

## Vraag het aan Morya

### Levenslessen



### Ga bewuster om met de dingen

“Het zou goed zijn om bewuster om te gaan met de dingen. Als je iets vastpakt, bijvoorbeeld een boek, kijk dan eerst naar dit boek, zonder onmiddellijk te beginnen te lezen. Kijk er dus eerst gewoon naar. Voel hoe dik en hoe zwaar het is. Hoe zien de bladzijden eruit? Vervolgens ga je naar het begin en het einde. Doorblader het eventjes en bekijk de verschillende hoofdstukken, de inhoud en wat er op de flappen staat. Kijken dus, gewoon kijken naar dit ding. Dan ben je er bewust mee bezig.

Dan kan je zien dat er in jezelf een soort reactie ontstaat. Misschien voel je je er vertrouwd mee en vind je het een fijn boek. Het kan ook zijn dat je zegt van: “ja, ik ben nu wel nieuwsgierig”. Voor hetzelfde geld vind je het echter weinig boeiend en ben je er alleen mee bezig omdat je geen zin hebt om met andere dingen bezig te zijn. En ga zo maar verder. Er kunnen duizend verschillende redenen zijn waarom je dit boek vast neemt. Maar als je er voorzichtig mee omgaat, dan leer je de reden kennen.

Door alert te zijn en bewust te werk te gaan, kan je ontdekken dat er heel veel redenen zijn om met een bepaald iets bezig te zijn. De specifieke reden die jij dan hebt om met een bepaald ding bezig te zijn, is belangrijk. Wees opmerkzaam voor die reden, stel hem vast in jezelf. Wees je ervan bewust dat, als je iets echt wil, je daar dan ook voor kiest. “Kijk, ik kies nu om vijf minuutjes door te brengen, zomaar, op een losse manier en ik neem even dit boekje vast. Ik bekijk het even en ik weet dus wat ik met mijn tijd doe.” Als het zo is, is het okay. Dan kan het zijn dat daardoor je vertrouwen in het leven groeit omdat je weet waarmee en op welke manier je bezig bent.

Als je dit op een heel regelmatige manier gaat doen, zal je steeds minder twijfelen omdat je in jezelf een vertrouwdheid scheidt met alle dingen waar je mee bezig bent. Je zal dus steeds meer inzien waar je mee bezig bent. Dat leer je aanvankelijk met de dingen, maar naderhand ook met de personen waar jij je aandacht aan schenkt.”

Meester Morya

Geert Crevits, citaat uit: “Morya Wijsheid 4: Vertrouwen in jezelf”  
(uit hoofdstuk 1: ‘De twijfel overstijgen’) © Mayil.com

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

Morya Levenslessen nr. 169