

Traduit avec l'aide de ChatGPT

Chers organisateurs de la Marche Internationale de Méditation 2025,

chère Sangha, chers amis du Dharma partout dans le monde,

Ce samedi 29 novembre, nous marcherons ensemble, paisiblement, avec **des amis dans au moins 24 pays et 109 lieux à travers le monde.**

Ensemble, nous toucherons le « *Pouvoir des Petites Actions* », nous reliant les uns aux autres dans l'amour bienveillant et la paix.

C'est un moment de joie !

Nous marchons dans l'esprit et dans les pas de Thich Nhat Hanh et d'autres enseignants qui nous ont montré la voie par leur pratique et leur exemple.

Thây a dit un jour : « **Ma vie est mon message.** » Et la vie est la somme de toutes nos petites actions – leur qualité – qu'il s'agisse de paroles, de pensées, de rayonnement de formations mentales ou de nos pas.

Samedi, nous aurons l'occasion d'explorer ensemble nos actions individuelles et collectives dans une atmosphère de pleine conscience et de bienveillance.

Il est très inspirant de voir comment des communautés du monde entier se sont reliées à notre thème et ont trouvé leur propre manière de l'organiser. Merci infiniment pour votre énergie et votre engagement ! Chaque marche est une graine. Chaque marche construit la sangha.

Voici quelques informations que nous souhaitons partager à l'avance :

(A) Liste des lieux participants

Aarhus, Aix-en-Provence, Aix-Marseille, Amsterdam, Annecy, Antibes, Ardèche, Atlanta, Aubagne, Bangkok, Barcelone, Bâle, Berlin, Bielefeld, Blanes/Girona, Bogotá, Bonn-I, Bonn-II, Bordeaux, Boston, Brême, Brienz, Brighton, Buenos Aires, Burghausen, Calgary, Casale Monferrato, Cologne, Colorado Springs, Dallas, Édimbourg, Edmonton, Essen, Florence, Fort Collins, Francfort, Franklin, Fribourg-en-Brisgau, Fuente, Cadix (für Gades), Galápagos, Galway, Grenade, Greensboro, Greve/Copenhague, Göttingen, Hambourg, Hanovre, Heiligkreuzsteinach, Jerez de la Frontera, Jérusalem, Karlsruhe, Lakewood, Lancaster, La Seyne-sur-Mer, Leipzig, Madison, Marseille, Massac-Seran, Masserberg, Medellín, Melk, Mexico, Milan, Minneapolis, Montpellier, Montréal, Mouvaux, Munich, Murat, New York City, Neuhöfchen, Niort, Nivelles, Pérouse, Phnom Penh, Poschiavo, Poznań, Prado del Rey/Cádiz, Prague, Raleigh, Ravensburg, Ratisbonne, Rennes, Roermond, Rome, San Fernando/Cádiz, San Francisco, Santa Cruz, Santa Marta, Séville, South Lake Park, Spearfish, Saint-Pétersbourg, State College, Strasbourg, Stuttgart, Turin, Toulouse, Tucson, Ucinj, Valence, Région de Vancouver, Région de Vicence, Vienne I, Vienne II, Waldbröl, Wurtzbourg, Région de Zurich

marchant en

Allemagne, Angleterre, Argentine, Autriche, Belgique, Cambodge, Canada, Colombie, Danemark, Espagne, États-Unis, Écosse, Équateur, France, Irlande, Israël, Italie, Mexique, Monténégro, Pays-Bas, Pologne, République tchèque, Suisse, Thaïlande

[Nous avons réalisé un PDF avec toutes les villes/lieux participants classés par ordre alphabétique.](#)

Certains organisateurs ont trouvé significatif de lire les villes et pays participants avant la marche, afin de se relier à la communauté mondiale.

Co-organiser cette marche a encore une fois été un processus dynamique, et il se peut que nous ayons oublié quelqu'un ; dans ce cas, nous nous en excusons... Merci de nous informer si vous remarquez qu'un lieu ou une ville manque alors que vous savez qu'il participe. Dans ce cas, merci aussi de nous fournir la personne de contact locale.

(B) Utiliser les Contemplations sur le Pouvoir des Petites Actions

Vous pouvez également envisager [d'utiliser les contemplations sur le pouvoir des petites actions](#) figurant sur notre carte postale avant ou après la marche.

Vous pouvez vous arrêter de temps en temps pendant la marche, inviter une cloche et en réciter une ou deux.

Les contemplations existent aussi en allemand, italien, espagnol et [français](#).

(C) Relier nos marches en partageant ensuite photos et expériences

Ce serait formidable si vous pouviez partager avec nous des photos de votre marche. Peut-être trouverez-vous des images qui expriment notre thème.

Merci d'envoyer un maximum de deux photos, car l'an dernier il nous a été difficile de faire une sélection.

Il peut être utile de demander à l'avance à un membre de la communauté de prendre les photos.

Veuillez envoyer les photos au format JPEG, en haute résolution, et leur donner un nom de fichier explicite (par ex.: *Marseille_1_France, Marseille_2_France, Phnom_Penh_1_Cambodia*, etc.).

Merci d'envoyer vos deux photos au maximum à: walking-meditation@achtsame-wirtschaft.de, au plus tard le 6 décembre, soit samedi prochain.

Veuillez vous assurer que les personnes apparaissant sur les photos sont d'accord pour que celles-ci soient partagées avec notre communauté mondiale de marche et puissent être utilisées sur des sites web ou d'autres médias.

Peut-être souhaitez-vous également partager une expérience ou une prise de conscience liée aux *petites actions*, surgie pendant ou après votre marche. Quelque chose qui vous a touché et que vous aimeriez partager avec notre communauté mondiale.

Ce partage peut être court, par exemple une phrase, une question ou une intention née du moment.

Merci d'envoyer également ces graines de *Petites Actions* à notre adresse e-mail avant le 6 décembre.

Merci...

(D) ... et : veuillez réserver la date pour 2026...

Notre Marche Internationale a lieu chaque année depuis 2008, toujours le samedi précédant le premier Avent.

Ainsi, en 2026, nous marcherons le samedi 28 novembre 2026.

Nous vous informerons des futurs projets et des aspects organisationnels.

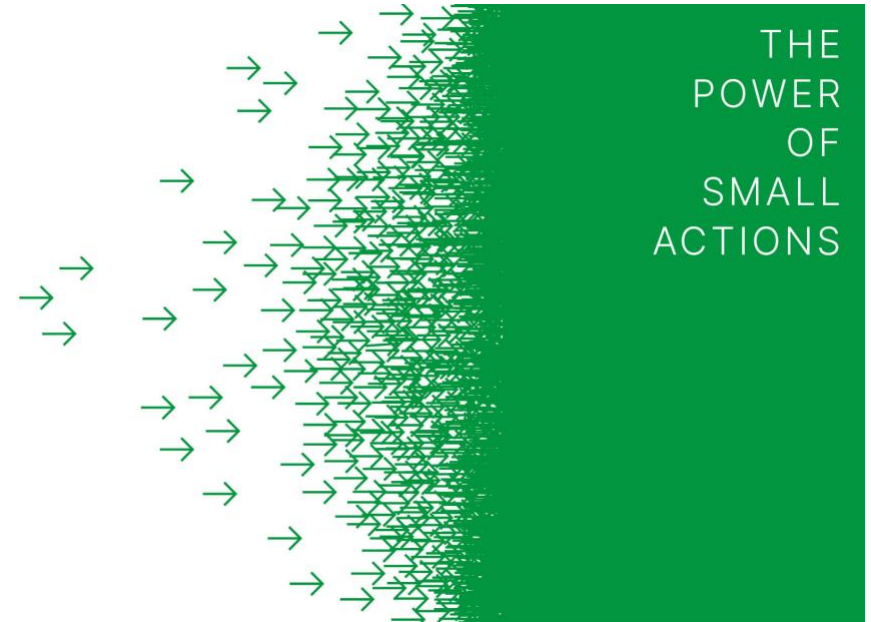
La participation a de nouveau augmenté cette année et nous travaillons actuellement à un site web qui soutiendra cet événement précieux à l'avenir.

(E) Merci de profiter pleinement de la marche !

Puissent tous les êtres être heureux !

Avec une inclinaison et un sourire, reliés sur le Chemin,

Christiane (Francfort/Allemagne) et Kai (Cantone/Suisse)



Contemplations sur la puissance des petits actes