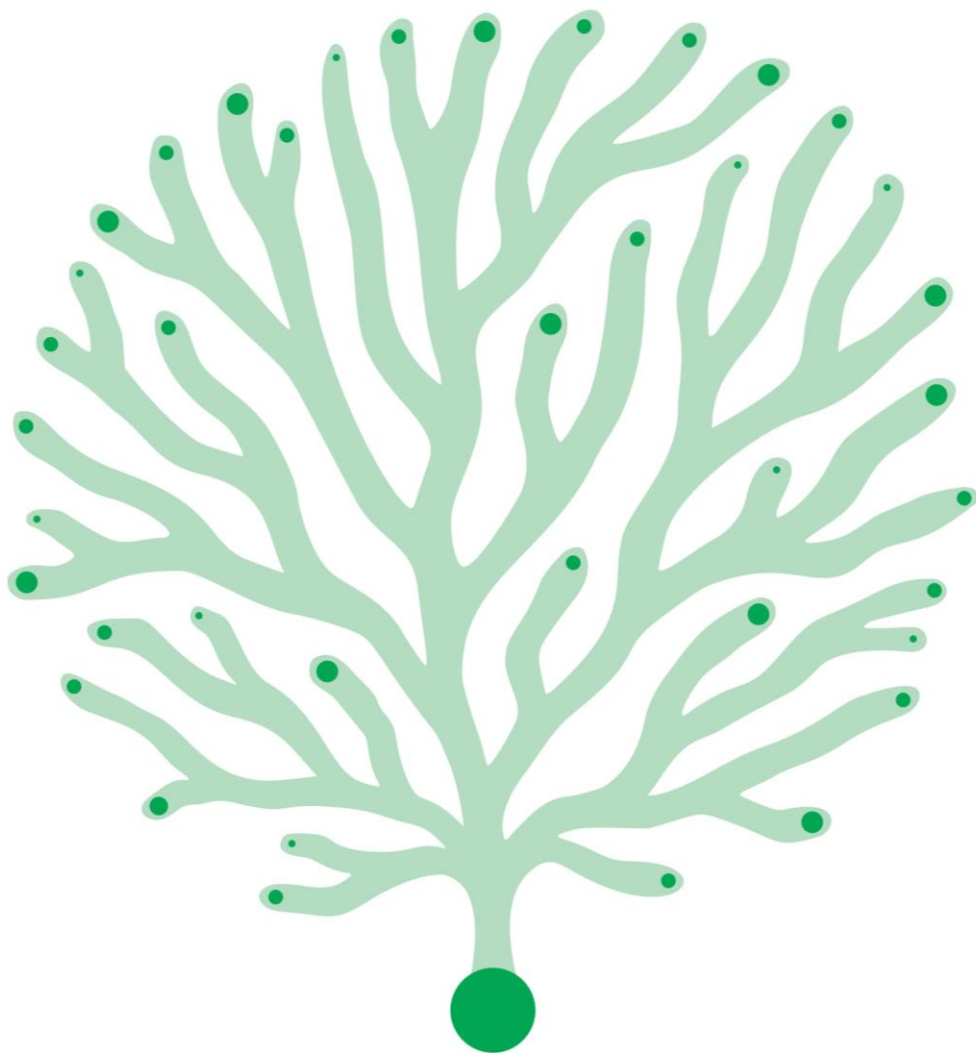




SIEJĄC
ZIARNA
WSPÓLNOTY

ZAPROSZENIE NA MIĘDZYNARODOWY SPACER MEDITACYJNY 28 listopada 2026 r.

Razem, a nie osobno. W łączności, a nie w izolacji. Z życzliwością, bez oceniania.

Doświadczenie prawdziwej wspólnoty to dar, który może odmienić nasz sposób postrzegania świata. Gdy czujemy, że jesteśmy połączeni ze wszystkim, co jest, nasza skłonność do porównywania i oceniania słabnie, a w naszych relacjach pojawia się pokój.

Wspólnota rodzi się z drobnych gestów i może rozkwiąć wszędzie: w sąsiedztwie, w szkole, w pracy. Gdy przeżywamy dzień w duchu „współbycia” nasze kontakty ulegają przemianom, a poczucie odrębności zanika. Spacer medytacyjny wspiera nas w tej praktyce.

Idziemy razem – uważnie i w spokoju. Każdy krok zasiewa ziarno więzi – stanowi cichą odpowiedź na przemoc, dyskryminację i poczucie beznadziei.

Grupy na całym świecie praktykują razem z nami – każdy krok jest cichym świadectwem tego, że pokój i głębsze wzajemne zrozumienie są możliwe. Poszukujemy sposobów na wzmacnianie wspólnoty we wszelkich jej przejawach.

*„Szczęście nie jest sprawą indywidualną.
My współistniejemy. W prawdziwej
wspólnocie możliwe są zrozumienie
i współczucie”.*

Thich Nhat Hanh

Sobota, 28 listopada 2026 r. godz. 11:00
Start: Park Stanisława Moniuszki
w Poznaniu (przy pomniku)

**W ponad 90 miastach oraz 20 krajach
na całym świecie.**

Więcej informacji oraz kontakt →

KONTEMPLACJE „SIEJĄC ZIARNA WSPÓLNOTY”

Obym dostrzegł_ i poczuł_, że nie istnieje
w oderwaniu od mojego otoczenia – że
jestem moim otoczeniem.

Obym szanował_ i cenił_ różnorodność
oraz wyjątkowość ludzkiego istnienia.

Oby moja praktyka łączyła mnie głębiej
z życiem, zamiast budować poczucie
odrębności czy wyższości.

Obym zapraszał_ do mojego stołu
wszystkich – nie tylko tych, którzy myślą
tak jak ja; obym stałe wychodził_ poza
moją społeczną, polityczną i duchową
bańkę.

Obym dostrzegł_, kto czuje się nieswojo
w mojej obecności; obym zauważył_, kto
czuje się niechciany w mojej wspólnocie.

Obym z uśmiechem obejmował_ własne
niedoskonałości i nie wyobrażał_ sobie, że
wspólnota czy Sangha muszą być idealne.

Obym był_ gotow_, by zaczynać od nowa.

Obym był_ cierpliw_ i patrzył_ na
wszystkie istoty z życzliwością.



**NETWORK
FOR MINDFUL
BUSINESS**

