



Meditatie 13

Op de brede stroom

Geloof in je eigen innerlijke stem

“Mensen moeten in zichzelf durven geloven, in hun eigen innerlijkheid, hun eigen innerlijke stem, want van daaruit is er een mogelijkheid om heel veel zaken te leren kennen die je anders niet zou kunnen kennen in je leven.

Ga je in jezelf in meditatie en word je alert op de dingen die daar zijn, dan kan je een wereld van vurige aanwezigheid leren kennen. Je zal een verstandhouding krijgen met mensen omdat je bepaalde zaken op orde stelt die je anders niet op orde zou kunnen krijgen, want wanneer je in meditatie bent, ben je alerter, ben je scherper en kan je meer zien, meer onthouden ook, meer waarnemen, meer opnemen.

Je moet weten dat mediteren een heel belangrijk facet van het bestaan is en wanneer je tot meditatie komt, moet je daar nooit haast mee maken. Je hebt geen programma in meditatie, er is niet iets wat je moet afwerken. Het betekent wel dat je je confronteert. Een confrontatie is altijd belangrijk, op de eerste plaats een confrontatie met jezelf.

Wanneer je in meditatie bent, ben je alerter, ben je scherper en kan je meer zien, meer onthouden ook, meer waarnemen, meer opnemen

De dingen die je beleeft, komen uit ‘het leven zelf’. Wanneer je in meditatie staat, bewust, open, dan kom je in contact met het leven, dan kan je het leven leren kennen zoals het is.

Het leven toelaten zoals het is

Op deze aarde wordt dat leven dikwijls weggeduwd. Men wil wel vooruitgaan in zijn leven, maar men laat het leven zelf niet toe. Wanneer je mediteert, kan je het leven zien zoals het is. Je kan het ondervinden, wat het betekent.

Het leven is een bruisende stroom van energie die zich aandient en die dingen uitwerkt in jouw leven - in wat je ‘jouw leven’ noemt. Als je deelneemt aan deze stroom, een aandachtig deelhebben aan deze stroom, dan neem je op, en dat betekent dat je leven verandert. Het betekent ook dat je de bouwstenen van het leven leert te hanteren, want je zal ondervinden: in meditatie kan je veel bereiken. Je kan heel veel dingen waarnemen, je kan heel veel dingen zien en met deze dingen kan je dan naderhand iets doen.

In meditatie kan je veel bereiken. Je kan heel veel dingen zien en met deze dingen kan je dan naderhand iets doen

In meditatie kan je heel veel doen

Je kan vanuit meditatie een bepaalde energie leren beheersen. Bijvoorbeeld je gevoelens leren beheersen. Bijvoorbeeld je gedachten leren beheersen. Bijvoorbeeld, je kan bepaalde zaken vragen die je zou willen leren kennen.

Wanneer je in meditatie bent, kan je vragen om steun. Je kan vragen om gehoord te worden, je kan vragen dat jouw gebed verhoord zou worden. Je kan vragen naar inzicht in bepaalde ideeën die je hebt maar die nog niet tot klaarheid gekomen zijn. Je kan inzicht vragen over de verhoudingen die je hebt, niet alleen met mensen maar ook met dingen die rond je zijn, ook met gebeurtenissen, ook met heel grote ervaringen die je ondervonden hebt in je eigen innerlijk. Je kan daarover vragen en het zou kunnen zijn dat je in verwarring komt, tenzij je rustig blijft, en in meditatie kan je ook deze rust vinden.

Vraag je af wat je kan in meditatie, dat is heel belangrijk. Want meditatie is een stroom van energie, soms een stroom van geweld die naar je toe komt. En als je in meditatie bent, kan het zijn dat je in plaats van rustig te worden, integendeel onrustig wordt en dat je geconfronteerd wordt met heel veel dingen die anders onder de oppervlakte blijven, maar die nu zichtbaar worden en iets losketenen in je leven.

Meditatie is een
confrontatie met jezelf

Niet hollen

Veronderstel dat je nog nooit eerder hebt gemediteerd en er nu mee begint, dan zou het kunnen zijn dat je dan eigenlijk in een bruisend leven komt waar je geen raad mee weet, waarvan je niet weet wat je daarmee moet doen. Dat kan een beangstigend effect hebben, het kan maken dat je ineens begint te hollen, dat je ineens begint te denken van: 'ik moet nog dit en ik moet nog dat', en dan zie je ineens scherper wat je allemaal als een tekort ervaart in je leven. Sta daar dan rustig tegenover.

Wanneer we kijken naar ons eigen leven hebben we allemaal tekorten, want we worden geconfronteerd met het leven zelf. Het leven zelf draagt alles in zich wat wij nodig hebben. Verwar dus niet jouw leven met het leven.

Als je jouw leven ziet als een stukje van het leven, dan kan je op die brede stroom komen en dan kan je je bewust worden van zoveel meer dan je eigen leven. En toch, het is deel van jouw leven, het behoort tot jouw identiteit, tot jouw leerproces, tot jouw bevatten, en wanneer het naar je toe gebracht wordt, wanneer je daaraan deelneemt, heb je daar recht op en kan het een stukje van jezelf worden, als je het opneemt.

Kom op de brede stroom
van het Leven

Hoe ben ik in meditatie?

Daarom is het belangrijk in meditatie om stil te kunnen zijn, om de energieën die naar je toe komen te kunnen opnemen.

Het is van grote betekenis dat mensen zich daar vragen over stellen, van: 'hoe ben ik in mijn leven?' maar ook: 'hoe ben ik in meditatie? Wanneer ik mediteer, wat gebeurt er dan met mij? Welk stukje van mijzelf komt op de voorgrond? Waarover zit ik te denken? Waarover zit ik mij vragen te stellen? Wat wil ik ordenen en kan ik niet ordenen in mijn leven?' Het zijn telkens weer andere manieren van zijn, telkens weer andere manieren om de dingen op te merken.

Uiteindelijk moet je zo ver kunnen gaan dat je je gedachten achterwege laat en het grote leven toelaat in je eigen kleine leven, dat je je openstelt voor de dingen die naar je toe gebracht worden, dat je het vuur van de Aanwezigheid voelt en dat je de blijheid, de vreugde van het samenzijn voelt. Want als je mediteert kan je ondervinden dat je niet alleen bent, maar dat je aangesloten bent op de hele grote levensstroom en dat je van daaruit de zaken probeert te leren zien."



Meester Morya

Geert Crevits © Mayil.com

Deze tekst komt uit: "[Morya Kracht 4: De stap naar oneindigheid](#)"
uit hoofdstuk 13: 'Mediteren en het leven leren zien zoals het is'

Meditatie 13 - uitgeprint vanaf www.morya.org

Het is belangrijk in meditatie om stil te kunnen zijn, om de energieën die naar je toe komen te kunnen opnemen

