

# OSHO Zelfhypnose voor Meditatie en Faciliteren

28 augustus – 3 september 2021

Het verstand te boven.

Het zaad van Meditatie zaaien.



## OSHO Zelfhypnose voor Meditatie Wat je kunt leren

Dit is een 7-daags proces, iets langer dan een uur per dag inclusief instructies. Heb je ooit een besluit genomen om meer te mediteren? Om dan, als je een paar dagen later terugkijkt te merken dat dat niets gebeurd is? Misschien had je zelfs wel een excuus om niet te mediteren, iedere keer dat het idee van meditatie opkwam? Of, als je jezelf toch dwong om stil te zitten, voelde je je boos en opstandig als je zag dat je gedachten alle kanten opgingen? En daarom, nóg een besluit! Misschien deze keer in je agenda opgenomen...

Kunnen besluiten je helpen? Osho's visie hierop is dat besluiten geen oplossing bieden – dat een besluit alleen betekent dat het ego een gevecht aangaat met het onderbewustzijn – een gevecht dat het ego zeker verliest.

*“Wat is een besluit? Een besluit is een gevecht. Een besluit is het ego.*

*Het onderbewuste hoort nooit wat het bewuste besluit, en het bewuste kan het onderbewuste niet beheersen – het onderbewuste is zo enorm.” Osho*

Zelfhypnose is een manier om het ego en ons analytische denken te omzeilen en om direct te werken met het onbewuste, waar je de kracht om verandering te initiëren echt kunt vinden.

In deze 7 dagen **OSHO Zelfhypnose voor Meditatie** zul je leren hoe je heel gemakkelijk in een hypnotische trance kunt gaan en hoe je post-hypnotische suggesties kunt gebruiken om een verandering in je leven te creëren.

Leer om zelfhypnose te gebruiken om de ‘mind’ te omzeilen en om gemakkelijk in een staat te gaan waar getuige zijn mogelijk is; waar je meditatie dieper wordt en je deel wordt van de ‘flow’ van je dagelijks leven.

## **Cursus inhoud Zelfhypnose voor Meditatie**

- Inleiding en uitleg
- Hypnose
- Meditatie
- Vraag en antwoord

# **OSHO Zelfhypnose voor Meditatie Faciliteren**

## **Cursus inhoud Zelfhypnose voor Meditatie Faciliteren**

- Een dieper begrip krijgen van OSHO Meditatie, hoe het werkt en waar het naar toe gaat in de context van hypnose en zelfhypnose, zodat je dat zelf ook kunt overbrengen, als je deze zelfhypnose wilt delen.
- Begrip krijgen over wat hypnose en zelfhypnose is in de context van Osho's visie op hypnose en dehypnose.
- Oefenen met elkaar zodat je ervaring krijgt met praten tegen iemands onbewuste en je feedback kunt krijgen over hoe dat bij de ander overkomt, wat werkt en wat niet werkt.
- Leren naar vragen te luisteren en hoe te antwoorden.



**OVER SUDHEER**

Sudheer geeft al vele jaren meditatiecursussen en trainingen over de hele wereld.

Op dit moment faciliteert hij op het OSHO International Online platform OSHO Bardo, OSHO Meditation: In-Depth and Facilitating, OSHO Self-Hypnosis for Meditation and Facilitating, en OSHO No-Mind and Facilitating courses. Ook geeft hij individuele sessies in OSHO Bardo, OSHO Death Related Issues, OSHO Deepening Your Meditation, OSHO Hypnosis for Life Issues, OSHO Hypnosis for Meditation, OSHO Learning Self-Hypnosis, OSHO Self-Hypnosis for Meditation.

<https://youtu.be/IsJcWecFPJs>

*The Secret of Hypnosis...*

*"De dag dat je jezelf kunt hypnotiseren is een geweldige dag; er is iets waardevols bereikt. Dan kun je er wonderen mee doen, op jezelf. Je kunt dingen veranderen die je altijd al hebt geprobeerd te veranderen; maar hoe meer je ze probeerde te veranderen, hoe moeilijker het werd." Voor spirituele groei denk ik niet dat er iets belangrijker is dan hypnose." - OSHO*