Kinhin

Kinhin beschreibt im Zen eine Gehmeditation, die oft zwischen zwei oder mehr Sitzmeditationen geübt wird.

Kinhin-Praxis aus Sicht des Soto-Zen

Kinhin beschreibt im Zen eine Gehmeditation, die oft zwischen zwei oder mehr Sitzmeditationen geübt wird.

Kinhin-Praxis aus Sicht des Soto-Zen

Wikipedia schreibt dazu:[lz]

Kinhin (japanisch ??, auch *Ky?gy?* gelesen; chinesisch ??, Pinyin *j?ngxíng*) ist im Zen-Buddhismus die Meditation während des Gehens oder das Gehen in Achtsamkeit und Bewusstheit.

Die Geschwindigkeit im Kinhin variiert – von langsam, wobei beim Ausatmen und beim Einatmen je ein Schritt gesetzt wird, bis zu einem zügigen Tempo –, insbesondere, wenn es im Freien geübt wird. Während die Übenden dicht hintereinander, quasi im Gänsemarsch, ihre bewussten Schritte tun, halten sie die Hände im *shashu*.

Im S?t?-Zen, bei dem sich Kinhin-Praktizierende im Uhrzeigersinn bewegen, bedeutet *shashu*, dass die linke Faust, umschlossen von der rechten Hand, vor dem Oberkörper ruht, wobei die Unterarme von Ellbogen zu Ellbogen etwa parallel zum Boden sind.

Die im Gegenuhrzeigersinn gehenden Rinzai-Praktizierenden bedecken die rechte innere Hand mit der ebenfalls offenen linken äußeren Hand, wobei die Daumen verschränkt sind, d. h. der Daumen der äußeren Hand zeigt nach innen und umgekehrt.

Landläufig wird angenommen, dass das Kinhin den Schülern einen Ausgleich zum Zazen geben soll. Tatsächlich ist es aber eine Meditationspraxis, die dem Zazen gleichwertig zur Seite steht. Die Praxis des achtsamen Gehens kann bis auf den historischen Buddha zurückverfolgt werden. Es weist auch auf die Umsetzung des Zen im Alltag hin.

Kinhin ist meist eine kurze Übung, und es gibt verschiedene Möglichkeiten der achtsamen Schulung. Im Gänsemarsch kann auf Abstand (gegebenenfalls auf Gleichschritt) und auf die Fußsohlen geachtet werden.[/lz]