



Wege entstehen beim gehen.

Beim aufrechten Gang  
nach innen gehen,  
in sich gehen.

Nach innen lächeln  
nach außen  
lächeln.

**Kinhin** 經行 sagen Japaner zum Gehen in der Stille.

Kinhin 經行 ist eine Meditation während des Gehens.

Es ist ein b e w u s s t e s Gehen  
in aufmerksamer und wacher  
Konzentration.  
In sich gehen, nach innen gehen.  
Gehen  
in der Stille ist  
auch in unserer offenen, freien  
Meditationspraxis  
ein wesentliches  
Element.

Im traditionellen Kinhin variiert die Geschwindigkeit von gemächlich bis zu einem raschen Tempo. Beim Ausatmen und beim Einatmen wird je ein Schritt gesetzt – auch hier haben unterschiedliche Schulen einen eigenen Rhythmus entwickelt. Im Sōtō-Zen schreiten die Meditierenden im Uhrzeigersinn, im Gegenuhrzeigersinn gehen die Rinzai-Praktizierenden. Wir gehen in beide Richtungen. Soll Kinhin den Schülern eine Balance zum Zazen geben? Ja und nein. Es ist eine eigene Meditationspraxis, die dem Sitzen gleichwertig zur Seite steht. Die Praxis achtsamen Gehens geht den Überlieferungen nach bis auf den historischen Buddha zurück.