

Tradotto con l'aiuto di ChatGPT

Cari organizzatori della Meditazione Camminata Internazionale 2025,

care amiche e cari amici di Sangha e Dharma in tutto il mondo,

Questo sabato, 29 novembre, cammineremo insieme in modo pacifico con amici in almeno 24 paesi e in 109 luoghi in tutto il mondo.

Insieme toccheremo il "Potere delle Piccole Azioni", collegandoci gli uni agli altri con gentilezza amorevole e pace.

Questo è un momento felice!

Camminiamo nello spirito e sulle orme di Thich Nhat Hanh e di altri maestri che ci hanno mostrato la via attraverso la loro pratica e il loro esempio.

Thây una volta disse: **"La mia vita è il mio messaggio."** E la vita è la somma di tutte le nostre piccole azioni – la loro qualità – siano esse parole, pensieri, la radiazione delle formazioni mentali, o i nostri passi.

Sabato abbiamo la possibilità di esplorare insieme le nostre azioni individuali e collettive in un'atmosfera di consapevolezza e gentilezza amorevole.

È molto ispirante vedere come comunità in tutto il mondo si siano collegate al nostro tema e abbiano trovato il loro modo di organizzarlo. Grazie di cuore per la vostra energia e il vostro impegno! Ogni camminata è un seme. Ogni camminata è costruzione di sangha.

Ecco alcune informazioni che vogliamo condividere in anticipo:

(A) Elenco dei luoghi partecipanti

Aarhus, Aix-en-Provence, Aix-Marseille, Amsterdam, Annecy, Antibes, Ardèche, Atlanta, Aubagne, Bangkok, Barcellona, Basilea, Berlino, Bielefeld, Blanes/Girona, Bogotá, Bonn-I, Bonn-II, Bordeaux, Boston, Brema, Brienz, Brighton, Buenos Aires, Burghausen, Calgary, Casale Monferra, Colonia, Colorado Springs, Dallas, Edimburgo, Edmonton, Essen, Firenze, Fort Collins, Francoforte, Franklin, Friburgo i.B., Fuente, Gades, Galapagos, Galway, Granada, Greensboro, Greve/Copenhagen, Göttingen, Amburgo, Hannover, Heiligkreuzsteinach, Jerez de la Frontera, Gerusalemme, Karlsruhe, Lakewood, Lancaster, La Seyne-sur-Mer, Lipsia, Madison, Marsiglia, Massac-Seran, Masserberg, Medellín, Melk, Città del Messico, Milano, Minneapolis, Montpellier, Montreal, Mouvaux, Monaco, Murat, New York City, 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, Siviglia, South Lake Park, Spearfish, San Pietroburgo, State College, Strasburgo, Stoccarda, Torino, Tolosa, Tucson, Ulcinj, Valencia, Area di Vancouver, Area di Vicenza, Vienna I, Vienna II, Waldbröl, Würzburg, Regione di Zurigo

camminando in

Argentina, Austria, Belgio, Cambogia, Canada, Colombia, Repubblica Ceca, Danimarca, Ecuador, Inghilterra, Francia, Germania, Irlanda, Israele, Italia, Messico, Montenegro, Paesi Bassi, Polonia, Scozia, Spagna, Svizzera, Thailandia, USA

[Abbiamo prodotto un PDF con tutti i luoghi/paesi partecipanti in ordine alfabetico.](#)

Alcuni organizzatori hanno trovato significativo leggere le città e i paesi partecipanti prima della camminata, per connettersi con la comunità mondiale.

Coordinare questa camminata è stato ancora una volta un processo dinamico, quindi potremmo aver dimenticato qualcuno, in tal caso ci dispiace... Vi preghiamo di avvisarci se notate che manca un luogo o una città che sapete stia partecipando. In tal caso, vi preghiamo anche di fornirci il referente locale.

(B) Uso delle Contemplazioni sul Potere delle Piccole Azioni

Potete anche considerare di utilizzare le [contemplazioni sul potere delle piccole azioni](#) sulla nostra cartolina prima o dopo la camminata. Potete fermarvi di tanto in tanto durante la camminata, invitare una campana e recitare una o due contemplazioni. Le contemplazioni sono disponibili anche in tedesco, [italiano](#), spagnolo e francese.

(C) Collegare le nostre camminate condividendo foto ed esperienze dopo

Sarebbe bello se poteste condividere con noi le foto della vostra camminata. Forse trovate dei motivi che esprimono il nostro tema. Vi preghiamo di condividere un massimo di due foto; l'anno scorso abbiamo avuto difficoltà a fare una selezione.

Potrebbe essere utile chiedere in anticipo a un membro della comunità di scattare le foto. Vi preghiamo di inviare le foto in formato JPEG ad alta risoluzione e di dare loro un "nome parlante" (ad esempio Marseille_1_France, Marseille_2_France o Phnom_Penh_1_Cambodia ecc.)

Vi preghiamo di inviare il vostro massimo di due foto a walking-meditation@achtsame-wirtschaft.de entro e non oltre il 6 dicembre – che è il sabato della prossima settimana.

Assicuratevi che le persone presenti nelle foto siano felici che vengano condivise con la nostra comunità mondiale di camminatori e che possano essere utilizzate su siti web o altri media.

Forse vi fa piacere condividere anche un'esperienza o un'intuizione con le "piccole azioni" che è nata durante o dopo la vostra camminata. Qualcosa che vi ha toccato e che volete condividere con la nostra comunità globale.

La condivisione può essere breve, ad esempio una frase, una domanda o un'intenzione nata.

Vi preghiamo di inviare anche questi semi di "Piccole Azioni" al nostro indirizzo e-mail entro il 6 dicembre.

Grazie...

(D) ... e: Vi preghiamo di salvare la data per il 2026...

La nostra Camminata Internazionale si svolge ogni anno dal 2008, sempre il sabato prima della prima domenica di Avvento.

Nel 2026 cammineremo sabato 28 novembre 2026.

Vi informeremo su piani futuri e questioni organizzative. La partecipazione alla camminata è di nuovo aumentata quest'anno e attualmente stiamo lavorando a un sito web che sosterrà questo prezioso evento in futuro.

(E) Godetevi la camminata!

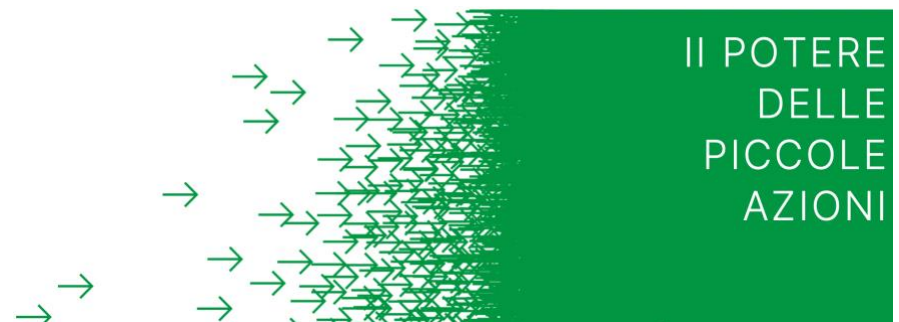
Che tutti gli esseri siano felici!

Con un inchino e un sorriso, uniti sul Sentiero

Christiane (Francoforte/Germania)

e

Kai (Cantone/Svizzera)



Contemplazioni: Il potere delle piccole azioni