügsamkeit
- Gemütlichkeit
- Gemeinsinn
- Geduld
- Geborgenheit
- Ganzheit
- Fürsorge
- Furchtlosigkeit
- Fruchtbarer Boden
- Fröhlichkeit
- Frische Luft
- Friedfertigkeit
- Freundlichkeit
- Freude
- Freiheit
- Fantasie
- Ethik
- Erfahrung
- Entspannung
- Engagement
- Einsicht
- Ehrlichkeit
- Disziplin
- Dialog
- Demut
- Dankbarkeit
- Bewusstheit
- Bewegungsfreiheit
- Besonnenheit
- Bescheidenheit
- Bemühung
- Behutsamkeit
- Begeisterung
- Begabung
- Authentizität
- Ausgewogenheit
- Aufrichtigkeit
- Aufmerksamkeit
- Anteilnahme
- Anstrengung
- Anhalten
- Akzeptanz
- Achtsamkeit