



Meditatie 18

Zonneschijn in je hart – Meditatie van tien minuten

Dat wat er in je is, is heel belangrijk

“Deze aarde zal je altijd uitdagen, want wij komen hier allemaal niet voor niets. We komen hier om dingen te leren, om dingen in elkaar te zetten, te construeren en misschien weer af te breken, om dingen te realiseren die belangrijk zijn.

Het is dikwijls moeilijk om dat te zien, maar het is wel belangrijk dat je het samen leert zien met anderen. Mensen kunnen openbarend werken en je moet dat ook proberen voor jezelf, zodat je bepaalde dingen oorspronkelijk tot uitdrukking kan brengen. Wees daarin niet afhankelijk van anderen. Je moet in je eigen leven kunnen staan en uit je eigen leven kunnen putten.

Als je dat kan, als je in die oorspronkelijkheid kan staan, kijk je niet naar het resultaat maar weet je: ‘ik ben bezig en ik zal het doen op mijn manier.’ Dat zal interessant zijn en altijd interessanter worden. Ga niet vergelijken. Je kan natuurlijk wel leren van de anderen, want daardoor kan het zijn dat je vlugger door je ervaring gaat en vlugger tot je eigen uitdrukking komt, tot dat wat je oorspronkelijk in je draagt en leert uitdrukken. Maar je moet zien dat je je concentreert in jezelf.

Als je in je oorspronkelijkheid staat
kijk je niet naar resultaat
maar doe je interessante dingen

Het is voortdurend hetzelfde dat Ik wil zeggen om je bewust te maken: dat wat er in je is, is heel belangrijk.

Meditatie is meer dan een techniek

Probeer de rust in jezelf te vinden en daarvoor bestaan er verschillende technieken. Eén van deze technieken is meditatie, maar als je meditatie gaat zien als een techniek dan zit je toch verkeerd. Je kan een schilderij maken en een techniek is dan bijvoorbeeld dat je een bepaalde borstel of een mes gebruikt om de verf uit te smeren - dat zijn verschillende technieken. Maar je moet los kunnen staan van die technieken, het schilderij moet meer zijn dan alleen maar techniek. Als je alleen de techniek gaat toepassen ben je nog geen kunstenaar.

Probeer voorbij de techniek te gaan naar dat oorspronkelijke dat in je leeft, om dat tot uitdrukking te brengen. Durf de diepte van het leven te benaderen, dat zal steeds boeiend zijn en blijven.

Ontwaken voor de schoonheid van de aarde

Wanneer je dit gaat doen, zal je als het ware een zonneshijn in je hart voelen ontwaken. Je zal tot ontwaken komen voor alle schoonheid van de wereld. Want als je met schoonheid bezig bent in je eigen leven op je eigen manier, ontdek je ineens hoe mooi deze aarde is.

Wees gevoelig voor schoonheid in elke zin. Wanneer je dit doet dan draag je in jezelf de kracht van schoonheid. Het is belangrijk dat je iedere kracht leert te hanteren.

Schoonheid is belangrijk in welke zin dan ook want schoonheid zal er altijd moeten zijn. Want wanneer de mens alleen maar met dingen leeft die niet mooi zijn dan is hij ontgoocheld in het leven, in zichzelf en in de dingen.

Als je met schoonheid bezig bent in je eigen leven op je eigen manier, ontdek je ineens hoe mooi deze aarde is

Vorbij de oppervlakte kijken

Kijk naar de natuur, naar de zon, naar de bloemen, naar het gras, want dat is mooi. Als je dit kan, als je de eenvoudige dingen van het leven kan zien en benaderen in hun schoonheid, zal je op een bepaald moment dieper kunnen kijken in de werkelijkheid.

Dat is waar ik iedereen altijd toe zal uitnodigen: om diep in het leven te kijken. Niet zomaar oppervlakkig naar wat aanwezig is, wat je wel ziet maar eigenlijk niet echt opneemt. Je moet kunnen kijken, heel nauwkeurig kijken naar de dingen die rond je zijn, zonder daarbij iets te bedenken. Het moet een ervaring kunnen zijn die puur en zuiver is, waar je de vreugde toelaat van het ding dat je ziet.

Dat is waar ik iedereen altijd toe zal uitnodigen: om diep in het leven te kijken tot het een ervaring wordt die puur, zuiver en vreugdevol is

Als je dit kan, ga je in de diepte van je eigen leven en word je een poëet of een musicus of een kunstenaar of hoe je dat ook uitdrukt. In wezen raak je dan de diepte van het leven en dat geeft dat gevoel.

Dus als je dit kan, als je de diepte van het leven kan raken, krijg je daar dat gevoel bij en weet je: 'er zijn blije momenten in dit bestaan.' Als je daarop georiënteerd kan zijn, is je leven vreugdevoller dan het leven van anderen die dat niet kunnen zien.

De innerlijke kracht van schoonheid ervaren

Het is belangrijk dat je je opent, dat je je ogen opent, je oren opent, dat je al je zintuigen opent voor de werkelijkheid en dat je daarin durft te geloven. Maar dat je tegelijk weet dat zelfs die zintuigen beperkt zijn omdat er meer in je is. Er is altijd meer dat je ook kan ontdekken.

Als je in meditatie gaat en de hele aarde loslaat, de hele schoonheid van deze aarde en van het heelal loslaat, kan je die innerlijke schoonheid ervaren want dan heb je die kracht te pakken. Dus je moet die kracht leren kennen en daarna moet je diezelfde kracht kunnen ontdekken in jezelf. Zo kan je tot een grotere schoonheid komen. Het is belangrijk dat je je op deze manier oriënteert in het leven en dat je weet: 'ik moet wachten tot ik die innerlijke schoonheid kan voelen en zien.' Er is dus een mogelijkheid om tot een diepe vrede en een diepe rust te komen in jezelf.

Als je de diepte van het leven kan raken, krijg je daar dat gevoel bij en weet je: 'er zijn blij momenten in dit bestaan.'

Ik stel voor dat je nu even onderbreekt en tien minuutjes mediteert. Je hoeft je daar niets bij voor te stellen, probeer gewoon de rust te vinden in jezelf.

Dat is niet gemakkelijk maar toch vraag ik dat je dit even zou proberen."



Meester Morya

Geert Crevits © Mayil.com

Deze tekst komt uit: "Morya Wijsheid 9: Het overvloedige leven"
uit hoofdstuk 6: 'De innerlijke schoonheid'

Meditatie 18 - uitgeprint vanaf www.morya.org

