

How to do *Public Meditation*

Liebe MitbürgerInnen, liebe spirituelle AktivistInnen,

Danke für Euer Interesse an der inneren Revolution. Danke, dass Ihr bereit seid, diese innere Revolution auf die Straße zu bringen. Weltfrieden beginnt mit innerem Frieden. Weltrevolution beginnt mit innerer Revolution.

Dieses kurze Dokument erklärt Euch, wie Ihr mit öffentlicher Meditation – *Public Meditation* erfolgreich sein könnt. **Erfolgreich für Stille, Frieden und neues Bewusstsein.**

In einer Welt, in der Massenmedien Bilder von Gewalt, Hass, Unbewusstheit und Lärm verbreiten, ist es die Aufgabe von *Public-Meditation*, Bilder von Frieden, Bewusstheit, Innerlichkeit und Stille zu verbreiten. **Die würdevollste Form diese universellen Werte zu praktizieren und zu präsentieren, ist die Meditation.**

Wir wissen, dass Gedanken und Bilder starke Reaktionen in unserem Körper, unserer Seele und unserem Geist hervorrufen. **Unser Ziel ist die Schaffung einer positiven, erhebenden und befreienden Reaktion bei allen TeilnehmerInnen der *Public Meditation*.**

Ein(e) TeilnehmerIn ist:

- Eine Person, die öffentlich meditiert.
- Eine Person, die jemand wahrnimmt, der öffentlich meditiert.
- Eine Person, die durch Artikel, Fotos, Blogs oder Videos auf Public Meditation aufmerksam wird. Eine Person, die jemand an Meditieren vorbeigeht, auch wenn sie uns nicht bewusst bemerkt. Unser großes Ziel ist also, möglichst viele Teilnehmer mit *Public Meditation* zu erreichen.

Leitlinien zur *Public Meditation*:

Public Meditation ist denkbar einfach: 1. Setze Dich ruhig an einen öffentlichen Ort. 2. Mund zu. 3. Augen zu. 4. Herz auf. Daneben gibt es ein paar Dinge, deren Beachtung die Sache erfolgreicher und sicherer machen. Dazu dienen diese Leitlinien und das „How to do“

Public Meditation begrüßt alle stillen Techniken der Meditation. Dazu gehören u.a. das innere Gebet, Mantras, kontemplative Rituale. Einzige Voraussetzung: Die Meditierenden verhalten sich äusserliche still & würdevoll.

Öffentlichen Räume dürfen „besetzt“ aber nicht behindert werden. Public Meditation stört oder behindern nicht den öffentlichen Raum. Dies bedeutet insbesondere, dass wir nicht den Verkehr behindern, keine Wege versperren oder fremdes Eigentum beschmutzen.

Public Meditation verübt keinen Hausfriedensbruch

Public Meditation soll vor allem in öffentlichen Räumen ausgeübt werden, um Konflikte zu vermeiden. Wenn wir dennoch zum Beispiel in einem Einkaufszentren meditieren, dann auf dafür vorgesehenen Sitzgelegenheiten. Wir wollen dem öffentlichen Raum nicht schaden, sondern dienen.

Wie repräsentieren Frieden, Stille und Innerlichkeit – nicht Streit.

Unter keinen Umständen lassen sich Guerilla-Meditierer in Streit, Kämpfe und verbale oder physische Konflikte verwickeln. Im Zweifel wechseln wir in Würde den Ort. Jeder Guerilla-Meditierer trägt die Verantwortung dafür, dass der gute Ruf unseres Projekts gestärkt und nicht gestört wird.

How to do *Public Meditation*:

- 1. *Organisiere eine Gruppe***- Lade Deine Freunde ein, die ihr spirituelles Leben mit sozialem Engagement verbinden wollen. Verwendet gerne alle von uns erstellen Logos, Bilder oder Flyer. Beginnt dort, wo ihr lebt, arbeitet, studiert oder konsumiert. Oder im Urlaub. Oder wo immer Ihr Lust habt.
- 2. *Findet einen angemessenen Ort***- Beispiele für geeignete Standorte sind: Parks, Museen, Fußgängerzonen, Einkaufszentren mit netten Wachleuten, öffentliche Plätze die zum Verweilen einladen, aber auch solche, die besonders „unter dem Lärm leiden.“ Lasst Euch von Eurem Instinkt, Eurem Mut, und Eurer Achtsamkeit an den richtigen Ort führen.
- 3. *Entscheidet Euch, wie lange es dauern wird***- 15 bis 20 Minuten funktioniert am Anfang am besten. Ihr könnt gemeinsam beginnen und enden.
- 4. *Vergewissert Euch ob alles besprochen wurde***- Kennen alle die Leitlinien? Sind wir angemessen gekleidet? (Keine politischen oder gegenteiligen Botschaften auf den Kleidungen, saubere Klamotten, event. *Public Meditation* Signets auf T-Shirts).
- 5. *Ernennt einen "Watcher"***- Aus Sicherheitsgründen ist es besser, wenn ein oder zwei Personen die Gruppe beobachten. Mögliche Angriffe, Belästigungen oder Diebstahl kann so verhindert werden und das Sicherheitsgefühl der Teilnehmer wird erhöht. Der "Watcher" kann auch helfen, die Aktion zu dokumentieren. Ausserdem steht er bereit, eventuelle Fragen von Passanten zu beantworten und auf Anfrage zum Mitmachen einzuladen.
- 6. *Dokumentiert die Public Meditation***- Fotos und Videoclips, und Erfahrungsberichte könnt ihr auf Euren Blogs, und vor allem auch auf den offiziellen Internetseiten, Facebook-Seiten und Blogs dokumentieren.
(oekomed@gmx.de)
- 7. *Viel Spaß beim öffentlichen Meditieren***- *Public Meditation* ist eine bereichernde Erfahrung und ein Abenteuer. Achtet darauf, dass die Ziele dieses Projektes Euch führen – und nicht das Ego. Seid eine Oase der Stille. Mitten im Sturm des Lärms.

Public Meditation ist keine Flucht vor Verantwortung. Im Gegenteil: Public Meditation übernimmt Verantwortung. Für Bewusstheit & Stille - da wo es unbewusst und laut ist.

Public Meditation ist spiritueller Aktivismus im Guerilla-Stil. Jede Aktion ist ein Erfolg. Wir müssen nichts fordern. Es geht uns um Meditation und wir meditieren. Es geht uns um Stille und wir sind still. Es geht uns um Frieden und wir sind friedlich. Es geht uns darum, Innerlichkeit in die Fußgängerzone zu bringen und genau das tun wir. Es geht uns darum das Hamsterrad des unbewussten Alltags zu stoppen und wir stoppen es. Wenn wir wieder aufstehen, haben wir Fakten geschaffen. Und das macht uns glücklich.

Public Meditation macht Meditation zu einem Kulturfaktor.

Public Meditation hat keine Anführer und keine Anhänger. Wir sind freie Individualisten und Meditation ist praktizierte Freiheit. In aller Öffentlichkeit.

Public Meditation ist, wenn sich die eine & unteilbare Stille nicht versteckt, sondern sich in aller Öffentlichkeit zeigt: In einzigartigen Menschen.

The only leader in this revolution is you.

Public meditation - Because life is a public event.

Dieser Text ist zum Teil eine freie und ergänzende Übersetzung des Textes unseres inspirierenden Freundes Alex Cequea vom US-Public-Meditation-Project. (<http://www.publicmeditation.com>) Zu einem anderen Teil stammt der Text von Sebastian Gronbach, dem Initiator und von Public Meditation in Deutschland.