Kin-hin. Meditación caminando

El lento caminar budista

La técnica budista llamada kinhin, que literalmente significa caminar en fila india, se practica entre las sesiones de meditación sentada, zazen, tal como enseñó el maestro Dogen, que lo aprendió de su maestro chino Ju-Ching.

Ofrece una manera de refrescar la mente y el cuerpo sin interrumpir el sosiego de la práctica sentada. Así, por ejemplo, se permanece quieto durante 40 a 60 minutos y se hace kinhin durante diez para volver a sentarse luego. Se dice que el propio Buda caminaba lentamente por los bosques con la mente en blanco después de meditar sentado.

El kinhin, dentro del ritual de meditación budista, es una transición hacia el mantenimiento de una actitud meditativa en cualquier actividad de la vida: se puede meditar mientras se cocina, se limpia la casa o se conduce. En todos los casos, se trata de «ser uno» con lo que se está haciendo, sin interferencias.

En el kinhin, se camina liberado de ataduras mentales, se anda con el aire, con el suelo y con el mundo.

Por Daniela Baum