

**Queridos organizadores de la Meditación Caminando
Internacional 2025,**

**querida Sangha y queridos amigos y amigas del Dharma de todo
el mundo,**

Este sábado, **29 de noviembre**, caminaremos juntos en paz con
amigos en al **menos 24 países y en 109 lugares** de todo el mundo.

Juntos tocaremos el “Poder de las Pequeñas Acciones”,
conectándonos unos con otros en amor bondadoso y en paz.

¡Este es un momento feliz!

Caminamos en el espíritu y en las huellas de Thich Nhat Hanh y de
otros maestros que nos han mostrado el camino a través de su
práctica y su ejemplo.

Thây dijo una vez: “**Mi vida es mi mensaje**”. Y la vida es la suma de
todas nuestras pequeñas acciones —su cualidad—, sean palabras,
pensamientos, radiación de formaciones mentales o nuestros
propios pasos.

El sábado tendremos la oportunidad de explorar nuestras acciones
individuales y colectivas en una atmósfera de atención plena y
amor bondadoso.

Es muy inspirador ver cómo comunidades de todos los lugares del
mundo se han conectado con nuestro tema y han encontrado su
manera de organizarlo. ¡Muchas gracias por vuestra energía y
compromiso! Cada caminata es una semilla. Cada caminata
construye Sangha.

Aquí hay información que queremos compartir de antemano:

(A) Lista de los lugares participantes

Ciudades

Aarhus, Aix-en-Provence, Aix-Marseille, Ámsterdam, Annecy,
Antibes, Ardèche, Atlanta, Aubagne, Bangkok, Barcelona, Basilea,
Berlín, Bielefeld, Blanes/Girona, Bogotá, Bonn I, Bonn II, Bordeaux,
Boston, Brienz, Brighton, Bremen, Buenos Aires, Burghausen,
Calgary, Casale Monferrato, Colonia, Colorado Springs, Dallas,
Edimburgo, Edmonton, Essen, Florencia, Fort Collins, Fráncfort,
Franklin, Friburgo de Brisgovia, Fuente, Gades, Galápagos, Galway,
Granada, Greensboro, Greve/Copenhague, Göttingen, Hamburgo,
Hannover, Heiligkreuzsteinach, Jerez de la Frontera, Jerusalén,
Karlsruhe, Lakewood, Lancaster, La Seyne-sur-Mer, Leipzig,
Madison, Marsella, Massac-Seran, Masserberg, Medellín, Melk,
Ciudad de México, Milán, Minneapolis, Montpellier, Montreal,
Mouvoux, Múnich, Murat, Nueva York, Neuhöfchen, Niort, Nivelles,
Perugia, Phnom Penh, Poschiavo, Poznan, Prado del Rey/Cádiz,
Praga, Raleigh, Ravensburg, Ratisbona, Rennes, Roermond, Roma,
San Fernando/Cádiz, San Francisco, Santa Cruz, Santa Marta,
Sevilla, South Lake Park, Spearfish, San Petersburgo, State College,
Estrasburgo, Stuttgart, Turín, Toulouse, Tucson, Ucinj, Valencia,
Área de Vancouver, Área de Vicenza, Viena I, Viena II, Waldbröl,
Wurzburg, Región de Zúrich.

Países

Alemania, Argentina, Austria, Bélgica, Camboya, Canadá, Colombia,
Dinamarca, Ecuador, Escocia, España, Estados Unidos, Francia,
Inglaterra, Irlanda, Israel, Italia, México, Montenegro, Países Bajos,
Polonia, República Checa, Suiza, Tailandia.

[Hemos producido un PDF con todos los lugares participantes en orden alfabético.](#)

Algunos organizadores han considerado significativo leer los nombres de las ciudades y los países participantes antes de la caminata, para conectarse con la comunidad mundial.

Coordinar esta caminata ha sido una vez más un proceso dinámico, así que puede que hayamos pasado por alto a alguien. Si observáis que falta alguna ciudad o lugar del que sepáis que participa, os rogamos que nos lo indiquéis. En ese caso, por favor proporcionad también la información de contacto local.

(B) Uso de las Contemplaciones sobre el Poder de las Pequeñas Acciones

También podéis considerar utilizar [las contemplaciones sobre el poder de las pequeñas acciones](#) que aparecen en nuestra postal, antes o después de la caminata. Podéis deteneros de vez en cuando durante la caminata, invitar a una campana y recitar una o dos de ellas. Las contemplaciones están disponibles en alemán, italiano, [español](#) y francés.

(C) Conectar nuestras caminatas compartiendo fotos y experiencias después

Sería maravilloso si pudierais compartir con nosotros fotos de vuestra caminata. Tal vez encontréis motivos que expresen nuestro

tema. Por favor, compartid un máximo de dos fotos; el año pasado nos costó hacer la selección.

Puede ser útil pedir de antemano a una persona de la comunidad que se encargue de hacer las fotos. Enviad las fotos en formato JPEG de alta resolución y ponedles un “nombre significativo” (por ejemplo, Marseille_1_France, Marseille_2_France o Phnom_Penh_1_Cambodia, etc.).

Por favor, enviad vuestras dos fotos como máximo a walking-meditation@achtsame-wirtschaft.de antes del 6 de diciembre — el sábado de la próxima semana—.

Aseguraos de que las personas que aparecen en la foto están de acuerdo con que se comparta entre nuestra comunidad mundial de caminantes y que pueda utilizarse en páginas web u otros medios.

Quizás también queráis compartir una experiencia o una comprensión relacionada con las “pequeñas acciones” que haya surgido durante o después de vuestra caminata. Algo que os haya tocado y que deseáis compartir con nuestra comunidad global.

La aportación puede ser breve, por ejemplo una frase, una pregunta o una intención nacida.

Por favor, enviad también estas semillas de “Pequeñas Acciones” a nuestro correo electrónico antes del 6 de diciembre.

Gracias...

(D) ... y: Por favor, reservad la fecha para 2026...

Nuestra Caminata Internacional tiene lugar cada año desde 2008, siempre el sábado antes del primer Adviento.

Así que en 2026 caminaremos el sábado, 28 de noviembre de 2026.

Os informaremos sobre los planes futuros y cuestiones organizativas. La participación en la caminata ha vuelto a aumentar este año y actualmente estamos trabajando en una página web que apoyará este valioso evento en el futuro.

(E) ¡Disfrutad de la caminata!

¡Que todos los seres sean felices!

Con una reverencia y una sonrisa, unidos en el Sendero,

Christiane (Fráncfort/Alemania) y Kai (Cantone/Suiza)

[Contemplaciones sobre: El poder de las pequeñas acciones](#)

