

DAS GEHEIMREZEPT – *oder warum es sich lohnt, bei der Sache zu sein*

Eine Geschichte über Achtsamkeit

Ein Schüler fragte seinen Meister: „Wie kannst du immer so ruhig, gelassen und glücklich sein?“

Der Meister hielt einen Moment inne und antwortete: „Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich schlafe, dann schlafe ich.“

Der Schüler fiel dem Meister ins Wort und sagte: „Aber das mache ich doch auch?! Was machst du noch? Was ist dein Geheimrezept?“

Der Meister blieb ruhig und wiederholte seine Worte: „Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich schlafe, dann schlafe ich.“

Wieder sagte der Schüler: „Aber das mache ich doch auch so!“

„Natürlich, doch es gibt einen Unterschied:“, sagte da der Meister. „Wenn du sitzt, denkst du schon, wohin du danach gehst. Wenn du gehst, denkst du an das Essen. Wenn du isst, dann denkst du ans Schlafen. Und wenn du schlafen solltest, gehen dir tausend Sachen durch den Kopf. Deine Gedanken sind immer bei etwas anderem und nicht bei der Sache, wo du gerade bist.“

Impuls für dich

Wie oft bist du nicht bei der Sache und hast tausend Dinge gleichzeitig im Kopf?

Für diesen Meister sind *Mental Load* oder *Multitasking*, wie wir es in der heutigen Zeit oft erleben, Fremdwörter.

Einfach mal da sein, im Hier und Jetzt. Sei bei einer Sache, nämlich bei der, die du gerade tust.

Ich weiß, das klingt so einfach und ist doch so schwierig. Übe dich darin, sowohl körperlich als auch geistig bei dem zu sein, was du gerade tust.