

Vraag het aan Morya

Levenslessen



Het lichaam heeft een ritme nodig

“Het is belangrijk dat de mens bezig is met zijn lichamelijke op een ontspannen, nuchtere, vertrouwde manier. Hij moet kunnen genieten van deze lichamelijke onder alle vormen en in alle omstandigheden. Niet dat hij alleen maar voor het lichaam moet leven, maar hij moet het durven zien, bekijken en ermee durven leven, durven werken, ervan durven genieten. Dit is uiterst belangrijk.

Toch is het zo dat het lichaam niet alleen aandacht moet krijgen, maar ook een verzorging op een bepaalde manier. Het moet in een ritme gebracht worden. Het moet opgevoed worden. Het lichaam zelf heeft de neiging om lui te zijn en om voortdurend te proberen in een spanning-ontspanning te komen.

Het is van belang dat je dit ritme goed probeert te analyseren. Zodat je weet: ‘wanneer komt het in een spanning en wanneer in een ontspanning? Wat is het natuurlijk ritme van dit lichaam en hoe kan ik daarmee omgaan?’ En gaat het in de ene of de andere richting verkeerd dan moet je het opvoeden, zeer streng. Dan moet je zelf de regels bepalen en zeggen: “Kijk, dit ervaar ik” - maar je moet wel uitgaan van ervaring en niet van het idee zelf dat er een discipline moet komen - dus: “Dit ervaar ik, dit is mijn ritme.” Wanneer je dit eenmaal als ritme kan zien, moet je lichaam daar aan wennen om dit ritme aan te houden. Je kan er een beetje aan wrikken en wringen. Je kan bijvoorbeeld wat minder slaap nemen en meer ontspanning, of minder ontspanning en meer werk ... Je moet het goed afwegen wat voor het lichaam het beste voelt. Probeer daar alert op te zijn, kijk van: ‘op deze leeftijd, in dit stramien van mijn bestaan, kan ik dit en dat eisen van mijn lichaam.’ En dan moet je dit durven doen. (...)

Het heeft een bepaalde functie, niet te streng, niet te slap. De eigenlijke weg is de middenweg, waarbij je je lichaam goed verzorgt, ervan geniet, maar dat je anderzijds weer een soort discipline inbouwt in je leven zodat het lichaam heel goed gaat functioneren. Want het lichaam heeft oefeningen nodig, kleine dingetjes, kleine oefeningetjes die maken dat het fit is en soepel en je eigen bevelen heel goed opvolgt.”

Meester Morya

Geert Crevits, citaat uit: “Morya Wijsheid 2: De weg van eenvoud”
(uit hoofdstuk 7: ‘De aarde: lichaam en derde oog’) © Mayil.com