

## Vraag het aan Morya



### Je hebt geen reden om angstig te zijn

“Wanneer je angstig bent, zeg dan tegen jezelf: “Je hebt geen reden om angstig te zijn, kijk eens hiernaar, en daarnaar.” Ga dus over het angstgevoel redeneren. Dat kan echter niet zonder eerst in dat gevoel van angst te duiken om het te leren kennen. Maar als je het eenmaal kent, dan besef je: ‘dit is niet iets om te koesteren, ik moet buiten mijn angst kunnen leven en een gewoon leven hebben waarin ik niet het slachtoffer ben van mijn angst.’ Anders gaat angst je leven bepalen op een manier dat je niet meer redelijk bent, dat je niet meer tot goede dingen in staat bent.

Als je bijvoorbeeld angstig bent om in het vliegtuig te stappen, dan kan je geen lange afstandsreizen maken. Zorg er dus voor dat je die angst overwint en toch in het vliegtuig kan stappen om je reis te maken.

Zo kan je inzien dat gevoelens jou sterk kunnen beperken en dat je het slachtoffer kan zijn van je eigen gevoelens, en dat hoeft niet. Vandaar dat je boven de gevoelens moet kunnen staan. Probeer de gevoelens te domineren.”

A handwritten signature in dark red ink that reads "M. Morya". The signature is fluid and cursive.

Meester Morya

Geert Crevits, citaat uit: “Morya Wijsheid 4: Vertrouwen in jezelf”  
(uit hoofdstuk 4: ‘Een vraag over gevoelens’) © Mayil.com

Datum: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Online advies nr. 294

Dit online advies van Meester Morya was een antwoord op deze vraag:



---

---