

Every morning 22 May - 9 June I'll be walking around Havana focused on cultivating the half-smile. Anyone is welcome to join in, meeting at Parque Acapulco (26 y 37, Nuevo Vedado) at 8:00.

* lazy-days variation: Fridays and Saturdays, 10:00.

After a brief orientation we'll set out for 2 - 3 hours, walking separately in space while together in time 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,
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,
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,
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,

tips for comfortable longish-distance walking

(a substantial commitment and an easy engagement)

commonsensical footwear

travel light and balanced

venture with beginner's mind and beginner's body

sun hat

Cada mañana del 22 de mayo al 9 de junio caminaré por La Habana con el deseo de cultivar una media sonrisa. Cualquiera persona puede participar y encontrarse conmigo en el parque Acapulco (26 y 37, Nuevo Vedado) a las 8.00 am. * versión para días ociosos: viernes y sábados a las 10.00 am. Después de una breve introducción saldremos a caminar, separados en espacio aunque juntos en el tiempo, con el deseo de cultivar la media sonrisa y encontrarnos nuevamente -después de 2 o 3 horas-, para compartir una merienda de cinco colores.

la media sonrisa es ligera, justa, poco aparente,
la media sonrisa no es amplia ni de superioridad,
la media sonrisa es un indicador de amistad indiscriminada,
la media sonrisa está dirigida a cualquier ser o cosa,
la media sonrisa es dispersa e inagotable,
la media sonrisa es un contenedor delicado y fiable para una gota de rocío,
la media sonrisa está siempre disponible y siempre es apropiada,
la media sonrisa es un puente inclinado entre el pequeño yo y el yo de todo,
la media sonrisa conoce 10,000 alegrías y 10,000 penas,
la media sonrisa es una disciplina, el caminar no tiene propósito,
el caminar y la media sonrisa son conscientes y no requieren esfuerzo,
el caminar y la media sonrisa están atentos y no son precisos,
el caminar lo genera la espina dorsal,
el cuerpo que camina es mantenido por la atmósfera,
el caminar anima a los pies a encontrar el suelo con ligereza,
el caminar no es apresurado, y puede ser muy lento,
el caminar no es competitivo ni se documenta,
el caminar marca la impermanencia,
el caminar no tiene y tiene que ver con el clima,

consejos para caminar cómodamente

(un compromiso grande y sin esfuerzo)

calzado práctico

viajar ligero y equilibrado

aventurarse con la mente y cuerpo de un principiante

una pamelita o gorra

Half-smiler (Havana)

Helen Mirra