

IL POTERE DELLE PICCOLE AZIONI

Meditazione camminata internazionale

Milano

Giardini Montanelli di Porta Venezia - davanti al Planetario

29 NOVEMBRE 2025 - h.10.30



Un gesto. Uno sguardo. Un singolo passo consapevole.

Ciò che sembra piccolo può spostare le montagne.

Ogni nostra azione è un seme che darà frutto – forse oggi, tra un anno o in una futura generazione.

Nulla è perduto. Possiamo iniziare qui e ora.

La nostra meditazione camminata è una medicina contro la rassegnazione, l'indifferenza e la disperazione.

Sentiamo che c'è sempre qualcosa che possiamo fare e che la qualità dei nostri piccoli passi può influenzare positivamente il mondo.

Tanti gruppi in tutto il mondo si uniranno a noi in questa pratica.

Camminiamo con determinazione e buona volontà. Ogni passo conta.

“Quando cambiamo la nostra vita quotidiana – il modo in cui pensiamo, parliamo e agiamo – cambiamo il mondo.”

— *Thich Nhat Hanh*

Anche Milano si unisce con gioia alla *Meditazione Camminata Internazionale* di sabato 29 novembre, iniziativa in atto già da alcuni anni e coordinata dal "Network for Mindful Business" promosso dall'insegnante di Dharma tedesco Kai Romhardt. Cammineremo contemporaneamente a persone di altri 25 paesi e 101 città.

Ci ritroveremo ai giardini di Porta Venezia davanti al Planetario alle 10.30, per partire alle 10.45 e camminare assieme fino alle 11.30

Per informazioni: ginsiemecongioia@gmail.com

www.network-mindful-business.org