

Gewoon jezelf zijn

MORYA - BEZINNING 13

GEERT CREVITS



MAYIL
PUBLISHING HOUSE

www.mayil.com

‘Gewoon jezelf zijn’ is boekje 13 van de reeks:

“Morya - Bezinning”

© Geert Crevits

© 2024, Mayil Publishing House

ISBN: 978-90-75702-72-9

D/2024/907610/04

© Foto's vriendelijk ter beschikking gesteld door:

Cover: Evgeni Tcherkasski (Duitsland)

p. 10, 22, 42, 78, 85: Judy Klomp (Nederland)

p. 27, 34, 52: Ernst Schuurman (Nederland)

p. 98: Kanenori (Japan)

Alle rechten voorbehouden. Uit deze uitgave mag niets verveelvoudigd, opgeslagen en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, digitaal, op internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord	8
1 - Zorgen voor jezelf Enschede, 9 januari 2000	11
2 - Bevrijd jezelf Puth-Schinnen, 22 oktober 2002	23
3 - In de spiegel kijken Oostkamp, 21 september 2011	35

4 - Jezelf vinden in de diepte
Gent, 10 september 2003 39

5 - Wanneer je niet zit te denken
Izegem, 13 februari 2006 53

6 - Altijd harmonie kan gewoon niet
Rotterdam, 10 december 1998 61

7 - Positief leven
Merksem, 10 december 1997 79

8 - Er is altijd een uitweg uit problemen
Brugge, 27 september 2000 91

9 - Bewust bezig zijn met je geluk
Aalst, 15 januari 1999 99

Voorwoord

De laatste jaren zit zelfzorg in de lift. En maar goed ook. Boeken over dat thema liggen tot in de grootwarenhuizen. De psychologie van verwantschappen en relaties wordt uiteengedaan in tijdschriften, allerlei publicaties en op het web, gemakkelijk te bevatten voor iedereen, ook voor hen die Carl Gustav Jung niet gelezen hebben.

De negen hoofdstukken van dit boekje hebben het ook over zelfzorg. Wijze woorden die Geert uitsprak in eenheid op een diep innerlijk niveau met de geliefde Meester Morya, ter gelegenheid van diverse bijeenkomsten in België en Nederland tussen 1997 en 2011.

Het gaat over de realisatie van jezelf, de realisatie van God en bewust bezig zijn met je geluk.

Deze zelfzorg is mijn wens voor elke lezer.

Lydia Crevits - 24 april 2024



1

Zorgen voor jezelf

Kan je je ziel benaderen?

Wanneer je naar je leven kijkt dan is het nodig dat je rustig bent. Dit is de eerste voorwaarde, maar het is ook nodig dat je een afstand houdt naar anderen toe. Want wanneer je in een vermenging staat, in een verwikkeling, is het niet makkelijk om naar jezelf te kijken. Het vraagt dus eigenlijk dat je op twee fronten kan werken: naar jezelf

toe en een klein beetje los van anderen. Dat wil niet zeggen dat je de anderen moet laten vallen of dat je iemand anders moet worden, maar je moet op een rustige manier naar je leven kunnen kijken, zodanig dat je de essentie begrijpt van je bestaan.

Waarom ben je hier op deze aarde? Dit is een lastige vraag misschien, maar het is een belangrijke vraag. Je bent in dit leven gekomen en je gaat ooit van deze aarde weg - dat duurt waarschijnlijk niet meer zo heel erg lang want het leven is kort. Maar dat wil niet zeggen dat je hier niets moet doen. Er is iets te doen en dat ligt in je.

In jezelf heb je je programma mee, maar je moet eraan toekomen want de wereld is veeleisend, er moet veel gedaan worden.

Maar je eigen leven is belangrijk. Als je dit begint te begrijpen en als je ziet dat je een eigen weg te gaan hebt, dan kom je in het belang van je leven.

Er zijn dingen die heel belangrijk zijn voor jezelf, voor je innerlijk, voor je ontwikkeling. Je bent iemand die zorgzaam kan zijn voor je lichaam, maar je lichaam blijft niet eeuwig. En hoe zit het met je ziel, met de diepe kracht in jezelf, met de grote waarde van je leven? Kan je je ziel benaderen? Kan je iets doen wat intens belangrijk is voor jezelf, voor het diepste van jezelf? Maak je in je eigen leven ruimte voor liefde, voor eerlijkheid, voor waarheid?

Dit zijn uiteraard grote vragen. Maar als je je gestoord voelt door anderen of als je

te dicht bij anderen staat op elk moment dan kom je nooit toe aan jezelf. Daarom is het nodig rustig te zijn in je eigen leven, en momenten waarop je dit kan doen zijn heel belangrijk.

Je mag een rustig leven hebben

Als je bijvoorbeeld niet veel om handen hebt, moet je toch niet denken: 'ja, mijn leven is zinloos.' Integendeel, dan pas kan je de waarde van je eigen leven ontdekken, en nadat je dit hebt ontdekt kan je het ook tot uitdrukking brengen.

Met andere woorden, je kan een mooi en goed leven hebben. Het hoeft niet bijzonder te zijn, je hoeft geen bijzondere dingen te gaan doen.

Loop niet weg uit je situatie. Wat je ook doet, welk werk je ook doet, wat er ook van jou gevraagd wordt, als je het doet met liefde, als je het doet vanuit jezelf, dan krijgt het een perspectief dat belangrijk is. Belangrijk, niet alleen op dit moment, maar eigenlijk voor de eeuwigheid.

Als je zorgt voor jezelf, voor je eigen leven, voor de diepte van je eigen leven, dan is het zo dat je ook intens rustig wordt, dat je blij wordt met je leven omdat je de juiste dingen leert te doen.

Kijk niet te veel naar anderen, want dan kom je in verwarring. De een zegt dit, de ander zegt dat, de een doet dit, de ander doet dat, maar jij hebt je eigen leven. Je kan je eigen weg gaan, maar het moet een weg



❧ 3 ❧

In de spiegel kijken

Dankbaar kunnen zijn is een stap

Het is belangrijk dat je weet dat je niet altijd je best hoeft te doen. Het is niet een kwestie van flink zijn, van de dingen op een rij zetten en dan denken: 'nu moet ik werken, werken, werken.' Dat kàn natuurlijk belangrijk zijn, maar meestal is het goed om toch een tijd te reserveren voor jezelf waar je heel ontspannen kan zijn, niet zozeer om iets te

bereiken maar om te proeven van het gewone leven, van: 'hoe kan ik mezelf zijn in de kleine dingen van iedere dag? Wat kan ik doen dat niet moeilijk is? Waar kan ik mij aan houden waarvan ik weet: dit is belangrijk, maar meer hoeft het dan ook niet te zijn.'

In die zin is het goed om af en toe eens te kunnen kijken naar jezelf, niet om onmiddellijk iets te veranderen maar om te beseffen: 'mijn leven is waardevol. Ik heb mijn leven gekregen, van mijn ouders, van het grote Leven en ergens kan ik er ook dankbaar om zijn.' En dat moet je durven. Dat is een stap.

Voor hetzelfde geld duw je dat weg en vind je alles normaal maar ook weer niet normaal

of denk je: 'ik ben niet goed' of zelfs 'ik ben slecht', of 'ik doe het niet goed', en dan kan het zijn dat je heel veel kritiek hebt op jezelf en dat is echt niet nodig.

lets kleins waar je aan kan werken

Het is een kwestie van kleine stappen zetten in jouw leven die meer en meer overwogen zijn, totdat je uiteindelijk weet wat je doet, beseft wat je zegt tegen wie - tegen jezelf, tegen de ander, tegen de anderen. En in die zin is het goed om af en toe eens te kijken naar: 'waar ben ik mee bezig? Wat doe ik werkelijk?' Niet: 'wat *denk* ik te doen of te moeten doen' maar 'wat doe ik werkelijk?'

Door op die manier als het ware in de spiegel te kijken en jezelf te zien, kan het



🌿 5 🌿

Wanneer je niet zit te denken

Ervaren is belangrijker dan denken

Het kan zijn dat je het moeilijk hebt met jouw leven. Dat je denkt, nadenkt, nog dieper denkt, en dat je toch in verwarring komt rond wat gedachten zijn en wat gedachten betekenen, kunnen betekenen. Maar je moet niet de hele tijd intellectueel

gaan zoeken of met je gedachten vat proberen te krijgen op jouw leven in elke richting. Zeker, het denken kan voor sommige impulsen belangrijk zijn - dat je eens nadenkt over wat er in jouw leven beter kan, anders kan. Maar de ervaring van het leven zelf is het belangrijkste.

Daarom is het heel goed om af en toe eens te proberen je gedachten tot stilte te brengen, tot rust. Eens eventjes niet denken, gewoon zijn, in jezelf, de wereld de wereld laten zijn, de moeilijkheden de moeilijkheden laten zijn, zelfs als het moeilijk is niet ingrijpen, niet denken: 'ja, ik moet stoom afblazen of ik moet dit of ik moet dat.' Nee, gewoon rustig zijn, en innerlijk proberen te kijken naar jouw leven: 'wat wil ik, hoe wil ik vooruit, wat is belangrijk?'

Wat je leeftijd ook is

En in dat innerlijk contact, dat innerlijk contact met jezelf, kan je groeien. Jezelf leren kennen is heel belangrijk. Maar dit kan je bijna op de eerste plaats in de stilte van jouw hart, in de stilte van jouw wezen. Wanneer je niet zit te denken, niet angstig bent rond alles wat eventueel zou moeten kunnen gebeuren in jouw leven. Want het zou kunnen zijn, als je dertig bent, veertig bent, vijftig jaar bent, dat je denkt: 'ik heb niets gebakken van mijn leven, het is moeilijk geweest en het wordt moeilijker, en wat moet ik met dit en dat probleem en het houdt maar niet op', en dan kan het inderdaad zijn dat je angstig bent. Het heeft geen zin om weg te lopen van die angst, durf ernaar te kijken. Maar je hoeft ook niet



7

Positief leven

Positief zijn brengt duidelijkheid

Wanneer je omgaat met jezelf, als je kijkt naar jezelf, naar je eigen leven, dan kan het zijn dat je triestig wordt omdat je denkt van: 'ik had verder moeten staan of ik had dit moeten doen in mijn leven of ik heb me vergist of ik heb dit of dat.' En je kan soms dingen invullen door eens diep na te denken over jouw leven, maar je pakt het aan op de

verkeerde manier: je gaat pessimistisch doen over jezelf, en dat is nooit goed.

Weet dat je een liefdevol wezen bent. Dat kan je misschien niet begrijpen totdat je een aantal zaken positief begint te bekijken in jouw leven om te zien dat het inderdaad anders uitwerkt. Want als je je leven positief benadert, als je ziet van: 'dit zijn mijn kwaliteiten, dit heb ik gepresteerd en het was goed, daar was ik gelukkig', dan ga je zien dat je een ander iemand bent. En het kan wel eens zo zijn dat je in de wisseling een aantal momenten kent van: 'het is net alsof ik mezelf niet ben, alsof ik mezelf niet vind.' Maar je komt wel steeds dichterbij jezelf als je liefdevol bent, als je positief ingesteld bent - naar jezelf toe op de eerste plaats en naar anderen toe op de tweede plaats - en als

je ziet: 'het is te doen.' Want het leven kan heel hard zijn en heel moeilijk en heel verrassend, maar het is te doen. Als je dit begrijpt dan zal je zien dat er iets in jou is wat zegt: "Ja, doe dit." Want je krijgt duidelijkheid in jezelf omdat je positief bent. Anders krijg je geen duidelijkheid maar kom je in verwarringen.

Herbeginnen op nul

Mensen komen in verwarringen door negativiteit van anderen, van de wereld, van de toestanden die er zijn. Ze nemen dat op en ze denken dat ze daarvoor een stukje zelf verantwoordelijk zijn - althans voor zover het hun eigen leven betreft - en dan gaan ze werken aan en wroeten in hun eigen zogenoemde fouten en toestanden die niet juist in



Blijf in contact

Mayil Publishing House stuurt elke maand een gratis nieuwsbrief per email met daarin een bezinningstekst van Meester Morya ter gelegenheid van de volle maan van die maand, met nieuws over publicaties en de agenda van onze activiteiten.

Vraag het Mayil eNieuws aan op:
www.mayil.org

Mayil Publishing House

Ontdek ook alle overige publicaties van MORYA door Geert Crevits met onder andere:

- de reeks Morya Wijsheid boeken
- de reeks Morya Kracht boeken
- Bezinningsboekjes
- Morya kaartensets
- Werkboeken
- Spiritueel Dagboek
- Audio

Vraag het aan Morya:
Online kaartjes trekken met
honderden citaten van Meester Morya!
Volledig gratis en vrijblijvend op:

www.mayil.com

Meester Morya - Geert Crevits

Op Morya.org lees je meer over Meester Morya en auteur Geert Crevits. Daarnaast vind je er een schat aan wijsheid in de vorm van fragmenten uit de boeken, meditaties, werkboek-oefeningen, podcasts met unieke audio, video's, en nog veel meer.

Je ontdekt er ook een interactieve kaart en mogelijkheden om met andere lezers in contact te komen:

www.morya.org