



Spiritueel dagboek

Met teksten en inzichten van **MORYA**
zoals opgetekend door **Geert Crevits**

Voorwoord: Een spiritueel dagboek	5
Waarom een spiritueel dagboek?	7
Om bewuster te leven en te handelen	
Aandachtspunten	
Om niets te vergeten	
Om jezelf terug te vinden als het moeilijk gaat	
Wat schrijf ik op en hoe?	11
Dromen	
Fysieke gewaarwordingen	
Gebed / Innerlijke connectie met God	
Handschrift	
Innerlijke ervaringen, subtiele gebeurtenissen	
Intuïties	
Inzichten	
Lijstjes	
Meditaties of momenten van stilte	
Vragen en antwoorden	
Creatief schrijven	
Creativiteit	
Wat? Wie?	26
Wat is spiritualiteit?	
Wie is God?	
Wie is Meester Morya?	
Dagboek	34
Bronvermeldingen	174

Een spiritueel dagboek

In een spiritueel dagboek leg je de kleine wonderen, vraagstukken, ervaringen, intuïties en antwoorden uit je leven vast. Elk op zich zijn ze schijnbaar onbeduidend en lijken ze misschien niet echt belangrijk, maar als je alles bij elkaar brengt en dan bekijkt, ontdek je gaandeweg een enorme innerlijke schat die het Leven je schenkt, dag na dag, maand na maand, jaar na jaar.

Het Leven wil dat jij jezelf wordt, en zodra jij dat ook wil, helpt het jou een handje in de goede richting. Situaties schikken zich zo dat jij er iets uit kan leren; als je juist zit, draagt de stroom je als vanzelf mee; maar als je op een of andere manier tegen jezelf ingaat, lijkt alles buiten jou opeens ook tegen te gaan. Kleine klussen worden onverwacht bergen werk, de problemen hopen zich op, wanhoop en eenzaamheid steken ongewild de kop op. Als je op die momenten je mooie ervaringen opdiept uit je dagboek, kan je opnieuw in contact komen met wat je wil, wie je écht bent en welke vreugde je in jezelf draagt...

A close-up photograph of pink tulip petals, showing their delicate texture and vibrant color. The petals are layered, with some in sharp focus and others blurred in the background, creating a sense of depth. The lighting is soft, highlighting the natural curves and veins of the flower.

Waarom een spiritueel dagboek?

Om bewuster te leven en te handelen

De spirituele weg, dat is een weg van bewustwording. ‘Verlichting’ betekent dat we de duisternis van onwetendheid in onszelf volledig overwonnen hebben, dat alle aspecten van onszelf bekend en bewust geworden zijn. Het is een uiterst lange weg, maar we krijgen er dan ook alle tijd voor...

Meester Morya schrijft in zijn boeken keer op keer dat je jezelf moet durven zijn. En om jezelf te leren kennen moet je jezelf uitdrukken. Aan wat eruit komt, zie je pas wat erin zat. Als je schoonheid in je hebt, moet je ze uitdrukken om te zien hoe mooi ze is. Als er liefde in je zit, moet je ze delen om ze te leren kennen. Als er poëzie in je schuilt, moet je ze schrijven om ze te kunnen lezen.

Door op te schrijven wat er in je omgaat, leer je juister en objectiever naar jezelf te kijken. En wie zichzelf beter kent, staat standvastiger in het leven en maakt juistere keuzes.

Aandachtspunten

Je kan niet alles tegelijk aanpakken in het leven, en bij spiritualiteit is dat net zo. In je spirituele dagboek kan je beslissen waar je gedurende een bepaalde periode aandacht aan wil besteden.

Wil je beter op je woorden leren letten? Liefdevol zijn en bekijken wat voor effect dit heeft op je omgeving en je leven? Je emoties leren herkennen en onder controle krijgen, of je gedachten bestuderen? Concentratie oefenen of momenten van innerlijke stilte proberen in te bouwen in je dagelijkse schema?

Je keuze is vrij, maar als je echt vooruitgang wil boeken, moet je een tijdje doorgaan op hetzelfde thema. Doordat je je ervaringen kort opschrijft, vergeet je niet waar je mee bezig was en blijf je ook gemotiveerd om door te zetten.

Om niets te vergeten

Ervaringen kunnen prachtig en onvergetelijk zijn, maar na die mooie ervaringen komen er nog meer en nog andere... We doen ons best om in het Nu te leven en geleidelijk aan duwen de nieuwe ervaringen de oudere weg, tot we ze plots helemaal vergeten zijn.

Wat je opschrijft, blijft. Zo kan je de ervaringen loslaten zoals het hoort, maar je kan er toch nog naar terug om er op termijn nog meer uit te leren en ervan te genieten.

Hoe veel schitterende momenten je ook krijgt, je kan steeds naar alles terug en daardoor worden je ervaringen een heuse rijkdom die alleen maar groeit!

Zelfs de kleine of zogezegd 'slechte' ervaringen van jou als 'beginneling' (bijvoorbeeld moeilijke meditaties vol innerlijke gevechten met je gedachten of momenten van onzekerheid in je dagelijkse leven) zijn een rijkdom. Als je ze later terugleest, zie je in welke mate je al veranderd bent en hoe je vroeger was in vergelijking met nu.

Hierdoor kan je ook andere mensen beter begrijpen en verdragen, omdat zij net als jij bepaalde dingen gewoon nog moeten leren en daar is nu eenmaal tijd voor nodig.



Om jezelf terug te vinden als het moeilijk gaat

Soms wordt het je allemaal even te veel. Je denkt dat je leven alleen maar moeilijk, lastig en vervelend is en je innerlijke vreugde is ver te zoeken...

Als je op dat moment terugleest naar mooie dromen, ervaringen of inzichten, kom je opnieuw in contact met de essentie van je leven, je hart, je innerlijke leiding. Je stijgt als vanzelf uit boven je onaangename gevoelens, je kan weer een ander perspectief op de dingen aannemen: het Leven zorgt voor jou ook al zie je dat niet altijd. Je bent een goed iemand. Je doet belangrijke dingen. Alles komt goed, je gaat vooruit en je leven heeft zin!

Wat schrijf ik op en hoe?

Dromen

Nachtelijke dromen zijn er om je inzicht te geven over jezelf en anderen. Ze plaatsen je in een tijdelijke context en mogen alle regels van de uiterlijke wereld breken om je in situaties te brengen die je iets kunnen bijbrengen. Sommige dromen zijn er om je te trainen, om je kansen te geven om zelfvertrouwen te oefenen, om je oude patronen te doorbreken of om te leren vliegen. Andere dromen tonen je hoe je eigenlijk bezig bent in je dagelijkse leven overdag en zijn op die manier een bewustmaking, een waarschuwing of een verwerking. En soms bieden ze je inzicht over hoe andere mensen bezig zijn in hun leven.

Als je je dromen opschrijft, schrijf dan alleen op wat je droomde, zonder enige interpretatie. Interpretaties zijn niet altijd meteen correct want dromen moeten soms eerst rijpen voordat je ze kan begrijpen, of ze moeten in verband gebracht worden met andere dromen of met gebeurtenissen in de dagen of weken daarna, voordat je hun bedoelde betekenis kan herkennen.

Droom Ervaring/Gebeurtenis Meditatie Inzicht/Vraag/Antwoord

Datum / / Andere:

Droom Ervaring/Gebeurtenis Meditatie Inzicht/Vraag/Antwoord

Andere: Datum / /

Als je vooruit durft te gaan, word je altijd gesteund

Stel bepaalde zaken op orde in je eigen leven. Als je vooruit durft te gaan in je eigen leven zal je altijd gesteund worden. Dat moet je absoluut weten. Ik zeg je dit nu, maar morgen ben je het misschien alweer vergeten. Toch moet je proberen te onthouden dat er een steun is voor jou die je verder zal brengen in je leven wanneer je dat wil. Je moet dat weten omdat er daardoor een sterkte en een evenwicht in je komt.

Als je weet dat je niet alleen staat in je streven kan je vooruit en steeds vooruit, door de moeilijkheden heen. Want ieder mens komt wel eens in fases van zijn leven waar het heel erg moeilijk kan zijn. Meestal ligt dat gebonden aan woorden die anderen tegen jou zeggen.

Wanneer je woorden hoort die over jou gesproken worden of tegen jou gesproken worden, zijn deze soms van belang en soms van weinig of geen belang. Maar meestal kan je dit niet bepalen voor jezelf: wat is er belangrijk in wat anderen tegen je zeggen? Dat moet je tot rust proberen te brengen in jezelf. Probeer het belang te zien in je eigen leven van de dingen die anderen tegen jou zeggen. Maar geef het niet te veel gewicht, want dit kan altijd verwarring brengen. Iedere keer dat er een mens iets tegen je zegt, probeer het met je hart te begrijpen. Probeer te zien of het werkelijk belang heeft in je eigen ontwikkeling, zodat je leven mooier, beter en gezonder wordt. Meester Morya

Droom Ervaring/Gebeurtenis Meditatie Inzicht/Vraag/Antwoord
 Andere: Datum / /

Aanvaard gewoon het leven zoals het is en durf een fris, jeugdig, open en zonnig leven te leiden. Als je dit kan, dan heb je een hele grote stap gezet in je bestaan.

Meester Morya



Droom Ervaring/Gebeurtenis Meditatie Inzicht/Vraag/Antwoord

Datum / / Andere:

138 Als je een doel hebt in je leven, maak er dan ook een begin mee om dat doel te realiseren, en doe dat door te handelen, door werkelijk stappen te zetten. Blijf niet bij je denken. Meester Morya

Droom Ervaring/Gebeurtenis Meditatie Inzicht/Vraag/Antwoord

Andere: Datum / /

Liefde is een groot werk, Goddelijkheid is een groot werk, het houdt nooit op. Meester Morya 139

Droom Ervaring/Gebeurtenis Meditatie Inzicht/Vraag/Antwoord

Datum / / Andere:

Weet dat gelijk welke mens op deze aarde, in welke omstandigheid ook - in de gevangenis, in de woestijn, op een eenzame plaats of in de drukte van een wereldstad - toch in staat is om zichzelf tot realisatie te brengen. Meester Morya

Droom Ervaring/Gebeurtenis Meditatie Inzicht/Vraag/Antwoord

Andere: Datum / /

Liefde is heel concreet: ze neemt de dingen van iedere dag op en ze geeft ze een intentie. Dat wil zeggen dat je de dingen die vóór je liggen, oppakt en een intentie geeft. Je geeft ze de intentie om de ander te helpen. Meester Morya