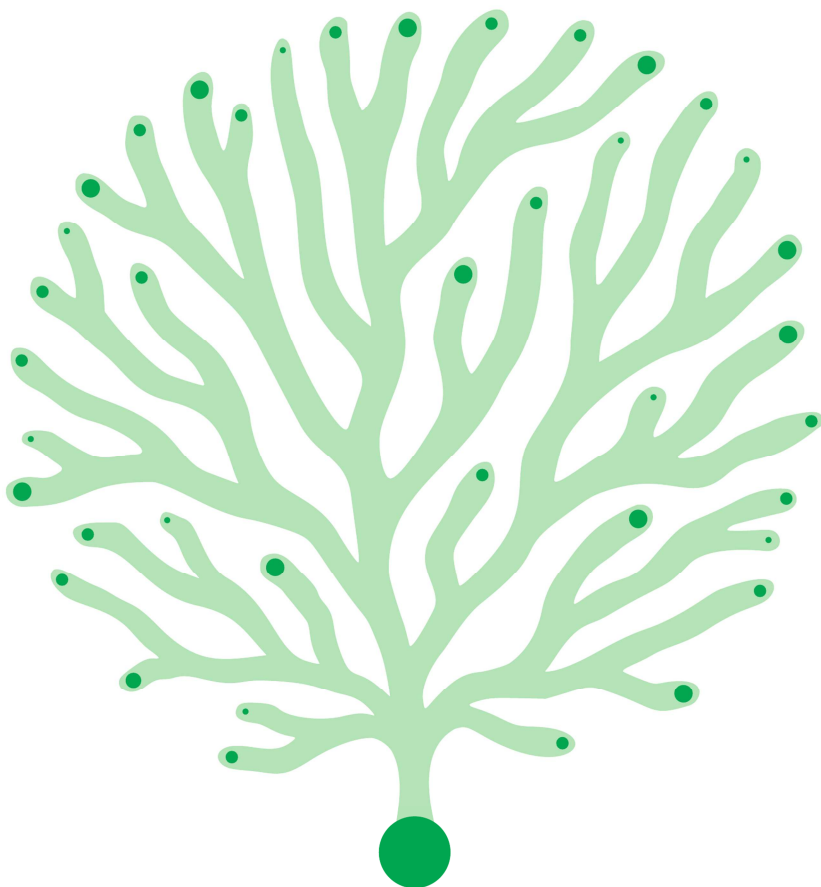




**SEMER
DES GRAINES
DE COMMUNAUTÉ**

INVITATION À UNE MÉDITATION MARCHÉE INTERNATIONALE le 28 novembre 2026

Ensemble et non séparés. Reliés et non isolés.
Bienveillants et sans jugement.

Faire l'expérience d'une véritable communauté est un cadeau qui peut transformer notre vision du monde. Lorsque nous ressentons que nous sommes reliés à toute chose, notre tendance à nous comparer et à juger se relâche - et nos relations deviennent plus paisibles.

La communauté commence avec de petites choses et peut s'épanouir partout, dans nos quartiers, à l'école, au travail. Lorsque nous vivons notre journée avec l'esprit de 'l'inter-être', nos rencontres sont transformées et le sentiment de séparation s'estompe. Notre méditation marchée nous soutient dans cette pratique.

Nous marchons ensemble - en pleine conscience et dans la paix. Chaque pas plante une graine de lien - une réponse silencieuse à la violence, à la discrimination et au désespoir.

Des groupes du monde entier pratiquent avec nous - chaque pas témoigne silencieusement que la paix et une compréhension mutuelle plus profonde sont possibles. Nous cherchons des moyens de renforcer la communauté sous toutes ses formes.

"Le bonheur n'est pas une affaire individuelle. Nous inter-sommes. Dans une véritable communauté, la compréhension et la compassion sont possibles."
Thich Nhat Hanh

Samedi 28 novembre 2026, 11h.00

dans plus de 100 lieux,

et plus de 25 pays...

- Souhaitez-vous organiser une méditation marchée dans votre ville ou votre région ?
- Pour plus d'informations et coordonnées →

"SEMER DES GRAINES DE COMMUNAUTÉ" CONTEMPLATIONS

Puissé-je reconnaître et ressentir que je n'existe pas séparément de mon environnement - que je suis mon environnement.

Puissé-je respecter et chérir la diversité et la singularité de l'existence humaine.

Puissé-je faire en sorte que ma pratique me relie plus profondément à la vie, plutôt que de nourrir un sentiment de séparation ou de supériorité.

Puissé-je inviter tout le monde à ma table - pas seulement celles et ceux qui pensent comme moi; puisse-je sortir encore et encore de ma bulle sociale, politique et spirituelle.

Puissé-je contempler qui se sent mal à l'aise en ma présence ; puisse-je voir qui se sent indésirable dans ma communauté.

Puissé-je sourire à mes propres imperfections et ne pas imaginer qu'une communauté ou une Sangha doive être parfaite.

Puissé-je être prêt à me renouveler, à pratiquer le renouveau.

Puissé-je être patient et regarder tous les êtres avec bonté.



NETWORK
FOR MINDFUL
BUSINESS



<https://www.achtsame-wirtschaft.de/fr/buddha-walk>