

**Sabato 30 novembre 2024 ore 11**  
**Roma – Villa Borghese**

## **MEDITAZIONE CAMMINATA INTERNAZIONALE**

### **IN CONTATTO CON LA SEMPLICITA'**

*Nella vita quotidiana i nostri passi sono gravati da ansia e paure, la meditazione camminata ci fa riscoprire il piacere di camminare: ogni passo è vita, ogni passo è pace e gioia. Non abbiamo nessuna meta e nessuna direzione, per questo, camminando, sorridiamo.*

*Thich Nhat Hanh – “Essere Pace”.*



Siamo felici di annunciare che anche quest'anno Roma parteciperà alla meditazione camminata organizzata in occasione della giornata internazionale per la Pace. Cammineremo insieme in tante città per offrire i nostri passi di pace e per nutrire la nostra aspirazione ad essere presenti per noi stessi e per il mondo.

Il tema della meditazione camminata internazionale di quest'anno è: **IN CONTATTO LA SEMPLICITA'**. Semplicemente camminare, liberi da preoccupazioni e rimpianti è una grande felicità. Gioire delle piccole cose già presenti intorno a noi è una grande felicità. Quest'anno la meditazione camminata ci invita a toccare la gioia di una vita semplice. Camminiamo insieme e ci sosteniamo nel lasciar andare ciò di cui non abbiamo bisogno. La meditazione camminata è davvero il maestro che ci guida sul cammino di una continua semplificazione. Nel silenzio condiviso e nella naturale connessione di un gruppo che cammina semplicemente sta la risposta alle molte crisi del nostro tempo, interiori ed esteriori. Camminare insieme è un dono che facciamo a noi stessi.

**Ci incontreremo a Villa Borghese, davanti alla Casa del Cinema alle 10.45**