

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.

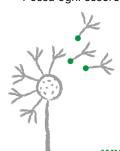
Possa io liberarmi dalla pressione di dover salvare il mondo da solo.

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.



www.network-mindful-business.org