

## Vraag het aan Morya



### Maak je niet druk

“Soms maakt de mens zich druk, hij gaat in verschillende richtingen, heeft verschillende doelen, hij moet de beste zijn, hij moet concurreren, hij moet dit en hij moet dat... En hij verplicht zichzelf om haastig te zijn met van alles en nog wat. Op die manier kan het zijn dat je het leven niet aankan. Of dat je denkt dat je verkeerd bent. Of dat je denkt dat je zoveel moet doen en dat je die grote berg moet beklimmen die je voor je ziet, en je maakt jezelf daar druk over, om boven te geraken en om alles te kunnen doen wat zagezegd van je verwacht wordt.

Maar als je het leven ziet zoals het is, dan kan je blij zijn met een klein dingetje dat voor je staat, een glas water, een bloem, een hap lucht, een wandeling. Het zijn allemaal eenvoudige zaken maar ze hebben de betekenis dat je dan meer aanvaardend in het leven kan staan en van daaruit ontwikkel je een grotere kracht.

Want je zal zien: elk herstel komt vanuit een aanvaarden van de dingen die er zijn; het lichaam, de gevoelens, de gedachten. Dat je daar niet tegen vecht, maar ze eerder tot rust helpt te brengen.”

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

Meester Morya

Geert Crevits, citaat uit: “Morya Bezinning 4: Zoeken en vinden”  
(uit hoofdstuk 6: ‘Eenvoud’) © Mayil.com

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

Online advies nr. 470

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



---

---