

Meditation für Menschen, die in der Tierrechts- und Tierschutzbewegung aktiv sind

mit Annabelle Zinser

ab Mittwoch, den 29. August 2018

Wer hat Interesse an buddhistischer Meditation?

Ich denke, viele Menschen, die in der Tierrechts- und Tierschutzbewegung aktiv sind, fühlen sich oft überwältigt von dem großen Leiden der Tiere und haben Gefühle von Ohnmacht, Verzweiflung, Auswegslosigkeit, Resignation, innerer Unruhe, Ärger und Wut. Wie können wir in uns selbst immer wieder Stabilität, innere Ruhe und Frische herstellen, damit wir uns weiter auf eine friedvolle Art und Weise aktiv für die Tiere einsetzen können und ihr Leiden mildern können?

Ich möchte gerne eine Gruppe in die Welt bringen, in der sich Menschen aus der Tierrechts – und Tierschutz-Bewegung treffen, die Interesse an buddhistischer Meditation haben. Ich selbst nehme immer wieder an Aktionen der Tierrechtsbewegung teil und versuche Menschen, die in unser Meditationszentrum „Quelle des Mitgefühls“ kommen, für das Anliegen der Tiere zu sensibilisieren. Ich stelle mir vor, dass wir bei unseren Treffen geleitete und stille Sitz- und Gehmeditation und achtsame Körperübungen praktizieren, einen Text lesen und unsere Erfahrungen im achtsamen Austausch teilen.

Als ersten Termin schlage ich Mittwoch, den 29. August 2018, um 19.15 Uhr (weitere Termine:

2 x im Monat: 12.9.; 26.9.; 10.10.; 24.10. ;7.11.; 28.11.; 12.12. 2018)

Ort: „Quelle des Mitgefühls“, Heidenheimerstraße 27, 13467 Berlin vor (Nähe S-Bahnhof Hermsdorf, S1).

Wir sind ein buddhistisches Zentrum in der Tradition des vietnamesischen Zenmeisters und Friedensaktivisten Thich Nhat Hanh/Plum Village.

Wenn Ihr Interesse an solchen Treffen habt, schickt mir bitte eine email:

annabellezinser@web.de

[www.quelle-des-](http://www.quelle-des-mitgefuehls.de)

[mitgefuehls.de](http://www.annabellezinser.de); www.annabellezinser.de

