

Vraag het aan Morya

Levenslessen



Kijk regelmatig naar het voorbije kwart van de dag

“Als je er een gewoonte van maakt om bijvoorbeeld ieder vierde van de dag - iedere morgen, middag, late namiddag en avond, iedere keer dus dat een kwart van de dag voorbij is - vijf minuutjes de tijd te nemen om naar deze voorbije periode te kijken, dan zal je merken dat je veel meer opneemt. Het volgende kwart van de dag zal je veel gemakkelijker doorkomen, want je zal ineens gaan zien wat belangrijk is. Maar daarvoor moet je je wel concentreren op je handelingen: ‘wat heb ik gedaan deze voormiddag?’ ‘Wat heb ik gedaan deze namiddag?’ En som zo de dingen op.”

Meester Morya

Geert Crevits, citaat uit: “Morya Wijsheid 1: Bewust handelen”
(uit hoofdstuk 1: ‘Handeling en bezinning’)

Deze oefening vind je ook terug in het Morya Wijsheid Basiswerkboek (punt 3)

© Mayil.com