

Tantra Tempel – Training

Kin-Hin Meditatie

Wees niet gevangen in het verleden.
Verlang niet naar de toekomst.
Het verleden is niet meer.
De toekomst is nog niet begonnen.

Bij kin-hin, ofwel loopmeditatie:

1. Sta stevig op de grond
2. Voeten licht gespreid
3. Knieën los, niet op slot
4. Lichaam ontspannen rechtop
5. Rechterhand op de linker voor je buik
6. Richt je ogen 2 tot 4 meter voor je op de grond
7. Wees bewust van je houding
8. Start het lopen
9. Wees bewust van het lopen
10. Loop met langzame, korte passen
11. Wees bewust van elke beweging
12. Wees je bewust van het optillen van je voet
 - de beweging naar voren
 - het neerzetten en
 - het overnemen van de beweging door de andere voet
13. Loop ca 10 tot 30 minuten
14. Wees met steeds meer precisie van 't lopen bewust