

In der Ruhe liegt die Kraft

Präsenz

Ein in der Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen so gesammelt sein könne. Dieser 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 spreche, dann spreche ich.

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: Das tun wir auch, aber was machst du noch darüber hinaus? Er sagte wiederum:

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 spreche, dann spreche ich.

Wieder sagten die Leute: Das tun wir doch auch. Er aber sagte: Nein,

wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon

wenn ihr steht, dann lauft ihr schon

wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.