



## Meditatie 5

### Een koepel van ruimte in jezelf

#### Maak je niet druk in de wereld

“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.

#### In de stilte ben je nooit alleen

Probeer de rust te vinden en toch naar alles te kijken, maar laat het dan weer los. Weet dat je in de stilte van jezelf niet alleen bent. Dit is ook heel belangrijk. Je bent niet alleen, je bent nooit alleen en daar moet je proberen achter te komen. Je kan eenzaam zijn en toch tot een besef komen dat je niet alleen bent.

Want als je een innerlijk gesprek voert met je eigen diepste innerlijk, dan zal je antwoord kunnen krijgen op je vragen en een aanwezigheid voelen in je bestaan. In werkelijkheid ben je nooit alleen. Het is heel belangrijk dat je dit weet. Er zijn altijd wezens rond je en met heel veel van die wezens kan je ook altijd contact maken.

Maar je moet eerst proberen in jezelf te kijken. Dit betekent dat je in jezelf kan zien dat daar de stilte, de rust en de vrede komt, wat op zijn beurt eigenlijk wil zeggen dat je bezig bent ruimte te maken voor contact.

Als je tot stilte en vrede komt in jezelf, dan maak je een rust, een eiland van rust, een koepel. Je zou kunnen zeggen: een ruimte waarin de tegenwoordigheid van het andere kan komen. En dat andere, daarmee bedoel ik dat er zoveel meer is dan je denkt dat er is.

Als je ruimte maakt in jezelf,  
als je stilte maakt in jezelf, dan  
kan deze stilte, deze ruimte  
gevuld worden

Als je ruimte maakt in jezelf, als je stilte maakt in jezelf, dan kan deze stilte, deze ruimte gevuld worden. Dan is er contact. Je zal het zien. Je gaat in meditatie en komt in jezelf. Je komt in die stilte.

#### "Het is goed mijn kind, ik ben er en ik zorg voor je"

Je gaat binnen in die ruimte die je maakt door je gedachten en gevoelens buiten je te zetten, door ze tot stilte te brengen, door in jezelf te gaan en daar te wachten, de vrede te bewaren en je niet druk te maken.

Dit zijn allemaal belangrijke facetten van je bestaan die je aan het overwinnen bent. Als je dit doet, dan kan het zijn dat je een aanwezigheid, een tegenwoordigheid krijgt.

Eerst zal dit een lichte beweging zijn van je gevoel, een gevoel dat je niet alleen bent, een gevoel dat er een vrede naar je toe komt die niet van deze wereld is. Een contact, een warmte, een aangename verpozing die naar je toe komt en die zegt: "Het is goed mijn kind, Ik ben er en Ik zorg voor je."

Wees gerust, dit is een heel reëel gevoel, het is een echt iets. Het is geen verbeelding, al kan je dat aanvankelijk misschien denken. Uiteindelijk wordt het een echt ervaren van: 'het is er'. Je kan het dan niet meer loochenen; het is er en het komt van elders. Het komt van een andere plaats en dat is een ervaring, een innerlijke ervaring.

Zo leer je jezelf kennen op een nieuwe manier. Als je nooit deze ervaring hebt, dan kan je dat niet weten. Deze dingen vallen buiten het denken. Als je je zo'n ervaring alleen maar voorstelt in je eigen gedachten, dan heb je nog niet de ervaring van die warmte, van die innerlijke geslotenheid of van die innerlijke aanwezigheid van andere wezens. Als Ik zeg 'geslotenheid', dan bedoel Ik daarmee dat je daar veilig en beschermd bent. Er zijn altijd wezens rond je die je beschermen en die je leiden van het één in het ander."



Meester Morya

Geert Crevits © [Mayil.com](http://Mayil.com)

Deze tekst komt uit: "[Morya Wijsheid 4: Vertrouwen in jezelf](#)"  
uit hoofdstuk 8: 'De juiste levenshouding'

Meditatie 5 - uitgeprint vanaf [www.morya.org](http://www.morya.org)

Je gaat binnen in die ruimte  
door je gedachten en gevoelens  
buiten je te zetten, door ze tot  
stilte te brengen, door in jezelf  
te gaan en daar te wachten, de  
vrede te bewaren en je niet  
druk te maken

