

2 tot 5 seconden ontspannen en bewustzijn



Ontspannen en bewustzijn is slechts 2 tot 5 seconden, je focus / gedachten ontspannen voor 2-to-5 seconden en bewust zijn, opnieuw en opnieuw.

Echte ontspanning betekent dat we loslaten een kort moment geen gedachten, puur bewust zijn. We ontspannen, we zijn los van dingen, gedachten, verhalen en emoties, gewoon rusten, zoals we zijn, ongestoord door al deze ervaringen.

Het consequent toepassen van deze eenvoudige en korte deze techniek om bewust te worden, in het hier en nu. Hierdoor zul je steeds meer bewust zijn door te ontspannen en [bewustzijn](#).

Ontspannen en bewustzijn met Bentinho Massaro

Bentinho Massaro is een jonge leraar van 25 jaar die niet vindt wat hij nodig had in het bestaande spirituele aanbod en zijn eigen weg gaat.

Hij wijkt daarbij nogal af van wat in spiritualiteit of non-dualiteit gangbaar is. Vaak wordt het ego gezien als de vijand. Bentinho heeft het er zelden over omdat dat eigenlijk niet nodig is. En trouwens, wie anders dan het ego wil van het ego af? Ook wordt het denken vaak als een vijand gezien, terwijl Bentinho je juist uitnodigt om je fantasie te gebruiken.

Geleide meditatie tijdens Satsang in Tiruvannamalai India door Bentinho Massaro

Het draait om bewustzijn, bewustzijn van wie je bent en wat je doet. Een les in bewustzijn d.m.v.

[meditatie](#). Een les in ontspannen en bewustzijn.

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding

Gezondheid & Voeding