

Morya Wijsheid

Werkboek

voor het leven

Gebaseerd op teksten van
Geert Crevits

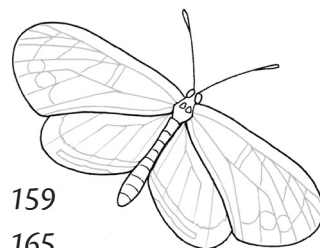
Samenstelling en commentaar
door Marie Crevits



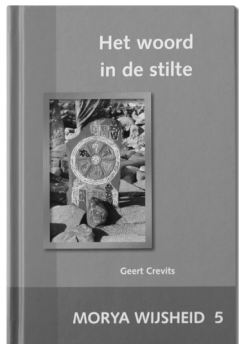
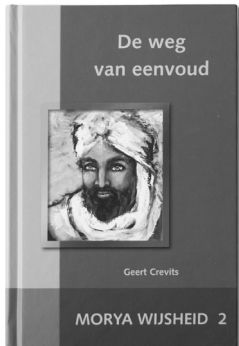
MAYIL
PUBLISHING HOUSE

Inhoud

<i>Voorwoord en praktisch advies</i>	6
1. <i>De juiste vragen stellen</i>	8
2. <i>Een schat op de zeebodem</i>	15
3. <i>Zoek je kracht</i>	19
4. <i>Word een visser van ideeën</i>	26
5. <i>De geest is als een wapen</i>	30
6. <i>De werkelijkheid ligt dieper</i>	35
7. <i>Vat krijgen op je leven</i>	40
8. <i>Blijf bij jezelf in alle omstandigheden</i>	46
9. <i>Open voor de waarde van het leven</i>	52
10. <i>Zin krijgen in veranderen</i>	55
11. <i>Harmonie door strijd</i>	62
12. <i>“Dit is mijn ding”</i>	66
13. <i>Je ideeën voeden met liefde</i>	71
14. <i>Laat je niet afleiden van jezelf</i>	78
15. <i>Leef met mooie krachten</i>	84
16. <i>De werking van de wil</i>	89
17. <i>Af en toe op een eilandje gaan zitten</i>	93
18. <i>Orde is een gevolg van diepte</i>	102
<i>Bonus-oefening: ‘Liefdevolle openheid’</i>	106
19. <i>De werking van de wil, deel 2</i>	109
20. <i>De stilte is de achtergrond van alles</i>	117
21. <i>Leven met vragen</i>	123
22. <i>Houden van je lichaam</i>	130
23. <i>Verklaar jezelf niet nader</i>	136
24. <i>Het belang van concentratie</i>	143
25. <i>Lichaam en ritme</i>	150
26. <i>Volg je eigen gevoelens</i>	155



27. <i>Het geluk ligt binnen handbereik</i>	159
28. <i>De hemel in je hart</i>	165
29. <i>De kracht van je verlangen</i>	172
30. <i>Vertrouwen in jezelf</i>	180
31. <i>Denken met je hart</i>	186
32. <i>De wil in jezelf plaatsen</i>	192
33. <i>Je wordt gedragen in de verandering</i>	195
34. <i>Energie voelen op je lichaam</i>	202
35. <i>Een volgzaam lichaam</i>	207
36. <i>Aarden</i>	216
37. <i>Crisis en openheid</i>	221
38. <i>Creatief omgaan met gevoelens</i>	229
39. <i>Iedere stilte is een overwinning</i>	235
40. <i>Jezelf leren vertrouwen</i>	242
41. <i>In grote lijnen aan jezelf werken</i>	247
42. <i>Het hart spreekt</i>	250
43. <i>Het zoeken naar eenheid</i>	256
44. <i>Je verlangen concreet maken</i>	265
45. <i>Even bekomen in het licht</i>	268
46. <i>Kracht en problemen</i>	275
47. <i>Een werk van openheid</i>	282
48. <i>Bewust omgaan met je omgeving</i>	287
49. <i>Schoonheid stelen</i>	293
50. <i>Spelen als een kind</i>	299
51. <i>Met jezelf op één lijn</i>	302
52. <i>Jij en de ander - gelijk maar niet hetzelfde</i>	308
Extra: <i>Poëzie schrijven</i>	315
Tot slot	319



Voorwoord & praktisch advies bij dit werkboek

Dit werkboek is gebaseerd op drie boeken uit de “Morya Wijsheid” reeks. De gekozen fragmenten werden chronologisch uit de boeken gelicht en alle drie de boeken wisselen elkaar steeds per oefening af, als een soort vlecht, waarbij elk punt wonderbaarlijk goed aansluit bij de vorige. Je hebt de oorspronkelijke boeken niet nodig om dit werkboek te doorlopen.

In de innerlijke zoektocht die we allemaal gaan, hebben we altijd wel ideeën over wat we zouden kunnen doen om vooruit te komen, maar het komt er vaak niet van, of we twijfelen aan de praktische kant van de zaak, en er zit ook niet altijd een lijn in wat we innerlijk ondernemen. De boeken van Morya daarentegen hebben een bepaalde inherente, geniale opbouw die je in de loop van dit werkboek met plezier zal kunnen ontdekken.

Dit werkboek is er om te gaan oefenen met het leven, te sleutelen aan onszelf, stappen te leren zetten in het leven van elke dag. Geef dan ook je tijd aan één stap tegelijk, om het praktisch uit te werken in je leven, zodat het niet alleen bij lezen blijft.

Als voornaamste praktische advies bij dit werkboek, zou ik je willen aanraden om het nooit *zwaar* te maken. Probeer niet alles vast te houden; als een puntje achter de rug is, mag je het loslaten, vergeten en gewoon verder gaan in het nu. Probeer ook niet alles perfect uit te werken, want dat hou je niet vol. Het gaat er immers helemaal niet om dat je ‘punten scoort’, maar dat je op een nieuwe manier leert te kijken naar je leven en de werkelijkheid om je heen, en dat is een proces dat vooral tijd vraagt, en ook wat aandacht.

Het makkelijkst is om jezelf standaard een week per punt te geven, maar als er drie of vier vlinders in staan, dan kan je er ook twee weken over doen. Neem elke dag wat tijd samen met je werkboek, om het punt van die week te herlezen en te bezinnen over de teksten en opdrachten. Denk niet dat het lastig moet zijn, hou

het ontspannen en leuk, bekijk het als een soort luxe-tijd die je neemt voor jezelf. Door de teksten van het punt dagelijks te herlezen of te overlopen, springen telkens nieuwe zinnen en inzichten in het oog, die je dan in het gewone leven kan gaan gebruiken, want het leven brengt je gegarandeerd situaties waarin je je nieuwe kennis meteen kan gaan testen!

Bij elke meditatie en elke grote opdracht vind je een vlinder. Die mag je kleuren als je vindt dat je op een mooie manier een inspanning gedaan hebt om te doen wat gesuggereerd werd. Zo heb je in één blik ook zicht op hoe ver je in het boek gevorderd bent. Bij opdrachten die je om een of andere reden nu wil overslaan, hou je de vlinder gewoon wit, zodat je er vroeg of laat eenvoudig naar kan terugkeren.

Tussendoor vind je lijntjes met ruimte om te schrijven, die zijn vrijblijvend; voel je niet verplicht om ze allemaal te vullen. Bedenk wel: alles wat je eerlijk opschrijft over jezelf, wordt later een soort spiegel waardoor je veel over jezelf kan leren. En de mooie dingen die je opschrijft, blijven bewaard zodat je ze niet kan vergeten.

Ik raad je aan om naast dit werkboek ook een mooi schriftje te zoeken waarin je gedetailleerde notities kan maken over de kleine meditaties die je doet (vanaf punt 2); op deze lijntjes is daar niet altijd genoeg plaats voor. Maak op het einde van de week dan een algemene conclusie, die je hier wel kan opschrijven.

Wees niet bang om in dit boek te schrijven, te kleuren, te tekenen, te onderlijnen, aan te duiden enzovoort. Leef je uit, het is *jouw* boek! Het kleuren en tekenen activeert een ander deel van jezelf, waardoor je je gedachten makkelijker kan relativeren en je dichter bij je essentie komt.

Je kan dit werkboek op je eentje doorlopen, maar het kan ook heel ondersteunend en gewoon leuk zijn om met één of meerdere vriendinnen/vrienden samen te werken.

Geniet ervan!

Marie Crevits (dochter van Geert Crevits)
21 juni 2017

Dit symbool vertelt je dat je aan
het einde van het punt gekomen bent →



7. Vat krijgen op je leven

Je bent onlosmakelijk verbonden met het leven. Je kan je leven kneden en vormgeven op voorwaarde dat je je leven niet uit handen geeft, maar durft te leven vanuit het contact met jezelf.



*Morya Wijsheid 2: 'De weg van eenvoud',
fragmenten uit hoofdstuk 3*

“Wanneer je naar het leven kijkt, heb je altijd de indruk dat er dingen zijn die je begrijpt. Dat kan niet anders, de mens probeert te begrijpen en toch is er altijd weer dat leven zelf dat zich uitdrukt op een manier die anders is dan dat je denkt dat het is. Je denken kan nooit bij het werkelijke leven komen en toch is er altijd de poging om het te proberen te begrijpen. Dit is normaal. Je begrijpt het leven min of meer want het leven zit nu eenmaal helemaal in jou, want je bent het leven.”

“Het leven is jou. Jij bent het leven. Deze termen ‘jij’ en ‘leven’ zijn verwisselbaar. Er zal dus nooit een moment komen dat je buiten het leven kan bestaan. Je zit in het leven, in het bestaan. Het is deel van jou, een essentieel deel van jou.

Jij bent het leven: dit idee moet je je eigen maken. Als je dit idee kan vatten, is er veel minder angst in het leven.

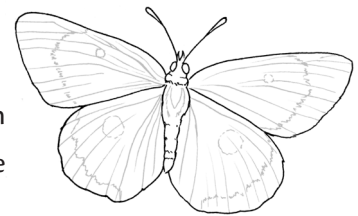
Als je weet dat je het leven zelf bent, dan weet je dat daar geen einde aan is, en dat dit leven zich aan jou kan voordoen op gelijk welk moment. Dat je het nooit kwijtraakt, dat het altijd bij je is, dat je altijd in het leven bent en dat je met dat leven kan experimenteren. Dat je dus in alle richtingen van het leven kan gaan, zoeken, strijden, vechten, lopen, en wat je er allemaal niet mee kan doen.

Want het leven zelf is niet zoals een baksteen die je daar legt en laat liggen. Neen, het leven is een broos, fijn, interessant iets, een soort energie die zichzelf draagt, een energie die zichzelf ontplooit, een energie die op zichzelf vragen stelt van: ‘wie ben ik, waar ben ik mee bezig?’”

Het leven en jij zijn onlosmakelijk verbonden. Je kan het leven nooit kwijtraken, het is altijd bij je en je kan je dus vrij voelen om er van alles mee te doen en te proberen.

Meditatie

Kijk naar het leven, naar jouw leven. Een deel van dat leven kan je begrijpen. Een ander deel van je leven, van jezelf, begrijp je maar een beetje, of helemaal niet. Je kan je leven voor je zien, en dan zie je dat het jou niet vreemd en onbekend is. Je leven is een delicaat en boeiend iets, een energie die vragen stelt over zichzelf en waar jij in meeleeft: ‘Wie ben ik? Waar ben ik mee bezig?’



Dat leven in jou is jou. Jij *bent* dat leven dat je in jezelf kan zien en meemaken. Er is geen einde aan en je kan het niet kwijtraken. Als je dit kan ervaren en beseffen, zal je voelen dat er een angst uit je wegvloeit en dat je ontspant. Laat dit toe.

“Het leven zelf is oneindig op zich. Het is niet een blok dat af is. Het heeft geen bepaalde vorm, het *krijgt* vorm, het is kneedbaar. Je kan het leven kneden in alle mogelijke richtingen. Je kan er voortdurend alles mee doen wat je wil, maar dan moet je wel zorgen dat je in het leven zelf staat. Want ga je het leven benaderen van op een afstand, dan kneedt het leven jou en dat is het verschil.”

Heb jij het gevoel dat je je leven vorm kan geven, of voel je je eerder als het slachtoffer van allerlei moeilijke dingen die je zomaar overkomen?

“Er zijn mensen die door het leven zelf gekneet worden, die geen vat krijgen op het leven en die de indruk hebben van zichzelf: ‘waarom kom ik dit en dat en dat en dat tegen?’ Dan is het zo dat ze geen greep krijgen op het leven omdat zij eigenlijk niet in het leven zelf durven te kijken. In veel gevallen is daar een reden voor te vinden.

‘Waarom durf ik dit leven niet vast te pakken op mijn manier?’

En daar zit het: ‘waarom moet het zijn op de manier zoals een ander dit van mij verlangt?’

Daar zit dan weer de vraag: ‘kan dat wel dat ik het leven in handen neem? Heb ik wel dit recht, mag ik dit doen, kan ik dit doen, verbrand ik mij daar niet aan? Kan ik zo leven dat ik het leven tot het mijne maak, dat ik zeg: daar beschik ik over? Is dat niet een beetje tegen de wil van God in, of tegen de wil van...?’ En je kan dat invullen: vader, moeder, broer, zus, de meester, de leraar, de goeroe, noem maar op, je kan hier alle woorden inschuiven om je afhankelijkheid uit te drukken van een bepaalde instantie, een bepaald iets of iemand.”

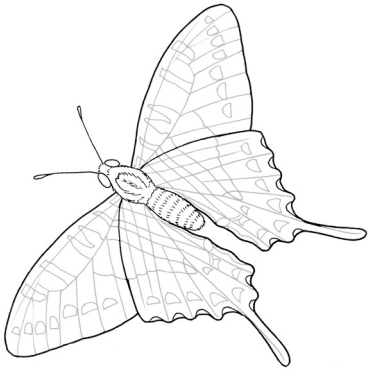
Vraag jezelf af:

“Kan ik mijn leven in handen nemen op mijn manier?

Durf ik dat? Of voel ik mij in mijn keuzes beïnvloed door mijn loyaliteit aan iets of iemand anders?”

“Toch is het zo dat je op een bepaald moment dit leven zelf in handen moet durven nemen. Net als een kind dat kattenkwaad uithaalt, dat niet luistert naar vader of moeder of naar de meester en dat zichzelf durft te zijn in een hoekje of een kantje, maar dat dan toch het genoeg beleeft van: ‘dit heb ik toch wel weer gedaan.’ Al is het verkeerd, het kind zal eruit leren. ... Voor dat kind is dit eigenlijk allemaal niet belangrijk: het heeft het gedaan, het heeft geleefd, het heeft zichzelf kunnen ontdekken.

Zo zou de volwassene ook moeten zijn. Dat hij risico's neemt, dat hij bepaalde dingen gaat doen die - desnoods - tegen de wil van anderen zijn maar waar hij zichzelf voelt leven, zichzelf voelt bruisen. Wanneer dit gebeurt kan je zeggen: “Dit is onvolwassen” en daar heb je gelijk in. Want het is van belang dat je altijd probeert rekening te houden met de omgeving waarin je leeft. Maar soms is het belangrijker om jezelf te zijn dan om de omgeving te ontzien. Ik zou je zelfs aanraden, daar waar je te veel afhankelijk bent van je omgeving: breek de spelregels en doe je eigen dingen, tegen de zin van anderen in, al was het maar voor een tijdje, zodat je het gevoel krijgt van: ‘wie ben ik?’ Dit is heel belangrijk.”



Doe jij nog weleens dingen waarbij je jezelf voelt bruisen van leven?

Heb jij een aanvoelen over wie je bent?

Als dat niet zo is, moet je misschien eens even resoluut voor jezelf kiezen, om jezelf op die manier weer beter te leren kennen.

Misschien weet je zelfs bijna niet meer hoe dat moet, voor jezelf kiezen? Begin in dat geval met kleine stapjes.

“Je moet leven, durven leven vanuit het contact met jezelf. Dit is misschien het allerbelangrijkste wat de mens kan leren op deze aarde: dat hij zichzelf leert begrijpen in de diepte van zijn eigen wezen. Want daar vindt hij wat hij moet doen.”

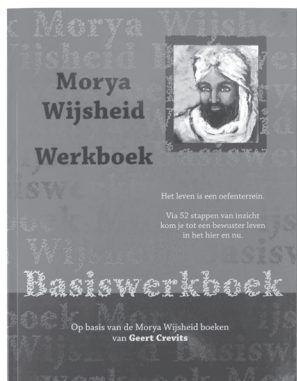
“Het leven zelf delen wij op in momenten, in tijden, in jaren, in beetjes, om het dan aan te kunnen zagezegd. Veel beter zou zijn dat je leeft buiten de tijd, buiten het uurwerk, buiten de momenten, maar met jezelf als met een stroom leven die gaat van hier naar daar.



Als je dit zou durven, zou je in één keer aansluiting hebben, een ongelooflijke aansluiting bij de dingen die jij belangrijk vindt. ... Dit kan alles zijn, zelfs het hele heelal. Maar het moet aansluiten bij je eigen diepe verzuchtingen: ‘wie ben ik? Wat is mijn leven? Waar gaat het naartoe?’ Als je dit kan, dan weet je dat je goed zit. Dus, regels ja, maar in zoverre; luisteren ja, maar in zoverre. Luisteren naar het diepere zelf is veel belangrijker. Daarom: probeer, leef, durf te leven. Dit is wat Ik jou wil zeggen.”

Leef met jezelf als met een stroom leven die gaat van hier naar daar; los van de tijd van het uurwerk. Laat je leven aansluiten bij je eigen diepe verzuchting: ‘wie ben ik? Wat is mijn leven? Waar gaat het naartoe?’ En die rode draad volg je.





Eerder verscheen bij Mayil ook
het **Morya Wijsheid Basiswerkboek**

Via 52 stappen van inzicht kom je tot een bewuster leven in het hier en nu
224 blz. - ISBN 978-90-75702-52-1

“Het echte leven ligt verweven in de dagelijkse ervaringen en de realiteit rond je. In deze realiteit ligt de sleutel om het ontwaken van de ziel in je eigen hart te bewerkstelligen. Het is dus de werkelijkheid rond je die het je zal leren, maar het is binnenin jou dat het gebeurt”

Alle boeken en publicaties van Meester Morya zijn te verkrijgen
in de boekhandel of direct bij Mayil Publishing House



www.morya.org

Ontvang elke volle maan een inspirerende tekst van Meester Morya
en lees als eerste over alle activiteiten en nieuwe publicaties

Vraag het eNieuws aan op
www.mayil.com