

Momente der Meditation

sind:

Momente der Stille

Eines Tages kamen zu einem einsamen Mönch einige Menschen.

Sie fragten ihn:

"Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille und der Meditation?".

Der Mönch war mit dem Schöpfen von Wasser aus einem tiefen Brunnen beschäftigt.

Er sprach zu seinen Besuchern:

"Schaut in den Brunnen. Was seht ihr?"

Die Leute blickten in den tiefen Brunnen:

"Wir sehen nichts!"

Nach einer kurzen Weile forderte der Mönch die Leute wieder auf:

"Schaut in den Brunnen! Was seht ihr jetzt?"

Die Leute blickten wieder hinunter:

"Ja, jetzt sehen wir uns selbst!"

Der Mönch sprach:

"Schaut, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig.

Das seid ihr in eurem Leben. Jetzt aber ist das Wasser ruhig.

Das ist die Erfahrung der Stille und die Wirkung der Meditation:

Man sieht sich selber!

Und nun wartet noch eine Weile."

Nach einer Weile sagte der Mönch erneut:

"Schaut jetzt in den Brunnen.

Was seht ihr?"

Die Menschen schauten hinunter:

"Nun sehen wir die Steine auf dem Grund des Brunnens."

Da erklärte der Mönch:

"Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation. Wenn man lange genug wartet, sieht man den Grund aller Dinge."

Schlagen auch Sie dem Stress gelegentlich ein Schnäppchen, in dem Sie sich regelmässig einen Blick in den Brunnen Ihrer Seele gönnen!

Jeden Montag- & Dienstagabend bei: Andreas Tel: 041 240 95 94