

## Vraag het aan Morya

### Levenslessen



### Als je een moment niets te doen hebt

“Probeer je bewust te worden van de stilte die je in je hebt. Als je een moment niets te doen hebt en op iets moet wachten, gebruik dan deze tijd om te observeren wat er in je omgeving gebeurt.

Neem alles in je op, probeer een beschrijving te geven van wat je ziet en laat het dan weer los. Keer je in jezelf, laat alles los en probeer de naam van het Goddelijke te herhalen. Herinner je daarna wat er daarnet rond je was en vergelijk het met hoe je dit alles nu ziet.

Kijk dus wat er met jezelf gebeurt wanneer je met de dingen bezig bent. Dit is een rustige manier om te leren observeren, kijken, durven leven.

Ieder moment van de dag kan bijzonder zijn omdat je er dingen door kan leren kennen. Je kan kijken naar gebaren van mensen. Je kan kijken naar de manier waarop ze zich gedragen. Je kan zoveel observeren, opnemen en tot bewustzijn brengen en ook leren omgaan met jezelf daarin. Want dit is heel belangrijk: dat je in alles de rust en de vrede bewaart. Dat je je niet druk maakt als je mensen ziet die verkeerd bezig zijn of die ruzie maken of die angstvallig bezig zijn of wat dan ook.

Je moet de wereld durven zien zoals ze is, maar je er niet druk in maken. Breng je gevoelens tot rust, terwijl je toch het hele geraas en gedaas van de wereld ziet.”

Meester Morya

Geert Crevits, citaat uit: “Morya Wijsheid 4: Vertrouwen in jezelf”  
(uit hoofdstuk 6: ‘De wil om liefdevol te zijn’) © Mayil.com

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

Morya Levenslessen nr. 174