**Workshop**

**Supramentaal meditatie**

*Een onderdompeling in een bad van helende energie*

Goed nieuws! Het supramentaal bewustzijn is er en is steeds totaal ter beschikking. De voorwaarden om het te ervaren zijn de volgende:

* Je stopt al je denken, je twijfels.
* Je doet geen moeite.
* Je bent helemaal aanwezig in het nu, naar binnen en naar buiten gericht (met de ogen open).

Je kan het vergelijken met een vis die in het water zwemt. Die vis is zich niet bewust van het water waar die in leeft. Op het moment dat die een aas aan een vislijn waarneemt, vernauwt zijn aandacht en grijpt die naar de aas. De vislijn wordt opgehaald en als die boven water komt, beseft die helaas te laat wat ‘water’ voor hem betekende.

Supramentaal bewustzijn (materie en geest zijn één) is niet gelijk aan eenheidsbeleving (= je zit helemaal in de geest).