

Aandacht

is leven



Jean-Luc Mommaerts, MD, MSc



AURELIS ©

Gebruiksaanwijzing

Verslind dit mini-boekje niet in één keer. Houd het een tijdje bij je en lees zo nu en dan een paar tekstjes. Neem dan even de tijd om de betekenis ervan voor jou goed tot je te laten doordringen.

Laat je raken. Laat de tekst tot leven komen door hem te be-leven.

Vorm aldus een uitnodiging tot jezelf om te veranderen in de richting van je doel.



p.2

Het doel

Eén ding doen
ook als het er honderd zijn
en alles tegelijk.

Wat volgt wat?



p.3

Gelukkig zijn

Eén ding doen
op één ogenblik.

Gelukkig zijn.



p.4

Is dit OK?



Binnentempel.
Buitentempel.
Als ik een tempel binnenga
kom ik thuis.

p.5

Kijk



Jij bent jij.
Kijk, luister, voel.
Je bent het universum!

p.6

Pure land



Overal waar je kijkt:
het pure land.

p.7

Verlichting



Offer jezelf niet op
om 'verlicht te worden'.

Ha!
Belachelijk!

p.8

Graag



iets graag doen.
iets heel graag doen.
iets helemaal graag doen.
Diepe meditatie.

p.9

Geen



Diep genot:
diepe verlichting.
Oppervlakkig genot:
geen verlichting.

p.10