

Kiezen om jezelf te zijn

Morya Kracht 1

Geert Crevits



MAYIL
PUBLISHING HOUSE

Voorwoord

Kleine stapjes op een groot parcours, in de diepe stroom van het leven.

We zijn in 1998, in Amersfoort, 15, 22 en 29 november. Dit was meteen Geert zijn eerste buitenlandse cursus op vraag van mensen uit een meditatiegroep. Drie namiddagen van vreugde en ingetogenheid waar hij de woorden uitspreekt die in dit boek te vinden zijn. Er waren 25 mensen aanwezig, uiteraard uit Nederland maar ook enkele uit België. Vrienden voor het leven.

Twaalf jaar later blijkt dit ook het opzet van dit boek te zijn: mensen bij elkaar brengen, internationaal, rond meditatie en groepen. Hoe kan een mens voldoende zichzelf zijn om ook op groepsniveau zichzelf te kunnen worden. Dit zijn logische stappen van ontwikkeling.

Doordat Marie en ik zo diep op de tekst, op elk woord ingaan om het in boekvorm te brengen, ervaren we het

advies van Meester Morya als heel persoonlijk, en ik wens jou, geliefde lezer, hetzelfde enthousiasme dat er zo vanzelfsprekend uit voortvloeit. We hebben er veel spiritueel plezier aan beleefd...

Lydia Crevits
Brugge, 12-10-2010



7 - Genezend werk

Wanneer je je aandacht geeft aan dingen, aan mensen rond je, kan het zijn dat dat een afleiding is voor jouw leven, dat je daar te diep op ingaat. Vandaar, als er mensen komen met problemen moet je altijd weten dat je toch zelf ook een leven hebt, te midden van de problemen van de wereld, te midden van de problemen van de mensen. Er zijn dingen die moeilijk te verwoorden zijn, en daarom moet je kunnen luisteren naar de ander. Luisteren wil zeggen dat je de dingen plaatst in je eigen leven. Dit is niet makkelijk. Daarvoor moet je in staat zijn je in te leven in de situatie van de ander, in de mogelijkheden van de ander, in het begrip van de ander en dat toch plaatsen in je eigen leven: 'hoe ga ik om met mijn leven?' Als je eerlijk in je eigen leven staat, weet je de kortste weg uit de moeilijkheden, en dit is altijd zo. Als je eerlijk bent met jezelf leer je over het leven en

daardoor leer je inderdaad ook een kortere weg door de moeilijkheden heen. Weet dat je uiteindelijk zal komen daar waar je eigenlijk wil zijn. Diep in jezelf is er een programma dat uitgewerkt wordt tijdens je leven.

Uiteraard, je kan de afspraak missen, je kan de werkelijkheid van jouw leven missen, je kan heel veel fouten maken. Er worden ook heel veel fouten gemaakt door mensen, maar dat kan je zo niet meteen beoordelen. Alleen voor jezelf kan je min of meer weten: 'dit zou ik moeten kunnen doen en ik kom er niet toe want ik ben met andere dingen bezig.' En het verschil dat je ziet, tussen wat er zou moeten kunnen en wat er nog niet kan - voorlopig nog niet kan - dat is eigenlijk het strijdtoneel van jouw leven: 'waar wil ik naartoe?' Dit hoeven geen grote dingen te zijn, het ligt in het verschil in aanvoelen tussen: 'dit is juist, dit is eerlijk en dat andere is niet eerlijk of niet juist of niet helemaal juist, een klein beetje alleen maar.' Het is in dit onderscheid dat je leert te maken in de dingen, dat je jezelf vindt of juist niet vindt.

In de eerlijkheid van jouw leven moet je een aantal dingen kunnen plaatsen en dat kan je mede door anderen. Want gegarandeerd, je doet iets voor iemand en je komt zelf tot inzicht. Vandaar ook dat het goed is om een ander te helpen, om voor een ander een therapeut te zijn, om te tonen misschien wat het is juist te leven. Samen met de ander leg je zelf een weg af, leer je de grote

dingen van het leven te bekijken, leer je van het leven te houden op een juiste manier. Want uit de fouten van anderen kan jij ook leren, maar daarvoor moet je eerst je eigen fouten voor een stuk opzij gezet hebben.

Het kan zijn dat je inderdaad leert te houden van het leven door te kijken op welke manier iemand anders van zijn of haar leven houdt. Maar toch heeft jouw eigen leven voor jou een grotere betekenis dan de levens van de andere mensen. Elk voor zich is getuige van zijn eigen leven op de eerste plaats, en het is daarin dat je de mooiste dingen van het leven kan vinden. Ook al ben je diep geraakt door iemand anders, het is in je eigen hart dat de werkelijkheid zich toont, dat ze toont wat ze eigenlijk in zich draagt. Daarom is het zo belangrijk om rustig te blijven ook bij de moeilijkheden van anderen. Want je weet in jezelf wat die moeilijkheden werkelijk te betekenen hebben.

Het is niet zo dat je de ander niet kan begrijpen. Je kan niet altijd alle consequenties begrijpen, maar als je eerlijk bent met jezelf, weet je wel waar het in de levens van de anderen om draait, en weet je: 'er is een uitkomst, er is een mogelijkheid, er is een weg die uit de ellende gaat', en die weg kan je leren versterken.

Wees nooit wanhopig als je zelf in moeilijkheden zit, maar wees ook niet wanhopig over de moeilijkheden van

deze wereld, want dan kan je niet vooruit. Er moet een rust kunnen zijn, ondanks het feit dat het wel eens moeilijk is, met jezelf en met de anderen. Dit wil niet zeggen dat je jezelf hoger plaatst of lager, het gaat erom dat je eerlijk bent met jezelf en met de ander, en dat je bijgevolg ook tijd maakt voor jezelf en voor de ander.

Jij bent iemand met een grote waarde voor deze wereld, met een grote waarde voor deze tijd. En dat moet je niet ontkennen, je moet niet denken van jezelf: 'ja maar, ik ben niet zoals die en die en die, dus kan ik niet zoveel als zij', dit is niet zo! Ieder mens is belangrijk. Je moet weten: 'ik ben belangrijk.' Als je dit kan zien voor jezelf, kan je ook daarin rust vinden, in dat besef dat jouw leven belangrijk is. Dan zal je inderdaad ook op een bepaald moment het besluit kunnen nemen om belangrijke dingen te doen, ook al weet je niet onmiddellijk waar het je brengt.

Veronderstel dat je tot de eerlijke houding komt tegenover jezelf om iets te leren, veronderstel in een nieuwe richting, waar je nog nooit eerder aan hebt gedacht, en waarvan je dan op een bepaald moment denkt: 'dit wil ik proberen, dit wil ik uitproberen voor mezelf.' Het is steeds de moeite waard om iets nieuws te proberen op jouw eigen manier en denk dan niet te vlug dat je iemand moet nabootsen. Als je leert te kijken naar jouw leven en naar wat je kan doen, dan zou je aanvankelijk het idee

kunnen hebben: ‘dit is te moeilijk, dat zal ik nooit kunnen.’ En dan begin je inderdaad te vergelijken van: ‘wat is er vroeger met mij gebeurd, wat heb ik al gedaan en wat is nu het nieuwe waar ik me moet op richten?’ En dan kan het zijn dat je in plaats van een vreugde, een angst ontdekt in jezelf: ‘die stap durf ik niet te zetten, en was er maar iemand die mij daarin zou steunen, dan zou ik het wel doen... misschien.’ Maar zo moet je het niet spelen. Je moet geen grote stappen zetten, alleen maar kleine stapjes, maar je moet volhouden.

Als je iets kiest, dan moet je dit werkelijk kiezen. Niet om iets te bewijzen aan iemand, ook niet om iets te bewijzen aan jezelf. Het is geen wedren. Het gaat erom dat je iets leert doen wat goed is op zich, iets waar jij de goedheid van beleeft, iets waarvan je ervaart dat het aangenaam is voor jou, dat het iets bijvoegt aan jouw leven als je ermee bezig bent. En Ik herhaal, het moeten geen grote dingen zijn. Maar wees actief en vindingrijk en wees eerlijk met jezelf zodat je inderdaad leert te bepalen wat het voor jou betekent, niet tot en met, niet helemaal, maar geleidelijk aan. En in dat zoeken naar de dingen die belangrijk zijn in jouw leven, kom je vanzelf op nieuwe ideeën, komt er een soort van aanspreken van de diepe inspiratie die er in jouw leven is.

In de oorspronkelijkheid van jouw leven is er iets wat jou aanspreekt, wat jou aanzet om dingen te doen, wat jou

toont wat je moet doen. Aanvankelijk kan het zijn, als je iets nieuws begint, dat je in een bepaalde richting gaat en na een bepaalde tijd afhaakt en je richting wijzigt. Dit maakt niets uit, het is geen reden om te denken: 'ik ben mislukt.' Neen, je kan altijd je leven op kleine punten wijzigen en dat moet je ook durven doen. Je kan met andere woorden altijd aan iets beginnen en zien dat het niet helemaal dat is en dan het roer omgooien. Bijvoorbeeld een manier van therapie uitoefenen, een manier om met anderen bezig te zijn, kan je wijzigen, maar luister naar je eigen ervaring in de dingen en weet dat je geen haast moet maken om resultaten te halen. En dat het zagezegd van de resultaten afhangt, dat is niet zo, want zelfs resultaten kan je moeilijk beoordelen.

Als je vriendelijk en lief bent, als je luistert, als je ruimte maakt voor de ander in je eigen hart, als je de betekenis van het leven aanbrengt, als je de dingen op de juiste manier aan elkaar koppelt dat je weet: 'dit heeft met dat te maken', zonder overdrijven, gewoon zakelijk, nuchter. Als je de dingen van hun geheimzinnigheid ontdoet, als je weet van: 'kijk, dit is gewoon de realiteit van jouw leven zoals ik die nu zie vandaag', dan help je de ander.

Je bent met andere woorden een broer of een zus voor degene die bij jou is, zonder daar grote dingen rond te vertellen, maar gewoon luisterend, van mens tot mens, drijvend op de ademhaling van het leven: 'vandaag is het

Inhoud

Voorwoord	5
1 - De school van het leven	7
<i>Hoofdstuk 1 gaat over 'leven vanuit de verbinding met het grotere geheel.' Er staat ook in dat 'een groot ideaal alleen maar realiteit kan worden door de dingen van iedere dag.' En verder: 'Als je denkt: 'ik moet moeite doen', dan is dit het leven niet.'</i>	
2 - Oefenterrein van meditatie	21
<i>* Concentratie maakt dat er een eenheid komt in je gevoel en je gedachten en in wat je doet.</i>	
<i>* Alleen de mooie dingen hoef je niet van je weg te sturen, maar je hoeft er ook niet mee bezig te zijn, ze hebben jou gemaakt tot wie je bent.</i>	
3 - Inspiratie	35
<i>* Verbeelding blijft altijd verbeelding.</i>	
<i>* Als je geconcentreerd bezig bent, is dat meditatie, maar met je ogen open.</i>	
<i>* Als jij dat ware geluk niet vindt in jezelf, hoe kan je het dan laten doorstromen naar de ander?</i>	
<i>* De liefde houdt je wakker wanneer het moeilijk is.</i>	
<i>* Karma.</i>	

- 4 - De innerlijke kracht keert zich naar God 59
** Als het moeilijk is, dan geef ik het aan God.*
- 5 - Wat is nu echt van mij? 73
- 6 - De bron 81
** Over gevoelens als zinderende werkelijkheid.
* Wanneer die diepe kracht vanuit zichzelf gaat spreken.
* Hoe kom je als therapeut dichterbij de ziel van de ander?*
- 7 - Genezend werk 95
- 8 - Kruispunten van samenkomen 117
** Er zijn geen grenzen aan de contacten tussen mensen,
aan het overstijgen van de tijd, aan het begrijpen van de
tijd en van de zin van het leven.*
- 9 - Samen mediteren 131
** In een groep is de energie van allen nodig om iets te tonen
door iemand.
* In een groep met de verkeerde mensen? Eigenlijk moet je
weten dat het altijd goed is, maar wie kan dit zien, wie kan
dit aanvaarden?*
- 10 - Het moeilijkste en het mooiste: je leven maakt
een sprong 143

Inhoud

11 - Omgaan met mensen	151
12 - De sleutel van je kracht	157
13 - Hoe leer ik te houden van het leven?	177
14 - De groep en haar mogelijkheden	189
* <i>Een groep evolueert langzamer dan een persoonlijk leven.</i>	
* <i>Een genezende groep of een mediterende groep of een zingende groep.</i>	
15 - Antwoorden leiden tot verantwoordelijkheid	203
16 - Zoeken naar harmonie in de groep	207



MAYIL Publishing House

Reeks Morya Kracht

Dit boek, “Kiezen om jezelf te zijn” is het eerste van 9 boeken. Om op de hoogte te blijven van nieuwe publicaties in deze reeks, vraag alsjeblieft onze gratis nieuwsbrief aan via www.mayil.com

Reeks Morya Wijsheid

‘Morya Wijsheid’ was een eerste reeks van 9 boeken. Alle boeken zijn verkrijgbaar via www.mayil.com

- 1 - Bewust handelen
- 2 - De weg van eenvoud
- 3 - God woont in je hart
- 4 - Vertrouwen in jezelf
- 5 - Het woord in de stilte
- 6 - Ontmoeting met Engelen
- 7 - De grote ontdekkingsreis
- 8 - In het centrum van je leven staan
- 9 - Het overvloedige leven

Morya's ‘meditatie voor de volle maan’

Elke maand geeft Meester Morya een bezinningstekst ter gelegenheid van de volle maan. Sinds 2001 verstuurt Mayil deze meditatie per email naar verscheidene duizenden mensen in de vorm van een e-nieuwsbrief. Vraag zelf ook gratis het ‘eNieuws’ aan via: www.mayil.com