



L'homme qui marche partout
Pensée de la semaine #26 : le mardi 30 juin 2026

Bonjour !

La *Pensée de la semaine* est de Rinzai Gingen :

Si ce n'est pas maintenant, c'est quand ?

Comme vous, j'ai maintes fois entendu des gens me dire : « Oui, je sais, la marche c'est très bon pour la santé, mais je n'ai pas le temps en ce moment ».

Marie, elle, est passée de la pensée à l'acte il y a quatre ans. Souffrant d'une grave dépression qui la paralysait tant physiquement que mentalement, elle décida un jour de devenir factrice. En livrant le courrier chez moi récemment, elle me confia comment cette décision avait « totalement changé ma vie ». Toute souriante, elle m'expliqua que ses douleurs physiques et mentales avaient rapidement disparu, qu'elle se sentait toujours très bien et qu'elle espérait poursuivre ce beau métier très longtemps.

Suite à la question du grand maître zen Gingen, ne pourrions-nous pas conclure que chaque instant de notre vie peut être « ce moment » ?

Bonne route, bonne réflexion et à la prochaine !

Denis



Crédit photo : Pixabay

N'hésitez pas à partager la *Pensée de la semaine* et à inviter toute personne intéressée par la marche à s'y inscrire gratuitement à : info@jemarchepartout.com. Même procédure si vous ne souhaitez plus recevoir cet envoi.

La *Pensée de la semaine* depuis le début de sa parution est également disponible sur le site Web jemarchepartout.com sous la rubrique *Les ressources*.

Vous trouverez également sur ce site tous les épisodes de l'émission de radio *Marcher vers le bien-être*, de même que ma chronique hebdomadaire à *Debout VM* et plusieurs autres éléments vous invitant à poursuivre la réflexion sur les bienfaits de la marche.