

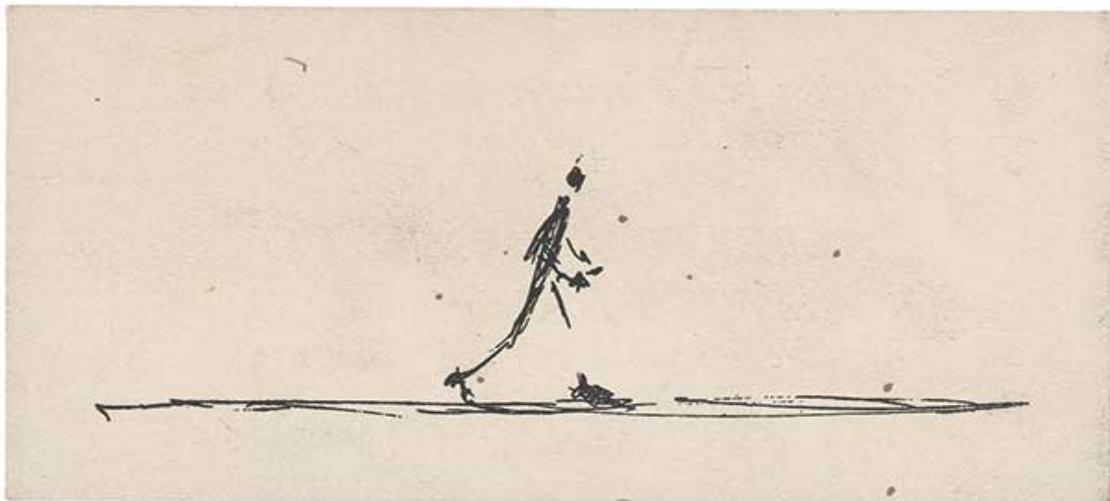
CENTRE DURCKHEIM

D'instant en instant

Lettre d'encouragement à la pratique de zazen

Lettre N°132 — Février 2026

L'homme qui marche !



C'est la vision que Giacometti livre d'un être humain en quête de sens.

L'acte de marcher est une constante de l'être humain. En souligner l'importance lorsqu'on est en chemin vers *l'essentiel* peut paraître superficiel pour notre esprit occidental.

Alors que dans la tradition qu'est le Zen, le maître de la technique vous rend attentif au fait que "marcher" fait partie de ce que Dogen (Fondateur du Soto Zen) désigne comme étant — *Les quatre attitudes dignes*—: *allongé... assis ... debout ... marchant*.

Ces actions élémentaires, qui caractérisent le développement de tout nouveau-né entre le jour de la naissance jusqu'à son premier anniversaire, nous semblent banales. Et nous pensons que tout au long de notre existence, ces actions élémentaires se réalisent selon nos choix, selon notre volonté.

J'avoue mon étonnement lorsque j'ai entendu Graf Dürckheim dire que "*Par sa manière de marcher, sa manière d'être assis, l'homme révèle dans quelle mesure il est encore en contact avec sa vraie nature ou s'il s'est éloigné de son être essentiel*".

Étonnement réitéré lorsque, accompagnant cet exercice qu'est la marche guidée, il nous disait : "*Ne marchez pas. Laissez cela marcher !*".

Une injonction que nous retrouvons dans le livre — Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc— (E. Herrigel). Son maître, Awa Kenzo, lui dit "*Ne tirez pas. Laissez cela tirer !*".

De quoi ébranler l'homme occidental qui a l'impression que s'il ne fait pas les choses rien ne se fera.

Longtemps j'ai pratiqué l'exercice appelé Kin-Hin en pensant qu'il me fallait *fabriquer* chaque pas. Jusqu'au jour où, sans savoir ni pourquoi ni comment, s'est imposée la sensation que chaque pas est une *création*. De même qu'il ne faut pas fabriquer la respiration, pas plus qu'on ne fabrique les battements du cœur.

Je découvrais cette composante essentielle du corps vivant jusque-là ignorée : **l'INFAISABLE.**

Ne respirez pas ... ne tirez pas ... ne marchez pas ...!

Ces injonctions contiennent en elle une vérité instinctive, ancestrale, universelle, innée.

Au cours d'une retraite au Centre, une part de chaque journée est consacrée à la pratique de la *marche* appelée *Ki-Hin*.

La singularité de cette marche est la *lenteur*. La lenteur nous rend à nous-même. Dans son livre — La Grande Vie — Christian Bobin écrit : "Le monde a tué la lenteur. Il ne sait plus où il l'a enterrée".

La pratique de l'exercice appelé Kin-Hin nous conduit là où nous avons laissé la lenteur.

D'où ce passage obligé de la *folle allure* (véritable névrose de l'homme contemporain) à la lenteur.

Le Kin-Hin participe à la gestion du stress. Aux personnes qui viennent participer à une retraite en se plaignant d'être toujours « débordées » dans leur existence quotidienne, je me permets d'alléguer que cette marche lente libère la sérénité sans avoir à sacrifier un temps dit précieux.

Le Kin-Hin est décrit comme prenant part à la *culture de l'impermanence*.

Au cours d'un sesshin, Yuho Seki Rōshi me pose une question "Que vous dit le mot « impermanence » ?".

Réponse : "Il me semble que le mot *impermanence* signifie que tout ce qui vit, a une fin".

Avec un sourire apaisant, il me dit "C'est curieux. Lorsque j'entends le mot *impermanence* il me dit que tout ce qui vit, change tout le temps".

Ce qui importe lorsqu'on pratique un exercice ce n'est pas l'exercice en soi ; c'est où il mène : la transformation de soi-même.

La sagesse, contrairement à ce qu'on raconte, ne vient pas avec l'âge, elle n'est pas en *aval*.

La sagesse ? Elle nous attend, elle est en *amont*.

Kin-Hin ? C'est faire marche arrière ...

Jacques Castermane