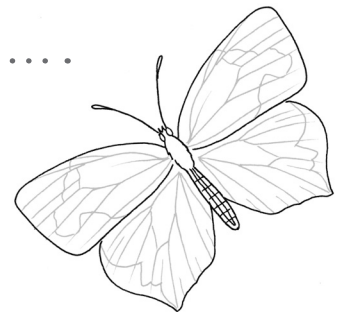


# Morya Wijsheid

## Werkboek voor het leven

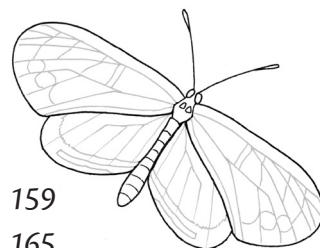
*Dit boek is van*

.....



## 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



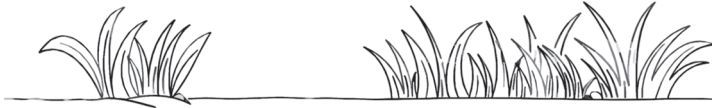
27. <i>Het geluk ligt binnen handbereik</i>	159
28. <i>De hemel in je hart</i>	165
29. <i>De kracht van je verlangen</i>	172
30. <i>Vertrouwen in jezelf</i>	180
31. <i>Denken met je hart</i>	186
32. <i>De wil in jezelf plaatsen</i>	192
33. <i>Je wordt gedragen in de verandering</i>	195
34. <i>Energie voelen op je lichaam</i>	202
35. <i>Een volzaam 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

## Bonus-oefening: 'Liefdevolle openheid'

*Als je liefdevolle aandacht geeft aan anderen, kunnen ze meer zichzelf worden, en tegelijk ben je dan ook liefdevol bezig met je eigen leven. Als we gekwetst worden, sluiten we ons soms af voor die persoon. Openheid is nodig om vooruit te kunnen gaan.*

Morya Wijsheid 8:

*'In het centrum van je leven staan,'  
fragmenten uit hoofdstuk 5*



“Voortdurend zijn er mensen die op de rand staan van het leren ervaren wat het echte leven is en die daar toch niet in durven te duiken, en dat komt gewoon omdat ze geen vertrouwen hebben in zichzelf, omdat ze het niet hebben geleerd.

De aandacht die mensen krijgen, is dikwijls heel belangrijk. Je merkt het in je eigen leven. Wanneer je aandacht krijgt, zal je jezelf overtreffen want je zal proberen datgene uit te drukken wat echt belangrijk is. Als je aandacht krijgt van iemand, dan sta je in het centrum van bepaalde energieën. Wanneer die aandacht dan vanuit liefde wordt gegeven, krijg je ook de energie van liefde. Je komt dus in het centrum van een bepaalde energie te staan en zo word je meer jezelf.”

*Wanneer iemand jou liefdevolle aandacht geeft, dan sta je in het centrum van bepaalde energieën waardoor je meer jezelf wordt.*

---

“Het is dus belangrijk dat je aandacht kan hebben voor je medemens. Maar het is even belangrijk dat je dit doet vanuit liefde, want dan schep je een centrum van liefdesenergieën waarin het leven van je medemens kan veranderen. Daarbij komt nog dat, wanneer je liefdevol met je medemens omgaat, je eigenlijk evenzeer liefdevol bezig bent met je eigen leven, want jullie leven gaat samen.”

*Als jij liefdevolle aandacht hebt voor anderen, doe je niet alleen iets voor hen, maar evenzeer voor jezelf.*

---

“Dit betekent dat er dan een heel grote eenvoud in het leven komt. Eenvoud is altijd aanwezig wanneer mensen elkaar leren begrijpen. Begrijpen is echter niet altijd evident of gemakkelijk, omdat dit het toelaten van vreemde energieën in je eigen leven veronderstelt. Wanneer je begrijpt, dan laat je die ander toe zichzelf te zijn en eigenlijk is dat wel een beetje vreemd. Het betekent dat je in je hart een andere energie toelaat en daar het wezenlijke van leert te doorgronden. Het is dus de openheid naar elkaar toe die je moet kunnen beleven, omdat je zo het wezenlijke in je hart kan toelaten. Daarmee kan je vooruit gaan.”

*Iemand begrijpen betekent dat je de ander zichzelf laat zijn.*

---

“Iedere keer dat er fouten gebeuren in het leven, sluiten mensen zich af voor anderen, omdat ze zich gekwetst voelen of niet begrijpen wat er aan de hand is, of wat dan ook. Dan kan het zijn dat je je uitgesloten voelt en er dus dingen zijn die vierkant draaien, die tegenaan en vervelend en lastig zijn. Het leven is nu eenmaal een strijd en die tegenkanten zijn er een onderdeel van. Openheid is dan ook niet altijd bij iedereen aanwezig, en niet iedereen slaagt erin om dat centrum van vrede en aandacht te scheppen.”

Ben jij in staat om liefdevolle aandacht te geven aan de mensen in je dichte omgeving? Ten eerste aan de mensen waar je van houdt, maar ten tweede ook aan mensen die jou ooit gekwetst hebben of die lastig en vervelend zijn? Zijn er mensen voor wie jij je gesloten hebt?

---

---

---

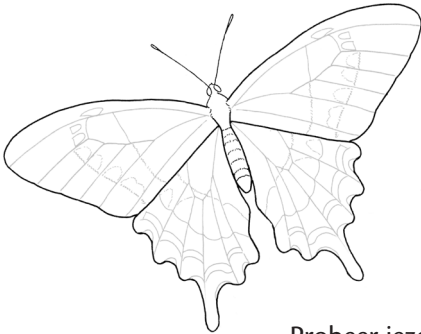
---

---

---

---

---



### Meditatie

Kijk naar jezelf. Je bent een bundel van energieën, patronen, leven. Misschien werd je ooit gekwetst door bepaalde personen of gebeurtenissen en heb je je daarom voor een deel afgesloten van het leven.

Probeer jezelf opnieuw te openen voor het volle leven. Laat je zinken in de rust en de vrede van je hart voordat je verder gaat.

Als je goed in de vrede van je hart gevestigd bent, laat dan de anderen in je hart toe. Eerst zij waar je van houdt en die ook van jou houden. Daarna de andere mensen uit je directe omgeving, en tenslotte ook de mensen waar je het moeilijk mee hebt. Zorg dat je de rust in jezelf niet verliest. Als je toch onrustig wordt, ga dan eerst terug naar de vrede voordat je verder gaat.

Roep jezelf op om liefde te voelen in je hart. Vertrouw erop dat je sterk genoeg bent om liefdevol te kunnen zijn.

Neem je tijd. Je hoeft ook niet alle mensen die je kent de revue te laten passeren. Laat je hart je leiden.

---

---

---

---

---



## 26. Volg je eigen gevoelens

*De gevoelens gaan steeds van het ene naar het andere. Door deze slingerbeweging te leren zien, word je fijngevoeliger. De eerste stap om je gevoelens te leren beheersen is om ze los te maken van de gevoelens van anderen.*

*Morya Wijsheid 5: 'Het woord in de stilte',  
fragmenten uit hoofdstuk 12*



*Vraag en antwoord: Hoe moet je omgaan met je gevoelens? Mag je je gevoelens volgen? Wat gebeurt er dan?*

“Je gevoelens mag je volgen. Dat wil zeggen, als je je gevoelens volgt, dan begrijp je precies wat er aan de hand is in je eigen leven. Maar volg niet voortdurend je gevoelens.”

*Je mag je gevoelens volgen, maar doe het niet voortdurend.*

---

“Als je je gevoelens volgt, weet dan wat er gebeurt met je eigen innerlijk. Want in de gevoelswereld zal je voortdurend teleurgesteld worden. Je zal van het ene uiterste in het ander geslingerd worden en het is belangrijk dat je deze slingerbeweging kan volgen. Dat wil zeggen: als je op een bepaald moment verdrietig bent, weet dan: ‘ik ben verdrietig.’ Als je op een ander moment blij bent, weet dan: ‘ik ben blij.’ Zie dat het je gevoelens zijn die zich openbaren en dat het je gevoelens zijn die je daarin leiden. Van verdriet naar vreugde, van vreugde naar angst, enzovoort. Je gevoelens zullen je leiden van het één naar het ander en dan kom je tot de vaststelling dat de gevoelens een doolhof zijn, een soort wegwijzers die geen weg wijzen, maar die je voortdurend om de tuin leiden, van hier naar daar naar ginder.”

*Gevoelens slingeren steeds van het ene naar het andere en deze beweging kan je leren zien.*

---

“Toch word je daardoor steeds fijngevoeliger. Als je deze fijngevoeligheid in jezelf aankweekt, dan zal je op een bepaald moment de relativiteit van bepaalde gevoelens inzien en weten: ‘als ik ongelukkig ben, dan zal dat voorbij gaan en dan zal ik weer in het geluk komen. Als ik gelukkig ben, dan gaat het ook voorbij en zal ik weer in verdriet komen of in angst.’ Zie dan dat er een weg is uit die gevoelens.”

*Door de beweging van je gevoelens te leren kennen, word je fijngevoeliger.*

---

“Verloochen je gevoelens niet. Zeg niet: “Ik moet mijn gevoelens niet meer hebben.” Nee, houd je gevoelens voor wat ze zijn, maar plaats ze in jou, maak ze los van de gevoelens van anderen. Daarom is het belangrijk dat je je gevoelens kan volgen.

Als je je eigen gevoelens volgt dan ben je een stap vooruit. Als je de gevoelens van de anderen volgt dan ben je een stap achteruit. Weet dus: ‘de ander is ongelukkig. Dit is niet mijn verdriet. Dit is niet mijn ongeluk.’ Je kan er los van staan en begrijpen dat je op datzelfde moment in een ander gevoel kan zitten en je eigen gevoel kan volgen.”

*Weet dat je gevoel verweven kan zijn met het gevoel van anderen. Als je je gevoelens volgt, zorg dan dat het je eigen gevoelens zijn en niet die van een ander.*

---

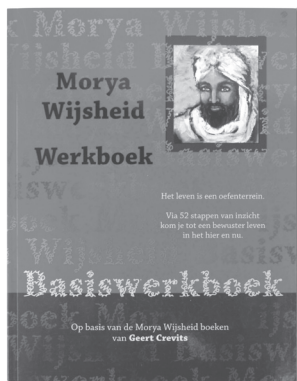
“Wees ook niet treurig omwille van het feit dat je bepaalde gevoelens niet kan volgen. Dat is een leerschool, daar kan je jezelf in kennen. Welke gevoelens er ook door je gaan, weet dat het maar een stukje van de weg is en dat er nog een heel andere weg te gaan is dan alleen maar de weg van de gevoelens.

Weet dat je altijd gevoelens zal hebben en dat je altijd boven, buiten en rond de gevoelens nog een ander leven hebt. Op de duur moet je kunnen veronderstellen dat het leven in de gevoelens niet alles is, dat er een ander leven is en dat dat een heel reëel leven is. Sommige mensen weten dat niet. Ze zijn zodanig in de gevoelens









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](http://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](http://www.mayil.com)