

Morya Wijsheid Basiswerkboek

Geert Crevits

Samenstelling en commentaar
door Marie Crevits



MAYIL
PUBLISHING HOUSE

Voorwoord

De Morya Wijsheid reeks van 9 boeken staat zo vol met praktische wijsheid dat je er gerust een heel leven aan zou kunnen spenderen om alles te ontdekken, begrijpen en toe te passen. Toch is het voor veel mensen een grote stap om nadien ook echt iets te gaan doen met wat ze lezen. Dit werkboek wil een voorbeeld zijn van hoe je effectief aan de slag kan gaan met al die kennis van Meester Morya.

Het citaat op de pagina hiernaast komt uit het einde van Morya Wijsheid boek 4: *Vertrouwen in jezelf*. Wie kan ik voor dit voorwoord immers beter aan het woord laten dan de Meester zelf? Hij is het die ons leven dagelijks vervult met Zijn wijsheid, Zijn steun, Zijn licht en Zijn aanwezigheid. Hij draagt ons als het moeilijk gaat en geeft ons een duwtje in de rug als we het zelf kunnen. In elk van Zijn boeken slooft Hij Zich uit om met veel liefde en geduld uit te leggen hoe het Goddelijke leven in elkaar zit en hoe wij mensen daar deel van kunnen uitmaken.

Meester Morya stelt ons gerust dat we niet te veel ons best moeten doen. Tijd nemen, dat is wel belangrijk, en op een ontspannende manier bezig blijven met wat jij belangrijk vindt. Open komen voor wat er in je leven reeds aanwezig is...

Marie Crevits
13 oktober 2012

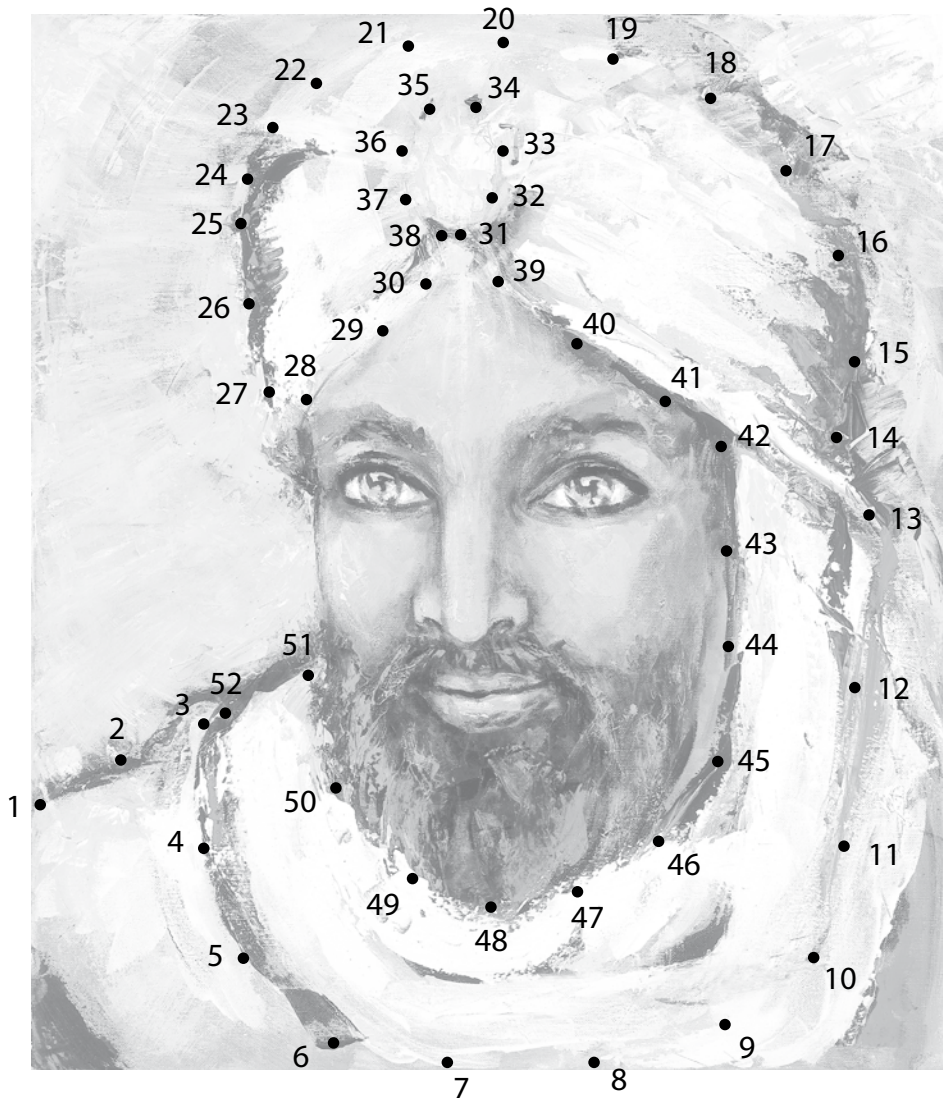
“Als je ooit verder gaat met deze zaken, dan is het belangrijk dat je daar je tijd voor neemt. Dat wil zeggen: vat het niet zo op dat je alles in één keer moet lezen en begrijpen. Een zin, twee woorden, drie zinnen, vijf zinnen, vijf woorden, ze hebben allen een betekenis. Als je ze met liefde benadert, zal je voortdurend troost vinden in deze woorden en voortdurend meer begrip krijgen van jezelf en de dingen. Het is Mijn bedoeling om je veel meer mee te geven dan wat je hier kan lezen want je zal ondervinden dat je leven ook effectief verandert. Achter ieder woord schuilt Mijn liefde, die werkelijk is, en die tot uitwerking brengt wat ze tot uitwerking wil brengen.

Maak je geen zorgen. Ga niet tekeer als een student die alles uit het hoofd probeert te leren. Dit heeft geen enkele waarde, geen enkele zin. Het is het leven zelf dat voor de liefde open moet komen. Stilletjes aan zal de nadruk gelegd kunnen worden op bepaalde dingen die belangrijk zijn in je leven. Dit gaat vanzelf.

Het is werkelijk niet zo dat je je moet inspannen. Het is best op een ontspannende wijze bezig te zijn met deze dingen. Dan bevind je je in een rust, in een vrede, in een zaligheid bijna, in de zin van: ‘het is er, het is gezegd en het zal ook uitgewerkt worden.’ Zo moet je dit kunnen benaderen; op een ontspannen manier en met een zekere liefde en een weten dat het waarheid is. Op deze manier kan het vaste voet aan de grond krijgen in je bestaan. Het is niet nodig dat je in paniek slaat en zegt: “Ik moet nog dit en ik moet nog dat.” Nee, het is de kwestie dat je jezelf vindt, jezelf tot uitdrukking brengt en dan je eigen weg kan gaan.

Je zal ervaren dat je voortdurend verwonderd kan zijn over de zaken die hier gezegd zijn. Ook zal je met je eigen ogen zien dat deze zaken inderdaad tot uitdrukking worden gebracht in je eigen leven op het moment dat je je ervoor openstelt. Want je zal voelen dat je verandert en je zal zien dat je een weg aflegt die heel belangrijk is. Durf de vreugde te beleven en weet dat je gesteund wordt door Mij.”

Meester Morya



In dit werkboek vind je 52 punten van aandacht. Elke keer dat je een puntje 'afgewerkt' hebt, kan je hierboven een lijntje trekken op de afbeelding van Meester Morya. Elk puntje is een aspect van het leven, een deeltje van de wijsheid van de Meester. Door aan elk punt je tijd te geven, wandel je de tekening rond. Voetje voor voetje gaat men ver!

- 1 -

Bewust handelen

Handel ik vanuit mezelf of reageer ik alleen maar op wat naar me toe komt? Worden mijn handelingen gedragen door kracht? Weet ik waar ik naartoe wil met wat ik doe? Doe ik niet te veel, doe ik niet te weinig?

Punt 1: Je handelingen observeren

Punt 2: Een doel geeft kracht

Punt 3: Oefening: Regelmatig even stil blijven staan

Punt 4: 'Hoe handel ik ten opzichte van anderen?'

Punt 5: Echte rust is een handeling van een andere natuur

**Punt 3: Oefening:
Regelmatig even stil blijven staan**

Vier keer per dag enkele minuten nadenken over wat je zopas gedaan hebt - deze bezinningen geven je rust en een beter zicht op je handelingen.

“Door in jezelf te gaan en je dingen af te vragen, in overweging te nemen en ermee bezig te zijn, vind je rust. De rust is een essentieel element in je leven en in de verdieping van je leven. Elke dag zou je dit regelmatig moeten doen. Het is een heel bijzondere oefening om stil te blijven staan en voor jezelf te herhalen wat je hebt gezien, gevoeld, gehoord en waar je eigenlijk mee bezig bent.”

*Neem nu direct vijf minuutjes de tijd om 'stil te blijven staan.'
Herhaal in je herinnering wat je deed en meemaakte in de laatste uren tot nu.*

“Op deze manier word je je bewust van de dingen die er rondom je gebeuren en krijg je bovenal aansluiting bij je innerlijke wereld.”

“Als je er een gewoonte van maakt om bijvoorbeeld ieder vierde van de dag - iedere morgen, middag, late namiddag en avond, iedere keer dus dat een kwart van de dag voorbij is - vijf minuutjes de tijd te nemen om naar deze voorbije periode te kijken, dan zal je merken dat je veel meer opneemt. Het volgende kwart van de dag zal je veel gemakkelijker doorkomen, want je zal ineens gaan zien wat belangrijk is. Maar daarvoor moet je je wel concentreren op je handelingen: ‘wat heb ik gedaan deze voormiddag?’ ‘Wat heb ik gedaan deze namiddag?’ En som zo de dingen op.

Als je dit probeert, zal je ondervinden dat je tot een veel betere handeling komt, want je zal ontdekken dat je vele dingen doet die eigenlijk geen handelingen maar alleen maar reacties zijn, zoals Ik dat noem. Je moet dus proberen bewust te handelen en bewust te komen tot dingen die een zeker belang hebben in je leven. Dingen die ergens naartoe gaan.”

*Neem de komende week
4 keer per dag
even de tijd om op te sommen:*

*“Wat heb ik gedaan in
de laatste paar uren?”*

Duid hiernaast je gedane opdracht aan:

Neem 4 keer per dag
vijf minuutjes:
‘Wat heb ik gedaan?’

Door deze korte
bezingingen kom je
nadien tot een veel
betere handeling.

Dag 1

Dag 2

Dag 3

Dag 4

Dag 5

Dag 6

Dag 7

- 4 -

Kracht en vreugde

Als je dingen doet in de lijn van wat je wil met je leven, dan kan je op het spoor komen van de vreugde. Deze vreugde brengt je in contact met je hart en als dit gebeurt, kan je hart de leiding nemen om je steeds de juiste weg te tonen.

Punt 13: Na kracht volgt vreugde

Punt 14: Herkennen wat jou drijft

Punt 15: De weg naar vertrouwen

Punt 16: Een centraal idee

Punt 13:
Na kracht volgt vreugde

*Elke handeling die je doet vanuit kracht, brengt vreugde.
Hiervoor moet je leren onderscheiden welke handelingen uit
jezelf komen en je dus vreugde zullen brengen, en welke niet.*

“Iedere kracht die je kent en iedere kracht waar je van houdt, is een kracht die door jezelf heen gaat, in een beweging die je brengt waar je moet zijn.

Iedere ‘kracht’, daarmee bedoel Ik - want dat woord gebruik Ik veel - dat wat je voelt in jezelf als iets wat jou laat handelen. Een kracht is iets wat in je zit en wat je kan gebruiken, wat je tot een handeling brengt en wat je verder drijft naar nieuwe horizonten, naar nieuwe handelingen. Als je dit gaat doen, zal je ineens beseffen dat je daardoor meer vreugde in jezelf krijgt, want een handeling die je doet vanuit een kracht brengt vreugde. Als je de kracht kan zien die er in elke handeling schuilt, kan je eigenlijk al de vreugde zien.

Veel mensen stellen handelingen, maar voelen zich futloos. Ze hebben geen kracht, dus komt er ook geen vreugde uit.

Wanneer je iets tegen je eigen kracht in doet, omdat je bijvoorbeeld iets moet doen, jezelf ertoe hebt verplicht, er een traditie is die je drijft of je gewoon bent dit te doen - allemaal redenen om tot handelen te komen - dan ontbreekt daar iedere keer weer de kracht en bijgevolg komt er geen vreugde uit voort.”

**Een kracht brengt beweging,
ze drijft je verder naar
nieuwe handelingen.**

**Als je iets tegen jezelf in
doet, komt er geen
vreugde uit voort.**

Ga gedurende een aantal dagen na:

- welke dingen je doet vanuit jezelf.*
- wat je doet omdat je vindt dat je het moet doen omwille van een reden buiten jou.*

Kan je het verschil voelen in kracht en in vreugde bij deze twee soorten handelingen?

“Wanneer je kijkt naar je eigen kracht, zal je ontdekken dat je deze kracht kan zien. Je zal in jezelf kunnen ontdekken of die kracht er is of niet, of je dus een reden hebt om die handeling te stellen of niet. En daar moet je heel attent op zijn, zodat je, zodra je een bepaalde handeling stelt, even in jezelf duikt en beseft: ‘stel ik deze handeling vanuit een kracht?’ Is er iets in mij wat deze handeling duidelijk in die bepaalde richting drijft? Is er voldoende in mij aanwezig om te zeggen: “Doe dit”?

Als je in jezelf voelt: ‘doe dit!’ dan zit je altijd goed. Als je echter in jezelf voelt: ‘hé, je bent er niet bij’ of: ‘waar ben je mee bezig?’ of: ‘wat doe je toch?’ dan is het iets heel anders, want daaruit komt geen vreugde voort. Dan zou je beter iets doen wat meegaat met je kracht, een andere handeling dus, één die wel in de richting gaat van dat wat je in jezelf voelt dat je moet doen.”

In jezelf kan je voelen
of de kracht er is of niet,
of je een innerlijke
reden hebt om iets
te doen of niet.

Probeer handelingen te
stellen die meegaan
met je kracht, en waar
dus vreugde uit voort
zal komen.

Voordat je een handeling stelt, duik eerst een moment in jezelf en vraag je af:

Stel ik deze handeling vanuit een kracht?

Is er iets in mij wat deze handeling duidelijk in die bepaalde richting drijft?

Is er voldoende in mij aanwezig om te zeggen: “Doe dit”?

Telkens als het antwoord op deze vragen ‘nee’ is, bedenk dan welke handeling je zou kunnen stellen die wel meegaat met je kracht, die wel in de richting gaat van wat je in jezelf voelt dat je moet doen. Laat je uiterlijke handelingen zoveel mogelijk samenvallen met je innerlijke aanvoelen.

“Je kan dus kracht in jezelf voelen, en wanneer je deze kracht voelt, moet je controleren of dit wel hetgeen is wat je wil doen. Als je aan jezelf kan toegeven: ‘zo zit het innerlijk’, dan kan je tot een uiterlijkheid komen, tot een uiterlijk gedrag, tot een uiterlijke handeling die jou zal steunen en vreugde brengen.”



Inhoud

Voorwoord en praktisch advies	4
Onderwerp 1: Bewust handelen	9
Punt 1: Je handelingen observeren	10
Punt 2: Een doel geeft kracht	14
Punt 3: Oefening: Regelmatig even stil blijven staan	18
Punt 4: 'Hoe handel ik ten opzichte van anderen?'	21
Punt 5: Echte rust is een handeling van een andere natuur	23
Onderwerp 2: Omgaan met beweging	25
Punt 6: Het leven zichzelf laten zijn	26
Punt 7: Er komt nooit een einde aan de beweging	29
Punt 8: Vrede met de onvrede	33
Punt 9: Spelen met verandering	35
Onderwerp 3: Je legt de weg niet alleen af	37
Punt 10: Als je kracht uit jezelf put, word je gesteund	38
Punt 11: Vertrouwen kan je leren	40
Punt 12: Solidair zijn met anderen	42
Onderwerp 4: Kracht en vreugde	46
Punt 13: Na kracht volgt vreugde	47
Punt 14: Herkennen wat jou drijft	50
Punt 15: De weg naar vertrouwen	52
Punt 16: Een centraal idee	58
Onderwerp 5: Onderweg naar liefde	62
Punt 17: Jezelf zijn en toch de ander zien	63
Punt 18: Je zelf zichzelf laten zijn	65
Punt 19: De wereld is een schouwtoneel...	69
Punt 20: Beginnen met liefde	73
Punt 21: Redelijk vanuit liefde, niet vanuit het verstand	77
Punt 22: Liefde kan alle vormen aannemen	81
Punt 23: Liefde brengt de dingen tot eenheid	85
Punt 24: 'Met deze spanning kan ik verder'	88
Punt 25: Telkens opnieuw een nieuw begin	94
Onderwerp 6: Omgaan met de wereld	100
Punt 26: Een innerlijke reactie op dingen	101
Punt 27: Zonder oordeel naar mensen kijken	104
Punt 28: Staande blijven in het ritme van de wereld	107
Punt 29: Oefening: Leren kijken om te weten	110
Punt 30: Gaandeweg oplossingen vinden	114
Punt 31: Willen en geduld	118

Onderwerp 7: Omgaan met de gedachten	123
Punt 32: Het gesloten circuit openen	124
Punt 33: Openheid door gebed	127
Punt 34: Oefening: De gedachten naar je hart brengen	133
Punt 35: Oefening: Het denken trainen om met licht en beeld om te gaan	137
Onderwerp 8: Omgaan met de gevoelens	141
Punt 36: Boven de gevoelens gaan staan	142
Punt 37: De kracht van zuivere gevoelens	146
Punt 38: Mooie gevoelens verbinden aan je ideeën	150
Punt 39: Het woord als drager van energie	156
Onderwerp 9: Meditatie en concentratie	162
Punt 40: Wat is meditatie?	163
Punt 41: Mediteren, hoe doe je dat?	166
Punt 42: Rustig observeren en loslaten	172
Punt 43: Het geraas en gedaas van de wereld	174
Punt 44: Het meest wezenlijke wat je kan doen	176
Punt 45: Je meditatie noteren	180
Punt 46: Concentratie vinden	182
Punt 47: Concentratie versus haast	188
Onderwerp 10: Anderen loslaten	192
Punt 48: Ieder zijn eigen ritme	193
Punt 49: Niet te veel rekening houden met anderen	198
Punt 50: Stille vreugde en verbondenheid	204
Punt 51: Laat je verlangen zuiver zijn	208
Epiloog	213
Punt 52: Een nieuw begin	214
Notities	216
Inhoud	220
Bronvermeldingen	222