

Liebe Organisatorinnen und Organisatoren der Internationalen Gehmeditation 2025,

liebe Sangha sowie Dharma-Freundinnen und -Freunde auf der ganzen Welt,

am kommenden **Samstag, dem 29. November**, werden wir gemeinsam und friedvoll mit FreundInnen in mindestens **24 Ländern und an 109 Orten** auf der ganzen Welt gehen.

Gemeinsam werden wir die „**Macht der kleinen Taten**“ berühren und uns in Wohlwollen und Frieden miteinander verbinden.

Dies ist ein glücklicher Moment!

Wir gehen im Geist und in den Fußspuren von Thich Nhat Hanh und anderen Lehrenden, die uns durch ihre Praxis und ihr Beispiel den Weg gezeigt haben.

Thây sagte einmal: „**Mein Leben ist meine Botschaft.**“ Und das Leben ist die Summe all unserer kleinen Handlungen – ihrer Qualität –, seien es Worte, Gedanken, die Ausstrahlung unserer Geistesformationen oder unsere Schritte.

(A) Liste der teilnehmenden Orte

Aarhus, Aix-en-Provence, Aix-Marseille, Amsterdam, Annecy, Antibes, Ardèche, Atlanta, Aubagne, Bangkok, Barcelona, Basel, Berlin, Bielefeld, Blanes/Girona, Bogotá, Bonn I, Bonn II, Bordeaux, Boston, Brienz, Brighton, Bremen, Buenos Aires, Burghausen, Calgary, Casale Monferrato, Cádiz, Cádiz/Prado del Rey, Calgary, Köln, Colorado Springs, Dallas, Edinburgh, Edmonton, Essen, Florenz, Fort Collins, Frankfurt am Main, Franklin, Freiburg im Breisgau, Fuente, Galapagos, Galway, Granada, Greensboro, Greve/Kopenhagen, Göttingen, Hamburg, Hannover,

Heiligkreuzsteinach, Jerez de la Frontera, Jerusalem, Karlsruhe, Lakewood, Lancaster, La Seyne-sur-Mer, Leipzig, Madison, Marseille, Massac-Seran, Masserberg, Medellín, Melk, Mexiko-Stadt, Mailand, Minneapolis, Montpellier, Montreal, Mouvaux, München, Murat, Neuhöfchen, New York City, Niort, Nivelles, Perugia, Phnom Penh, Poschiavo, Posen, Prag, Raleigh, Ravensburg, Regensburg, Rennes, Roermond, Rom, San Fernando/Cádiz, San Francisco, Santa Cruz, Santa Marta, Sevilla, South Lake Park, Spearfish, Sankt Petersburg, State College, Straßburg, Stuttgart, Turin, Toulouse, Tucson, Ulcinj, Valencia, Vancouver Region, Vicenza Region, Wien I, Wien II, Waldbröl, Würzburg, Zürich Region

Wir gehen in den folgenden Ländern:

Argentinien, Belgien, Dänemark, Deutschland, Ecuador, England, Frankreich, Irland, Israel, Italien, Kanada, Kambodscha, Kolumbien, Mexiko, Montenegro, Niederlande, Österreich, Polen, Schottland, Schweiz, Spanien, Thailand, Tschechien, USA

Wir haben ein PDF erstellt, das alle teilnehmenden Orte in alphabetischer Reihenfolge enthält.

Einige von uns fanden es in den letzten Jahren sinnvoll, die teilnehmenden Städte und Länder vor Beginn der Gehmeditation vorzulesen, um sich mit der weltweiten Gemeinschaft zu verbinden und sich so auf den gemeinsamen Gang einzustimmen.

(B) Verwendung der Kontemplationen

Ihr könnt [die Kontemplationen über die „Kraft der kleinen Handlungen“](#) vor oder nach der Gehmeditation nutzen. Ihr könnt

während der Gehmeditation ab und zu innehalten, eine Glocke einladen und eine oder zwei der Betrachtungen rezitieren.

(C) Verbindung unserer Gehmeditationen durch das Teilen von Fotos und Erfahrungen

Es wäre wunderbar, wenn ihr Fotos eurer Gehmeditation mit uns teilen könntet. Vielleicht findet ihr Motive, die unser Thema ausdrücken. Bitte teilt maximal zwei Fotos – im vergangenen Jahr hatten wir Schwierigkeiten, eine Auswahl zu treffen.

Es kann sinnvoll sein, im Voraus ein Mitglied der Gemeinschaft zu bitten, die Fotos zu machen. Bitte sendet die Fotos im JPEG-Format in hoher Auflösung und gebt ihnen einen „sprechenden Dateinamen“ (z.

B. *Marseille_1_France, Marseille_2_France* oder *Phnom_Penh_1_Cambodia* etc.).

Bitte sendet eure maximal zwei Fotos bis spätestens 6. Dezember, also Samstag der kommenden Woche, an walking-meditation@achtsame-wirtschaft.de.

Bitte stellt sicher, dass die Personen auf den Fotos damit einverstanden sind, dass die Bilder in unserer weltweiten Gehmeditationsgemeinschaft geteilt werden und auf Webseiten oder in anderen Medien verwendet werden dürfen.

Vielleicht möchtet ihr auch eine Erfahrung oder Einsicht teilen, die im Zusammenhang mit „kleinen Handlungen“ während oder nach eurer Gehmeditation entstanden ist – etwas, das euch berührt hat und das ihr mit unserer globalen Gemeinschaft teilen möchtet.

Der Beitrag kann kurz sein, z. B. ein Satz, eine Frage oder eine entstandene Intention.

Bitte sendet auch diese „Samen der kleinen Handlungen“ bis zum 6. Dezember an unsere E-Mail-Adresse.

Vielen Dank...

(D) Termin 2026 – save the date...

Unsere Internationale Gehmeditation findet seit 2008 jedes Jahr statt – immer am Samstag vor dem ersten Advent.

Im Jahr 2026 werden wir daher am **Samstag, dem 28. November 2026**, gehen.

Wir werden euch über zukünftige Planungen und organisatorische Fragen informieren. Die Teilnahme an der Gehmeditation ist auch in diesem Jahr wieder gestiegen, und wir arbeiten derzeit an einer Webseite, die dieses wertvolle Ereignis in Zukunft unterstützen wird.

(E) Bitte erfreut euch am gemeinsamen Gehen!

Mögen alle Wesen glücklich sein!

Mit einer Verbeugung und einem Lächeln,

Christiane (Frankfurt/Deutschland)

und Kai (Kantone/Schweiz)



[Kontemplationen zur Macht der kleinen Taten](#)