

## **Il filo d'oro – fermati un istante per un mondo unito**

Il progetto „Il filo d'oro“ vi invita a fermarvi una volta al giorno, per dedicare tre minuti a UN MONDO, il post in cui noi viviamo.

Siamo un gruppo di cittadini del mondo, uniti da un profondo amore per la nostra terra. Lo squilibrio globale ha destato in noi il desiderio di contribuire ad un insieme pieno di pace.

La nostra idea è di fare la seguente meditazione una volta al giorno per un anno, quale contributo volontario per UN MONDO.

La meditazione del filo d'oro:

- cercati un posto tranquillo.
- visualizza nella tua mente la terra in tutta la sua bellezza.
- ora concentrati su una regione geografica da cui ti senti attratto o che è in difficoltà.  
Lasciati guidare dal tuo cuore.
- Ora fermati per tre minuti e connettiti in amore e solidarietà con questa regione, inviandovi la luce del tuo cuore, senza mirare a uno scopo preciso.
- Lascia che la tua meditazione ti tocchi e ti colmi.

Un semplice filo d'oro, portato attorno al polso o in un altro posto, ti ricorderà di farlo ogni giorno.

Se siamo in tanti, cambieremo il mondo.

La promotrice e mentrice spirituale di questo progetto è Annette Kaiser.

### **Chi siamo:**

Il progetto „Il filo d'oro“ è iniziato nel 2011, partendo dalla esercitazione integrale „DO – senza nome“ concepita da Annette Kaiser. Siamo un gruppo di persone con diversissimi sfondi professionali e provenienti dalla Svizzera, dalla Germania e dall'Austria. Ci unisce il desiderio di impegnarci per Un Mondo: un impegno creativo, cooperativo e col cuore.

Trovate informazioni più dettagliate sull'esercitazione integrale sotto:  
[www.villaunspunnen.ch](http://www.villaunspunnen.ch).