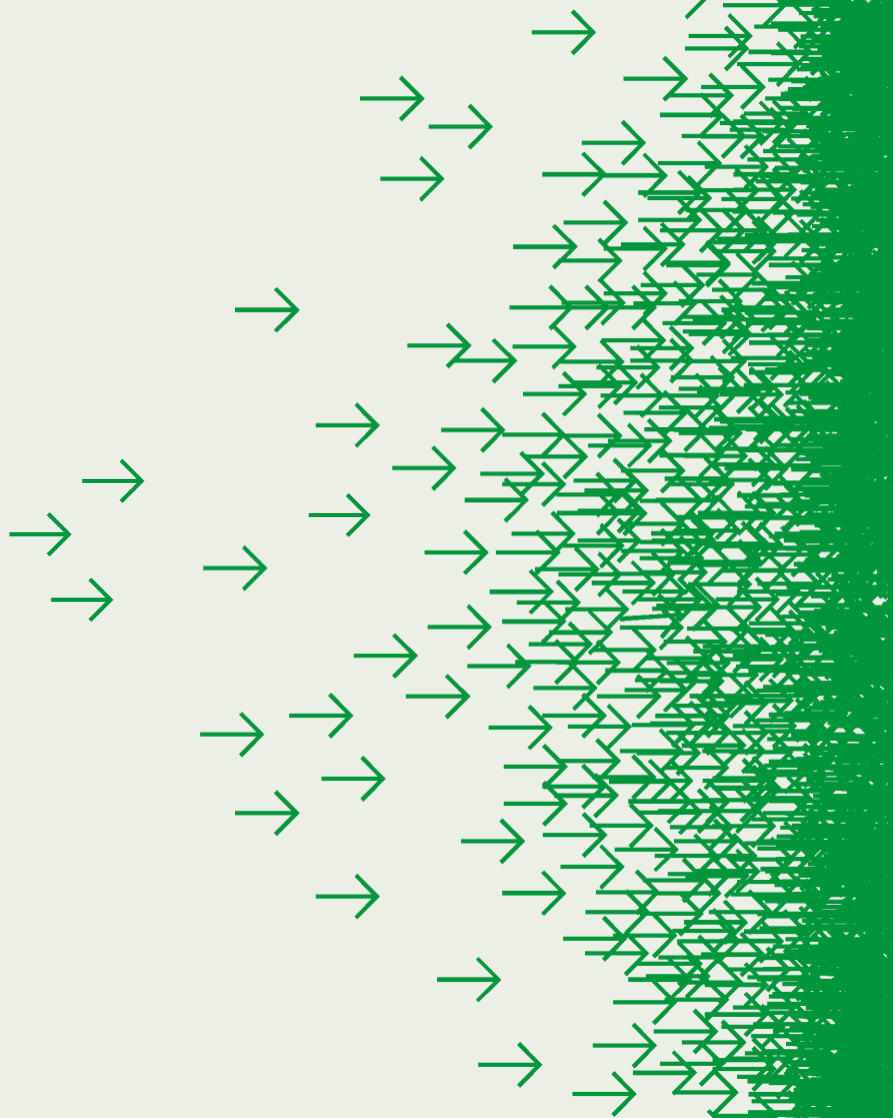




EL PODER
DE LAS
PEQUEÑAS
ACCIONES

INVITACIÓN A LA MEDITACIÓN CAMINANDO MUNDIAL EL 29 DE NOVIEMBRE DE 2025

Un gesto. Una mirada. Un solo paso consciente. Lo que parece pequeño puede mover montañas. Cada una de nuestras acciones es una semilla que dará frutos, tal vez hoy, en un año o en una generación futura. Nada está perdido. Podemos comenzar aquí y ahora. Nuestra meditación caminando es una medicina contra la resignación, la indiferencia y la desesperanza. Sentimos que siempre hay algo que podemos hacer, y que la calidad de nuestros pequeños pasos puede influir positivamente en el mundo. Grupos de todo el mundo se unirán a nosotros en esta práctica. Caminamos con determinación y buena voluntad. Cada paso cuenta.

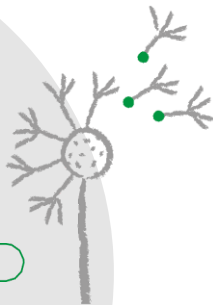
“Cuando cambiamos nuestra vida cotidiana, la forma en que pensamos, hablamos y actuamos, cambiamos el mundo”,

— Thich Nhat Hanh

**Sábado, 29 de noviembre de 2025,
11:00 AM en más de 80 ciudades
y regiones de más de 20 países**

¿Te gustaría organizar una
meditación caminando en tu
ciudad o región?

Para más información y contacto →



EL PODER DE LAS PEQUEÑAS ACCIONES

Que pueda tomar conciencia de lo que estoy enviando al mundo.

Que pueda plantar y nutrir pacientemente semillas sanas, y no esperar un éxito rápido.

Que pueda reflexionar sobre el poder de mis acciones:
mis pensamientos, palabras y acciones.

Que pueda comprender profundamente que ningún acto
saludable se pierde o carece de sentido.

Que no me apresure a pasar por alto las pequeñas alegrías del día.

Que pueda hacer lo mejor que pueda y luego dejar de lado
mis expectativas.

Que me libere de la presión de tener que salvar el mundo solo.

Que pueda anclar pequeños actos de bondad amorosa en mi
vida y convertirlos en hábitos.

Que aprenda a tocar la felicidad en las cosas simples y en
los encuentros cotidianos.

Que pueda sonreír amablemente ante mis imperfecciones una
y otra vez a lo largo del día.

Que todos los seres sean felices.

www.network-mindful-business.org



<https://earthholder.training/>



www.montanadesilencio.org

MEDITACIÓN CAMINANDO CONSCIENTE

Sábado 29 de noviembre de 2025, desde las 8:00 a. m.

Parque Arví (Santa Elena, Medellín) Información y

Contacto: montanadesilencio@gmail.com /



3134555425 (WhatsApp)

Montaña de Silencio y Abrazadores de la Tierra Int'l en

Colombia se unen a la invitación de Netzwerk Achtsame Wirtschaft (Red para Negocios Conscientes), vinculada al camino espiritual de Thich Nhat Hanh, para realizar una meditación caminando junto a grupos budistas y no budistas de diversas ciudades del mundo el sábado 29 de noviembre.

Invitamos a todas y todos los practicantes, seguidores de distintas tradiciones budistas o no, creyentes o no creyentes, que deseen trabajar por el bienestar, la armonía, la paz y la justicia en nuestro planeta, a acompañarnos en este evento sencillo pero poderoso.

Caminaremos por uno de los senderos del Parque Arví cerca a la estación del Metro cable. El sábado 29 de noviembre de 2025.

8:30 am: Encuentro a la salida de la estación del metro cable del parque Arví

8:45 am: Instrucciones sobre la actividad

9:00 am: Inicio de la caminada

11:00 am: Llegada a un sector del bosque en donde haremos meditación sentada y caminando (KINHIN)

12:00 m: Ofrenda a la Tierra y a todos los ancestros que trazaron nuestros caminos espirituales (Flores, alimentos naturales, incienso...) y recitación del Sutra de la Bondad amorosa (Metta Sutta)

12:15 m: Almuerzo compartido (los asistentes pueden llevar algunos alimentos o bebidas para compartir)

13:00 pm Regreso hacia la estación del Metro cable.

15:00 pm: Despedida y retorno a la ciudad.

Recomendaciones:

- Llevar ropa y calzado adecuados para caminar por el bosque, incluyendo sombrero, impermeable o paraguas (estamos en invierno).
- Llevar líquido suficiente para hidratación.
- Usar protector solar

- Llevar alimentos naturales preferiblemente y con pocas envolturas.
- Evitar dejar basuras.
- Estar muy atentos con el tiempo con el tiempo compartido.
- Mantener la armonía y el contacto con el grupo sobre todo al caminar por el bosque.