

II POTERE DELLE PICCOLE AZIONI

Firenze
Sabato 29 novembre 2025
Ore 11.00

Ingresso del Giardino dell'Orticoltura
Firenze, via Vittorio Emanuele II n.4

INVITO ALLA CAMMINATA MEDITATIVA INTERNAZIONALE

Un gesto. Uno sguardo. Un solo passo consapevole.
Ciò che sembra piccolo può smuovere le montagne.
Ognuna delle nostre azioni è un seme che porterà frutto – forse oggi,
tra un anno o in una generazione futura.
Nulla è perduto. Possiamo cominciare qui e ora.
La nostra camminata meditativa è una medicina contro la
rassegnazione, l'indifferenza e la mancanza di speranza.
Sentiamo che c'è sempre qualcosa che possiamo fare, e che la
qualità dei nostri piccoli passi può influenzare positivamente il
mondo.
Gruppi in tutto il mondo si uniranno a noi in questa pratica.
Camminiamo con determinazione e benevolenza. Ogni passo conta.

*»When we change our daily lives – the way we
think, speak and act – we change the world.« —
Thich Nhat Hanh*

Firenze, Sabato 29 novembre 2025

Ritrovo alle ore 11.00 all'ingresso del Giardino
dell'Orticoltura a Firenze, via Vittorio Emanuele II n.4.
Meditazione camminata, letture, canzoni e altre
proposte. Conclusione con un pranzo condiviso
vegetariano/vegano.

Per ulteriori informazioni contattare Silvio:
silvio.demagistris@unifi.it o 3478266264.

CONTEMPLAZIONI: IL POTERE DELLE PICCOLEAZIONI

Possa io diventare consapevole di ciò che sto trasmettendo al
mondo.
Possa io piantare e coltivare con pazienza semi salutari, senza
aspettarmi un successo immediato.
Possa io riflettere sul potere delle mie azioni – dei miei pensieri,
delle mie parole e delle mie opere.
Possa io comprendere profondamente che nessun atto benevolo è
mai perduto o privo di significato.
Possa io non lasciarmi sfuggire le piccole gioie della giornata.
Possa io fare del mio meglio e poi lasciare andare le mie aspettative.
Possa io liberarmi dalla pressione di dover salvare il mondo da solo.
Possa io radicare nella mia vita piccoli atti di gentilezza amorevole e
trasformarli in abitudini.
Possa io imparare a toccare la felicità nelle cose semplici e negli
incontri quotidiani.
Possa io sorridere con gentilezza alle mie imperfezioni, ancora e
ancora, nel corso della giornata.
Possa ogni essere essere felice.

