

Vraag het aan Morya

Levenslessen



Houd je concentratie een tijdje gaande

“Wanneer je aandacht verslapt bij de zaken waar je mee bezig bent, is het belangrijk dat je je weer herpakt. Soms is dat niet zo vanzelfsprekend en moet je je daarin oefenen.

Wees niet te slap met jezelf, denk niet: ‘het komt er allemaal niet op aan.’ Nee, het is belangrijk dat je je kan concentreren en dat je die concentratie een tijdje gaande kan houden, want dan leer je te kijken naar dingen zoals ze werkelijk zijn.

Maar behalve concentratie moet er ook de goede ingesteldheid zijn naar zaken. Als je met iets bezig bent, moet je weten: ‘dit is belangrijk voor mij, dit vind ik belangrijk’, want anders moet je het niet doen, gewoon niet doen. Als het niet belangrijk is, waar ben je dan mee bezig?”

Meester Morya

Geert Crevits, citaat uit: “Morya Kracht 1: Kiezen om jezelf te zijn”
(uit hoofdstuk 2: ‘Oefenterrein van meditatie’) © Mayil.com