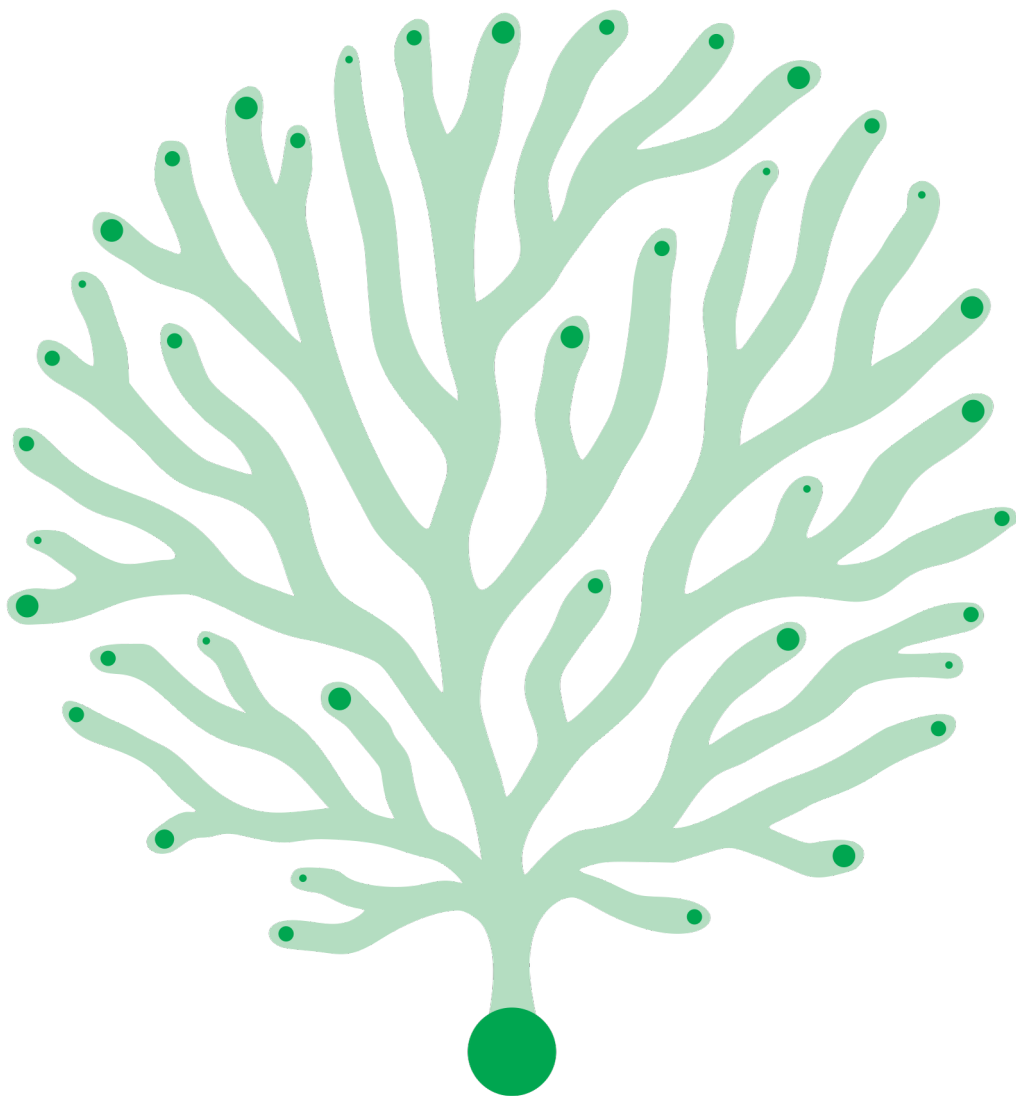




PIANTARE
SEMI DI
C O M U N I T À

INVITO ALLA MEDITAZIONE CAMMINATA INTERNAZIONALE

28 novembre 2026

Insieme, non separati, connessi, non isolati, gentili, non giudicanti.

Sperimentare una vera comunità è un dono che può trasformare la nostra visione del mondo. Quando percepiamo di essere interconnessi con ogni cosa, la nostra tendenza a paragonare e giudicare si attenua - e le nostre relazioni diventano più pacifiche.

La comunità inizia dalle piccole cose e può fiorire ovunque: nei nostri quartieri, nelle scuole, sul lavoro. Quando attraversiamo la giornata nello spirito dell'interessere, i nostri incontri si trasformano e il senso di separazione sfuma. La nostra meditazione camminata ci sostiene in questa pratica.

Camminiamo insieme - in consapevolezza e in pace. Ogni passo pianta un seme di connessione: una risposta silenziosa alla violenza, alla discriminazione e alla sfiducia.

Gruppi in tutto il mondo praticano insieme a noi - ogni passo è una testimonianza silenziosa che la pace e una più profonda comprensione reciproca sono possibili. Cerchiamo ogni modo per rafforzare la comunità in tutte le sue forme.

"La felicità non è una questione individuale. Noi inter-siamo. In una vera comunità, la comprensione e la compassione sono possibili."

Thich Nhat Hanh

Sabato 28 novembre 2026

Ore 11:00 in oltre 90 città

in più di 20 paesi in tutto il mondo.

Sei d'accordo nell'organizzare una meditazione camminata nella tua città o regione?

Per maggiori informazioni e contatti →

CONTEMPLAZIONI SUL "PIANTARE SEMI DI COMUNITÀ"

Che io possa riconoscere e sentire di non esistere separatamente dal mio ambiente - che io sono il mio ambiente.

Che io possa rispettare e custodire la diversità e l'unicità dell'esistenza umana.

Che la mia pratica mi connetta più profondamente alla vita, anziché alimentare un senso di separazione o superiorità.

Che io possa invitare chiunque alla mia tavola - non solo chi la pensa come me; che io possa uscire continuamente dalla mia bolla sociale, politica e spirituale.

Che io possa contemplare chi si sente a disagio alla mia presenza; che io possa vedere chi non si sente benvenuto nella mia comunità.

Che io possa sorridere delle mie imperfezioni e non immaginare che una comunità o Sangha debba essere perfetta.

Che io possa essere pronto a ricominciare daccapo.

Che io possa essere paziente e guardare tutti gli esseri con gentilezza.



**NETWORK
FOR MINDFUL
BUSINESS**

