

Every morning 22 May – 9 June in Havana Cuba, and odd numbered mornings 11 – 23 June and 3 – 9 July in Cambridge Massachusetts, I'll be walking around focused on cultivating the half-smile.<sup>1</sup> Anyone is welcome to join; in Havana at Parque Acapulco, 26 y 37, Nuevo Vedado, at 8:00 (lazy-days Fridays and Saturdays, 10:00) and in Cambridge at the top of the hill path<sup>2</sup> in Danehy Park, Sherman and New St, at 9:00.

After a brief orientation we'll set out for a few hours, walking separately in space while together in time<sup>3</sup> and in cultivation of the half-smile, and then meet again to have a refreshment of five colors.

the half-smile is slight, just-enough, barely apparent, and wry,<sup>4</sup>  
the half-smile is not a grin or a smirk,  
the half-smile is a signifier of indiscriminate friendliness,  
the half-smile is intended toward every being and thing,<sup>5</sup>  
the half-smile is unfocused and inexhaustible,  
the half-smile is a delicate and trusty container for a dewdrop,  
the half-smile is both always available and always appropriate,  
the half-smile is a bowed bridge between the small I and the all I,  
the half-smile cognizes 10,000 joys and 10,000 sorrows,  
the half-smile is a discipline, the walking is aimless,  
the walking and the half-smile are both conscious and effortless,  
the walking and the half-smile are both alert and non-assertive,<sup>6</sup>  
the walking is generated from the spinal column,  
the walking body is held by the atmosphere,  
the walking encourages the feet to meet the ground lightly,  
the walking is not rushed, and may be very slow,  
the walking is not competitive or documented,  
the walking marks impermanence,  
the walking is both regardless of and regarding the weather,<sup>7</sup>

tips for comfortable longish-distance walking

(a substantial commitment and an easy engagement)

commonsensical footwear

travel light and balanced, e.g. in pockets or small knapsack

venture with beginner's mind and beginner's body

sun hat

Vom 22. Mai – 9. Juni spaziere ich jeden morgen durch Havanna Cuba sowie vom 11 – 23 Juni und vom 3. – 9. Juli an Morgenden ungerader Tagen durch Cambridge Massachusetts und konzentriere mich darauf, das Halblächeln<sup>1</sup> zu kultivieren. Jeder ist willkommen, in Havanna im Parque Acapulco, 26 y 37, Nuevo Vedado um 8:00 (an entspannten Freitagen und Samstagen, um 10:00) teilzunehmen, sowie in Cambridge um 9:00 am höchsten Punkt des Hügel Pfades<sup>2</sup> im Danehy Park, Sherman und New St.

Nach einer kurzen Unterweisung brechen wir auf, laufen in Kultivierung des Halblächelns räumlich getrennt doch zeitlich vereint<sup>3</sup> und treffen uns dann zu einer erfrischenden Stärkung aus fünf verschiedenen Farben wieder.

das Halblächeln ist unerheblich, knapp genug, kaum bemerkbar, und schief,<sup>4</sup>  
das Halblächeln ist kein Grinsen oder Schmunzeln,  
das Halblächeln ist ein Bedeutungsträger willkürlicher Freundlichkeit,  
das Halblächeln zielt auf jedes Wesen und Ding ab,<sup>5</sup>  
das Halblächeln ist unfokussiert und unermüdlich,  
das Halblächeln ist ein zartes und verlässliches Behältnis für einen Tautropfen,  
das Halblächeln ist sowohl stets verfügbar als auch stets angemessen,  
das Halblächeln ist eine bogenförmige Brücke zwischen dem kleinen ich und dem alles-ich,  
das Halblächeln erkennt 10 000 Freuden und 10 000 Leiden,  
das Halblächeln ist eine Disziplin, das Spazieren ist ziellos,  
das Spazieren und das Halblächeln sind beide bewusst und mühelos,  
das Spazieren und das Halblächeln sind beide wach und nicht forsch,<sup>6</sup>  
das Spazieren generiert sich aus dem Rückgrat,  
der spazierende Körper wird von der Atmosphäre getragen,  
das Spazieren ermutigt die Füße, den Boden leicht zu berühren,  
das Spazieren ist nicht gehetzt, und kann sehr langsam sein,  
das Spazieren ist weder kompetitiv noch dokumentiert,  
das Spazieren markiert die Vergänglichkeit,  
das Spazieren ist ohne Anbetracht des Wetters dasselbe betrachtend,<sup>7</sup>

Tipps für eine bequeme längliche Laufstrecke

(eine beträchtliche Verbindlichkeit und eine leichte Beschäftigung)

bequeme Schuhe

leichtes Gepäck, in Hosentaschen oder Rucksack

es wagen, mit dem Geist und Körper eines Anfängers

eine Faltkarte

Sonnenhut

Half-smiler

<sup>1</sup> Thich Nhat Hanh

<sup>2</sup> Mierle Laderman Ukeles

<sup>3</sup> Mieko Shiomi

<sup>4</sup> Ad Reinhardt

<sup>5</sup> Douglas Huebler

<sup>6</sup> Andre Cadere

<sup>7</sup> Nagarjuna

Helen Mirra