



KINHIN - Vivir plenamente mi vida

La Vía del Zen tiene su mirada puesta en el despertar, pero no en un despertar estéril sino en un despertar dinámico que impulsa los pasos que doy a cada instante en mi vida. Por eso, además de la práctica fundamental del zazen (la meditación sentada), en el Zen practicamos kinhin, el caminar suave y consciente que pone el despertar en marcha. Con el caminar del kinhin no solo actualizo mi cuerpo y mi energía entre sentada y sentada, también actualizo mi propio zazen. Cuando hago kinhin toda mi vida es este paso que estoy dando ahora. Cuando apoyo el pie en el suelo exhalo profundamente mientras me apoyo en la tierra del presente y me vacío de todo para llenarme de solo-caminar. Hacemos zazen como seres humanos aprendiendo a ser Buddhas y hacemos kinhin como Buddhas aprendiendo a ser humanos.

Cada uno de los pasos que he dado en mi vida me ha llevado a un lugar, me ha llevado a algo. He puesto toda mi energía para entrar en algo, salir de algo, llegar a algo. Pero muchas veces cuanto más he caminado para llegar a algo más me he alejado de mí mismo. Por eso con el kinhin practico otra forma de caminar en la vida: camino pero no voy a ningún sitio, solo camino. Y cuanto más practico el solo-caminar menos huyo de mi realidad y más me acerco a mí mismo, más practico el encontrarme exactamente con quien yo soy, con lo que yo soy a cada instante.

El kinhin es el arte de solo-caminar, no de caminar para esto o para aquello, sino de solo-caminar. En un solo-caminar que no va a ningún sitio no hay punto de partida ni hay destino, y como no hay objetivo no hace falta estrategia, y entonces no hay ni éxito ni fracaso, y por lo tanto no hay juicio ni culpa, solo hay solo-caminar. Así que paso a paso se rompe el programa habitual de la eficacia, del resultado, de la comparación, de la frustración y así mi cuerpo, mi respiración y mi mente se unifican y se hacen uno con lo único que está sucediendo en este instante: solo-caminar.

Pero solo-caminar no es caminar solo. Cuando hago kinhin con todo el grupo mi zazen, además de ponerse en movimiento, pasa de lo individual a lo colectivo, a lo relacional. El zazen también tiene una dimensión colectiva, pero el kinhin la exige y la refuerza. El ritmo, los espacios, la continua adaptación, nadie va primero, nadie va último, caminamos juntos, y entre todos creamos un gran organismo colectivo mayor que la suma de las partes. Con el solo-caminar-juntos nos vamos preparando además para un solo-sentarnos-juntos también colectivo y reforzado por ese espíritu de grupo. En lo profundo este caminar-juntos y sentarnos-juntos nos prepara para un vivir-juntos más consciente y comprometido, más lúcido y cordial.

Yo no puedo activar voluntariamente la Plenitud o la Confianza, porque estas no surgen de lo voluntario. Lo que sí puedo es desactivar el programa de hacer muchas cosas a la vez, de hacer una tras otra o de hacerlas a medias. Por eso con el kinhin solo hago una cosa (caminar) y la hago plenamente. De esta manera, de forma natural, se

despiertan por sí solas la Plenitud y la Confianza. Desactivo voluntariamente el programa de la superficialidad y la distracción y de forma natural se despliegan la Sensibilidad y la Lucidez. Desactivo el programa del juicio y la competición y por sí solas se despiertan espontáneamente la Benevolencia y la Paz.

El kinhin no es un caminar en control sino en unidad. Con el kinhin mi cuerpo y mi mente se hacen uno y aprenden a hacerse uno con lo otro y con el otro, a estar plenamente disponibles y presentes para una experiencia verdadera. Plenamente disponible y presente para hacerme uno con la caricia del sol, el sabor del arroz, el olor de la lluvia, el placer de bailar. Sin estrategia, sin prisa, sin juicios, plenamente disponible y presente para escuchar a mi amigo, para comer con mi familia, para el encuentro íntimo con mi amante, para hacerme Uno.

Cuando lo que hago no lo lleno de mí, lo que hago no me llena lo suficiente, y entonces hago más cosas, pero aún así me siento vacío. Cuando lo que hago lo lleno de mí plenamente, yo me lleno con lo que hago y entonces hago menos cosas y además me siento mas pleno. Igual que el zazen, el kinhin me invita a entregarme por completo a una sola cosa, lo cual despierta mi potencial natural para entregarme plenamente a todo y para vivir plenamente mi vida.

Este es el espíritu del kinhin. Entregarme completamente supone que lo que hago no tiene valor solo como medio para algo sino que tiene valor en sí mismo. Así practico apreciar a las personas no solo por algo o para algo sino en sí mismas, no como buenas o malas, mejores o peores, sino como personas. Así practico no ponerme por encima o por debajo de nadie sino simplemente en el centro de mi propia vida, apreciando la existencia no como un medio para conseguir algo sino como una joya valiosa en sí misma.

En el día a día puedo darme cuenta de que tengo ideas preconcebidas y condicionamientos, un punto de vista particular desde donde veo el mundo y que me impulsa a descartar todas las direcciones posibles y a elegir solo una única dirección. De igual manera, además de ser consciente de lo que yo ilumino con mi mirada, puedo simplemente ser consciente de mi propia luz. Más allá de cualquier punto de vista condicionante o de a dónde dirijo mi atención, puedo ser consciente simplemente de mi luz inmaculada y radiante, de mi puro Dar-me Cuenta.

De la misma manera, Kinhin es puro Caminar. Mi intención, mi acción, mi espíritu, no están condicionados ni por un punto de salida determinado ni por una meta determinada. No camino en ninguna dirección y por lo tanto camino en todas las direcciones. Durante kinhin me centro en la Experiencia Pura y entonces mi vida abre el espacio a lo puro, a lo no-condicionado. En el kinhin abrazo lo desconocido, lo previo al conocimiento, y entonces no tiene sentido la pregunta filosófica del "de dónde vengo y a dónde voy". En el kinhin no hay ni preguntas ni respuestas, simplemente camino y planto mi pie en el suelo del no-saber, en la tierra perfecta del simplemente "Esto Es Todo".