

Kinhin, la meditación andando

Isshô Fujita

En la tradición Sôtô se hace kinhin entre las sentadas, como enseña Dôgen y como aprendió él mismo del maestro chino Nyojô. El Hôkyôki menciona que "a menudo Nyojô iba y venía entre las partes oriental y occidental de la sala llamada Daikômyôzô para darle explicaciones a Dôgen." Se practica kinhin siempre como una continuación de la meditación sentada. Nos sentamos cincuenta minutos, después hacemos kinhin diez minutos. Nos sentamos, andamos, nos sentamos. Aquellos que lo practican piensan que Buda andaba de esta manera. En algunas escrituras se menciona que Buda andaba lentamente en el bosque, con el espíritu recogido, después de haberse sentado. Lo que se cultiva en la sentada, se aplica en la marcha. Se puede aplicar igualmente a prácticas mas complejas como la cocina, barrer o limpiar. Cualquier cosa que se haga se hace con el espíritu de zazen. "Tan solo" (shikan) es una palabra esencial, como en shikantaza, "Tan solo sentarse", kinhin no es otra cosa que "tan solo andar". Unificado en la acción tan solo se anda por el hecho de andar. Sin preocuparse de un objeto en particular. La marcha incluye muchos elementos como la sensación de los pies sobre el suelo, o la orientación en el espacio – la conciencia postural. No se puede permanecer siempre sentado. Es un filtro, entre la tranquilidad de la sentada y el movimiento habitual de la vida cotidiana, que permite hacer emerger la meditación en la vida cotidiana. Kinhin está entre la marcha y permanecer de pie. Se anda lentamente, muy lentamente, al ritmo de la respiración, de la inspiración y de la expiración. Se escucha la respiración y nos ponemos a su ritmo respirando naturalmente.

Nyojô compasivamente enseña: "Cuando os levantéis para andar debéis practicar el método de una respiración por cada medio paso. Se entiende por esto que cuando desplazáis vuestro pie este no sobrepasa la mitad de medio paso, el tiempo de una respiración." (*Hôkyôki*).

Nyojô dice: "Cuando os levantéis para andar, no andéis en redondo sino en línea derecha. Cuando queráis volver, tras veinte o treinta pasos, volved por la derecha y no por la izquierda. Y cuando mováis los pies, desplazad primero el pie derecho, después el pie izquierdo." (*Hôkyôki*).

La posición de las manos tiene la misma importancia que en la sentada. Se debe estar atento de tal forma que pueda mantenerse esta postura. La mano izquierda está cerrada en un relajado puño, con la mano derecha recubriéndola. En la sentada la mano izquierda reposa sobre la derecha, pero al levantarse se les da la vuelta apoyándolas ligeramente contra el pecho. Algunos dejan un pequeño espacio, pero las manos deben permanecer cerca del cuerpo. No es necesario modificar la relación entre la mano derecha y la izquierda. Como en la sentada los pulgares se aprietan suavemente. La posición de los ojos es idéntica a la de la meditación sentada, los ojos están entreabiertos, la mirada baja delante de sí, a cuarenta y cinco grados. Una postura derecha es esencial tanto en la sentada como en la marcha. Los ojos están en el mismo plano que los hombros, y la nariz en el mismo plano que el ombligo. Es la parte inferior del cuerpo la que avanza lentamente.

Como en el sentarse no hay obstáculo en el andar. Nos lanzamos y no estamos atados por el cuerpo ni por ningún plan diario. Se anda con el espacio, el suelo, la habitación y el mundo entero. Andando se descubre esto naturalmente. No es el resultado de un esfuerzo sino un producto natural de tan solo andar. No es pues alguna cosa que se intenta hacer o fabricar, es un don del dharma. Para que esto tenga sentido hace falta que sea un don que venga de la práctica y no un intento de fabricarlo. Para Dôgen, cuando uno se sienta, todo el mundo se sienta, cuando uno hace kinhin, todo el mundo hace kinhin.

Al levantarse del cojín nos inclinamos dos veces, nos volvemos por la derecha y nos encontramos con la espalda recta dirigida hacia el centro de la sala, en la perpendicular de la posición que teníamos cara al muro. Se adopta la posición de las manos, se respira dos veces, después se comienza una respiración, con un pie, la respiración es lenta. Si se está tranquilo de pie la respiración es relajada y lenta. Respiramos y nos movemos como si el aire llenara la planta de los pies. El cuerpo está vacío como el bambú. Se anda lentamente, con gracia y dignidad. Se levanta ligeramente el pie, se pone el talón primero, después se apoya hasta los dedos de los pies a medida que se expira. El pie apoya gradualmente sobre el suelo para anclarse firmemente en el mismo. Durante un breve instante se permanece tranquilamente sin moverse pues la expiración continua durante unos instantes. Al comienzo de la inspiración se mueve el otro pie. Al sonar la campana se juntan los dos pies, uno al lado del otro, y nos inclinamos. Volvemos a nuestro cojín, nos inclinamos dos veces y nos sentamos. Es lo que se llama gasshô.

Traducción: Roberto Poveda Anadón