

OSHO Jezelf de vergeten taal helpen herinneren van het praten met je lichaam/geest.
met inachtneming Covid19 - voorzorg maatregelen



Het spreken met je BodyMind proces

Een begeleid meditatief proces van 7 dagen, een uur per dag.

10 tot 16 augustus tss 19 en 20 uur - Taster: **5 augustus**

In dit proces leer je diep te ontspannen en vriend te worden met je eigen lichaam. Je nodigt je lichaam, geest en bewustzijn vriendelijk uit om in harmonie samen te werken. Je zal je verbinden met een deel van je onderbewuste - genoemd "De bewaker", om weer heelheid te brengen: heling van fysieke en emotionele problemen, ongewenste gewoontes.

Waarom is het zo effectief?

Wat er gebeurt in ons denken vertaald zich in het lichaam.

En er gebeuren zoveel conflicten in de geest, door zijn gedachten en emoties, zelfs geconditioneerde ideeën en angsten, die zich nestelen in ons lichaam en daar energetische blokkades en spanningen veroorzaken, die dan verschijnen als fysieke problemen.

In een lichte begeleide trance, die diepe ontspanning combineert met alertheid, zul je vriendschap sluiten met je lichaam en creatieve en zelfherstellende energieën van je lichaam uitnodigen om deze energieën te concentreren op heling, spontaan en vanzelf, van specifieke symptomen, kwesties, zoals pijntjes en kwalen, eetonevenwichtigheden, slapeloosheid, roken etc,- alles wat weer tot heelheid en balans mag worden gebracht.

Wanneer: 10 to 16 augustus tussen 19 en 20 uur.

Bijdrage 7 daags proces: 125 euro

Kennismakingssessie met het proces en ervaring: Wo 5 augustus tss 19 en 20u
Bijdrage:10 euro

Waar: Stichting Padma - Verwerijstraat, 51 A - Middelburg (grote verluchte ruimte)

Info en opgave: Satsavya Mertens - facilitator OTTYBM- info@zipzen.nl - 0627347597

Bijzonderheden: Breng je eigen baddoek of laken en kussentjes voor je comfort mee
dit i.v.m de voorzorg maatregelen Covid !9.



“In je lichaam is het water van de oceanen, in je lichaam is het vuur van de sterren en de zonnen, in je lichaam is de lucht, je lichaam is gemaakt van aarde. Je lichaam vertegenwoordigt het hele bestaan, alle elementen. En wat een transformatie! Wat een metamorfose! Kijk naar de aarde, en kijk dan naar je lichaam, wat een transformatie, en je hebt je er nooit meer over verwonderd! Stof is goddelijk geworden - welk groter mysterie is mogelijk? Welke grotere wonderen wacht je nog op want? En je ziet het wonder elke dag gebeuren. Uit de modder komt de lotus ... en uit het stof prachtige lichaam verrezen. “ OSHO

Ervaringen:

“Het was zo een bijzondere ontdekking om werkelijk aandacht te geven aan mijn lichaam, het te bedanken er mee te praten, uit te nodigen. Ik begrijp meer de werking van het onderbewuste. Bijzonder dat ik bewust niets hoeft te doen maar vanzelf geleid wordt naar wat goed en gezond is voor mij “. Sofie

“Ik voelde de effecten van deze meditatie na de eerste dag; de halve dag verlichting ervaren van sinus pijn in plaats van de hele dag ... op de derde dag sliep ik pijnloos de nacht door. Er is ook een diep gevoel van sereniteit dat in golven stroomt en stijgt alsof ik omringd zit in een stroom van sereniteit en vreugde. Ik laat het gewoon gebeuren “ Yvette

Lichaam en bewustzijn

Van het meest fundamentele belang zal zijn om methodes, technieken en manieren te ontwerpen om het menselijk bewustzijn omhoog te brengen. En dit bewustzijn kan zeker niet tegen het lichaam zijn, dit bewustzijn woont in het lichaam. Je kunt ze niet als elkaar's vijanden beschouwen, ze ondersteunen elkaar op elke mogelijke wijze. Ik zeg iets tegen je en mijn hand maakt een gebaar zonder dat ik de hand vertel dat te doen. Er bestaat een diepe synchroniciteit tussen mij en mijn hand.

Je loopt, je eet, je drinkt en dit alles wijst erop dat je zowel lichaam als bewustzijn bent, als organisch geheel. Je kunt het lichaam niet pijnigen en tegelijk je bewustzijn verhogen.

Je moet van het lichaam houden – er een grote vriend voor zijn. Het is je thuis, je moet alle rotzooi er uitruimen, en je moet eraan denken dat het alsmaar in jouw dienst staat, dag in, dag uit. Zelfs als je slaapt is je lichaam aan één stuk door voor je aan het werk, aan het spijsverteren, je eten in bloed om aan het zetten, de dode cellen uit je lichaam aan het verwijderen, nieuwe zuurstof, verse zuurstof in het lichaam aan het brengen – en jij ligt diep te slapen!

Het doet alles om te zorgen dat jij kunt overleven, het is voor jouw leven bezig, hoewel jij zo ondankbaar bent dat je zelfs je lichaam nog nooit bedankt hebt. In tegendeel, je hebt van je godsdiensten geleerd om het lichaam te pijnigen: ‘het lichaam is je vijand en je moet je vrij zien te maken van het lichaam, van de hechtingen die het heeft’. Ik weet ook wel dat je meer bent dan het lichaam en dat het niet nodig is ergens aan gehecht te zijn. Maar liefde is geen hechting, mededogen is geen hechting. Liefde en mededogen zijn absoluut nodig als voedsel voor je lichaam. En hoe beter je lichaam is, deste groter is de mogelijkheid om je bewustzijn te laten groeien. Het is een organische eenheid.