

D'istant en instant

Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen

Lettera N°132 — Febbraio 2026

L'uomo che cammina!



E' la visione che Giacometti offre di un essere umano in cerca di senso.

L'atto di camminare è una costante dell'essere umano. Sottolinearne l'importanza quando si è in cammino verso *l'essenziale* può sembrare superficiale per il nostro spirito occidentale. Mentre nella tradizione dello Zen, il maestro della tecnica vi rende attenti al fatto che "camminare" fa parte di ciò che Dogen (Fondatore della scuola Soto Zen) indica come — *Le quattro attitudini degne — : coricato... seduto ... in piedi ... in cammino.*

Queste azioni elementari, che caratterizzano lo sviluppo di ogni neonato tra il giorno della nascita fino al primo anno di vita, ci sembrano banali. E noi pensiamo che, per tutta la durata della nostra esistenza, queste azioni elementari si realizzano secondo le nostre scelte, secondo la nostra volontà.

Confesso il mio stupore quando ho sentito Graf Dürckheim dire che "*Per il suo modo di camminare, per il suo modo di stare seduto, l'uomo rivela in quale misura è ancora in contatto con la sua vera natura o se egli si è allontanato dal suo essere essenziale*".

Stupore rinnovato quando, accompagnando questo esercizio che è la camminata guidata, ci diceva : "*Non camminate. Lasciate-lo camminare!*".

Una istruzione che noi troviamo nel libro : *Lo Zen nell'arte cavalleresca del tiro con l'arco* di E. Herrigel. Il suo maestro, Awa Kenzo, gli dice "*Non tirate. Lasciate che quello tiri!*".

Abbastanza da scuotere l'uomo occidentale che ha l'impressione che, se egli non fa le cose, nulla si farà.

A lungo ho praticato l'esercizio chiamato Kin-Hin pensando che dovevo *fabbricare* ogni passo. Fino al giorno in cui, senza sapere né perchè né come, si è imposta la sensazione che ogni passo è una *creazione*. Così come non si deve fabbricare la respirazione, non si fabbricano nemmeno i battiti del cuore.

Scoprivo questa componente essenziale del corpo vivente fino a quel momento ignorata: **l'INFAISABLE (CIO' CHE NON DIPENDE DAL NOSTRO FARE) .**

Non respirate... non tirate... non camminate...!

Queste istruzioni contengono in sè una verità istintiva, ancestrale, universale, innata.

Durante un ritiro al Centre, una parte di ogni giornata è consacrata alla pratica della *camminata* chiamata *Kin-Hin*.

La singolarità di questa camminata è la *lentezza*. La lentezza ci riporta a noi stessi. Nel suo libro: *La Grande Vie*, Christian Bobin scrive: "*Il mondo ha ucciso la lentezza. Esso non sa più dove l'ha sepolta*".

La pratica dell'esercizio chiamato Kin-Hin ci conduce là dove abbiamo lasciato la lentezza. Da qui : il passaggio obbligato dalla *folle velocità* (vera nevrosi dell'uomo contemporaneo) alla lentezza.

Il Kin-Hin partecipa alla gestione dello stress. Alle persone che vengono a partecipare a un ritiro lamentandosi di essere sempre «oberate » nella loro esistenza quotidiana, io mi permetto di sostenere che questa camminata lenta libera la serenità senza dover sacrificare del tempo prezioso.

Il Kin-Hin è descritto come parte della *cultura dell'impermanenza*.

Nel corso di una sesshin, Yuho Seki Röshi mi pone una domanda "*che cosa vi dice la parola «impermanenza» ?*".

Risposta: " *Mi sembra che la parola impermanenza significa che tutto ciò che vive ha una fine*".

Con un sorriso rasserenante, egli mi dice : "*È curioso. Quando sento la parola impermanenza, essa mi dice che tutto ciò che vive cambia continuamente*".

Quello che importa quando si pratica un esercizio non è l'esercizio in sè ; è dove porta : la trasformazione di se stessi.

La saggezza, contrariamente a ciò che si racconta, non viene con l'età, essa non è *a valle*. La saggezza? Essa ci aspetta *a monte*.

Kin-Hin ? E' fare marcia indietro...

Jacques Castermane

Traduzione : Delfina Lusiardi