



Meditatie 16

De naam van het Goddelijke als weg naar vrede

De grote dingen van het leven

“Waar je ook bent, je bent met iets belangrijks bezig als je tot bidden komt, als je tot de vrede komt, tot harmonie in je eigen gezin komt en met de grote dingen van het leven bezig durft te zijn. Met liefde bijvoorbeeld, met het overwinnen van bepaalde hindernissen in je leven om je open te maken voor de medemens en je eigen leven.

Er is geen tijd te verliezen. Probeer in je eigen innerlijk te kijken wat je kan doen. Dit betekent: als je geen gedachten hebt, dan is dat goed. Dan weet je, als een gedachte naar je toe komt, dat deze gedachte komt. Probeer je bewust te worden van de stilte die je in je hebt.

Probeer je bewust te worden van de stilte die je in je hebt

Observeer jezelf en de anderen

Als je een moment niets te doen hebt en op iets moet wachten, gebruik dan deze tijd om te observeren wat er in je omgeving gebeurt. Neem alles in je op, probeer een beschrijving te geven van wat je ziet en laat het dan weer los. Keer je in jezelf, laat alles los en probeer de naam van het Goddelijke te herhalen. Herinner je daarna wat er daarnet rond je was en vergelijk het met hoe je dit alles nu ziet.

Observeer wat er in je omgeving gebeurt. Neem alles in je op, probeer een beschrijving te geven van wat je ziet en laat het dan weer los.

Keer je in jezelf, laat alles los en probeer de naam van het Goddelijke te herhalen.

Herinner je daarna wat er daarnet rond je was en vergelijk het met hoe je dit alles nu ziet.

Kijk dus wat er met jezelf gebeurt wanneer je met de dingen bezig bent. Dit is een rustige manier om te leren observeren, kijken, durven leven.

De rust bewaren

Ieder moment van de dag kan bijzonder zijn omdat je er dingen door kan leren kennen. Je kan kijken naar gebaren van mensen. Je kan kijken naar de manier waarop ze zich gedragen. Je kan zoveel observeren, opnemen en tot bewustzijn brengen en ook leren omgaan met jezelf daarin. Want dit is heel belangrijk: dat je in alles de rust en de vrede bewaart. Dat je je niet druk maakt als je mensen ziet die verkeerd bezig zijn of die ruzie maken of die angstvallig bezig zijn of wat dan ook.

Je moet de wereld durven zien zoals ze is, maar je er niet druk in maken. Breng je gevoelens tot rust, terwijl je toch het hele geraas en gedaas van de wereld ziet.”

Breng je gevoelens tot rust,
terwijl je toch het hele geraas
en gedaas van de wereld ziet



Meester Morya

Geert Crevits © Mayil.com

Deze tekst komt uit: “Morya Wijsheid 4: Vertrouwen in jezelf”
uit hoofdstuk 8: ‘De juiste levenshouding’

Meditatie 16 - uitgeprint vanaf www.morya.org

