

Arbeitsblatt 10.11: Eine Geschichte zur inneren Achtsamkeit

Glücklich sein

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne. Er sagte:

»Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich liebe, dann liebe ich ...«

Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: »Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?« Er sagte wiederum:

»Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich ... «

Wieder sagten die Leute: »Aber das tun wir doch auch!«

Er aber sagte zu ihnen:

»Nein –
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.«

(Fernöstliche Weisheit, in Anlehnung an Grün 2001)

