



Meditatie 10

Fris en onbezoedeld door het leven gaan – meditatie van één tot vijf minuten

Bewaar je rust

“Als spanningen zich opstapelen in het huisgezin bijvoorbeeld of elders onder mensen, reageer dan niet te vlug maar laat het komen en laat het bezinken, zodat je weet welke spanningen er zijn en waarom ze daar zijn. Als je achter het gebeuren kijkt, achter de woorden, zal je weten van: ‘kijk, ik had inderdaad moeten reageren’ of: ‘ik had niet moeten reageren.’

Als je jezelf kan bedwingen en in de rust houden terwijl de ander spreekt of kwaad is, zet je een stapje vooruit en heb je een voetje voor. Want als je de dingen objectief kan bekijken vanuit die stilte, heb je altijd iets voor op de ander, omdat je de waarheid kan zeggen en omdat je in de waarheid kan staan.

Probeer zo dicht mogelijk bij je eigen hart te leven

Het is heel belangrijk dat je in alles objectief bent en zo dicht mogelijk bij je eigen hart probeert te leven. Dikwijls zijn de spanningen zo groot dat je dat niet kan, dat je er zelf nerveus door wordt of dat je in een reactiepatroon geduwd wordt waar je jezelf niet meer in de hand hebt. Vandaar dat het belangrijk is dat je in de stilte kan komen en dat je die stilte bewaart in je dagelijkse leven.

Even alles uit je eigen leven zetten

Het is een heel groot iets om bijvoorbeeld te mediteren en alles uit je eigen leven te zetten, uit je eigen gedachten, uit je eigen gevoelens en de spanning uit je lichaam te laten verdwijnen, zodat je fris en onbezoedeld door het leven kan gaan. Al was het maar voor een minuut, al was het maar voor vijf minuutjes.

Want als je dat kan word je geleidelijk aan herboren. Deze aarde is een plaats van soms immense spanningen en soms ondraaglijke situaties en toch moet je in je eigen vreugde kunnen komen, in je eigen blijheid, in je eigen losstaan van deze zogenaamde werkelijkheid.

Durf in je eigen leven te staan. Durf pogingen te doen om die stap naar jezelf te zetten die het mogelijk maakt om in alle spanningen te durven en te blijven staan en objectief te kijken naar wat er gebeurt.

Dus niet vluchten, niet weglopen, niet kijken door je denken, maar gewoon toelaten van: ‘wat er gezegd wordt, wat er gedaan wordt, dat laat ik toe, dat neem ik op en later zal ik dat

proberen te verwerken.' Maar de spanning die daarbij aanwezig is hoeft je niet te nemen. Ga niet zeggen: "Dat is mijn spanning." Zie ze komen van de ander en weet dat ze niet van jou is en dat je ze dus niet hoeft te aanvaarden. Je laat ze dus niet in je binnenkomen, maar je ziet ze wel.

Je moet als het ware in die golven kunnen staan, in die trillingen en weten dat ze niet van jou zijn en dat ze op dit moment geen betekenis hebben voor jou. Als je dit kan zien, als je het op deze manier kan relativeren, zal de ander niet begrijpen hoe jij bezig bent."

Durf in je eigen leven te staan. Laat toe wat er gezegd wordt, maar de spanning die daarbij aanwezig is, hoeft je niet te nemen



Meester Morya

Geert Crevits © Mayil.com

Deze tekst komt uit: "[Morya Wijsheid 9: Het overvloedige leven](#)"
uit hoofdstuk 9: 'Krachten verzamelen om vooruit te kunnen'

Meditatie 10 - uitgeprint vanaf www.morya.org

