



Meditatie 11

Loslaten betekent: kijken wat er is

Een ideaal beeld in je verbeelding

“Heel veel gedachten gaan uit naar een soort patroon dat je je voorstelt, een soort ideaal dat je je voorstelt. Het kan zijn dat je inderdaad een ideaal beeld maakt van jouw leven en dat je daar tegenaan zit te hikken: ‘ik wil leven in een groot kasteel met dienaren rond mij’, om zo maar een voorbeeld te geven. Je vult het zo in als een kinderlijke droom, als een kinderlijke wens, en het kan nog grotere formaten aannemen of kleinere, maar het komt op hetzelfde neer. Een grote of een kleine werkelijkheid in je verbeelding, blijft altijd verbeelding.

De werkelijkheid zoals ze is, is altijd anders dan hoe je denkt dat ze is. Het kan zelfs zijn dat je met je gedachten vooruitloopt op zaken en dat je je inzet om

die gedachten tot iets moois te maken met nieuwe gedachten. Maar het blijft altijd een gedachtespel. Dit is een heel subtiel iets en het kan je radeloos maken: ‘wat moet ik in godsnaam uitproberen in mijn leven? Het komt altijd op hetzelfde neer, ik heb deze gedachten of ik heb andere gedachten, maar het blijven gedachten.’

De werkelijkheid zoals ze is, is altijd anders dan hoe je denkt dat ze is

Maak het niet moeilijk

Als je in meditatie gaat, vermindert ineens het belang van die gedachten. Want het kan zijn dat je denkt dat dit en dat heel belangrijk is en als je in meditatie gaat, dat dan een heel andere werkelijkheid komt opdagen waar je niet aan hebt gedacht. En als je uit je meditatie komt, denk je: ‘ja, waarom was dit daar, ik heb dat niet verlangd, dat behoort niet tot mijn wereld, wat moet ik daar nu van denken?’ Daar hoeft je niets over te denken.

Het hoeft niet zo nodig moeilijk te zijn. Je hoeft ook niet zo nodig je uiterste best te doen - noch in het gewone leven, noch in je werk, noch in wat dan ook

Dat is ook de moeilijkheid van de overgang - in meditatie, uit meditatie - dat je voortdurend, ofwel de ene richting uit, je gedachten moet loslaten, en de andere richting vanuit je meditatie naar de werkelijkheid van jouw dagelijkse leven, alweer nieuwe gedachten krijgt over jouw meditatie. De moeilijkheid in die overgangen is dat je jezelf gedesoriënteerd voelt, dat je denkt: ‘mijn leven is niet goed en mijn meditatie is niet goed en waar is dan het derde plan dat ik zou moeten kunnen vinden, is er nog iets anders dan dat? Is er nog iets anders dan mijn innerlijk en het uiterlijk en hoe moet dat dan zijn?’ Je kan

je bij manier van spreken moeilijkheden aanmeten, denken dat het allemaal moeilijk is, maar dat hoeft niet. Noch jouw dagelijkse leven moet moeilijk zijn, noch jouw innerlijke leven.

Het hoeft niet zo nodig moeilijk te zijn, dit moet je weten. Je hoeft ook niet zo nodig je uiterste best te doen - noch in het gewone leven, noch in je werk, noch in wat dan ook. Ook in je innerlijk hoef je niet je uiterste best te doen, want dan loop je altijd op je tenen en zo kan je het leven niet bereiken.

Je dagelijkse leven tot rust brengen in jezelf

Loslaten is iets heel anders. Dat betekent dat je probeert te kijken wat er is, hoe jouw leven is. Zeer zeker mag je in je meditatie met jouw dagelijkse leven bezig zijn. Dat is niet tegengesteld aan die meditatie.

Er komt een tijd dat je dat dagelijkse leven tot rust kan brengen in jezelf. Dan is het ook makkelijker om het los te laten. Als je ziet hoe je omgaat met sommige mensen en waar de ruzies zijn en waar de spanningen, is dat beter dan dat je het niet zou zien. Vandaar dat het goed is als je in meditatie met jezelf en met je spanningen bezig bent, om ze tot rust te brengen en om ze dan los te laten. Dit is een groot werk.”

Zeer zeker mag je in je meditatie met jouw dagelijkse leven bezig zijn. Dat is niet tegengesteld aan die meditatie



Meester Morya

Geert Crevits © Mayil.com

Deze tekst komt uit: “Morya Kracht 1: Kiezen om jezelf te zijn”
uit hoofdstuk 3: ‘Inspiratie’

Meditatie 11 - uitgeprint vanaf www.morya.org

