

Este artículo está protegido por la legislación francesa e internacional sobre derechos de autor y propiedad intelectual. Está disponible únicamente para uso personal.

Está permitido conservarlo en formato pdf en su ordenador con la finalidad de conservación e impresión sobre papel. Cualquier uso distinto está sometido a autorización previa y expresa. Cualquier difusión, publicación electrónica, reproducción, venta, bajo cualquier forma, parcial o totalmente, está prohibida.

KINHIN, LA MEDITACION ANDANDO

© Isshō Fujita – 2002

Isshō Fujita nació en 1954 en la ciudad de Niihama, prefectura de Ehima en Japón. Conmovido por la práctica de la meditación en la tradición de Kōdō Sawaki *rōshi* y Kōshō Uchiyama *rōshi* abandonó sus estudios universitarios para entrar en el templo de Antaiji donde fue ordenado como bonzo zen a la edad de 29 años. Durante mas de veinte años impulso el Valley Zendo de Charlemont en Massachusetts. Vive actualmente en Japón, en la prefectura de Kanagawa, donde sostiene la asociación “Pulir la teja”. En este texto descriptivo Isshō Fujita explica algunos aspectos de *kinhin*, la meditación andando.

Traducido del ingles y reproducido con la amable autorización de Meditation Pathways.

Traducción : Roberto Poveda Anadón.

Un Zen Occidental, 55 rue de l'Abbé Carton 75014 Paris

Página web : <http://www.zen-occidental.net>

Correo electrónico : info@zen-occidental.net

Teléfono : 33 [0] 1 40 44 53 94

Documento digital, 1 de diciembre de 2008

Isshō Fujita

Kinhin, la meditación andando

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 venia entre las partes oriental y occidental de la sala llamada Daikômyôzô para darle explicaciones a Dôgen.” Se practica siempre *kinhin* 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 continúa 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 *gasshō*.