

## Mentale und physische Stärke dank Yoga

Heute empfängst du die vierte Zen-Geschichte zu diesem Yogaleicht-Zyklus. Möge sie dein Herz berühren und deinen Geist bewegen.

### **Alles geht vorüber**

Ein Schüler beklagt sich bei seinem Meister: «Meister, ich bin überhaupt nicht zufrieden mit meinen Fortschritten in der Meditation. Ich kann mich nicht konzentrieren, meine Beine schlafen ein, mein Rücken schmerzt, und ich habe grosse Mühe wach zu bleiben!» Der Meister erwidert trocken: «Das geht vorüber.»

Nach ein paar Wochen berichtet der selbe Schüler seinem Meister voller Freude: «Oh, Meister, meine Meditationen sind wunderbar, ich bin konzentriert und hellwach. Meine Beine und mein Rücken sind ohne Schmerzen. Ich bin im Frieden!» Der Meister antwortete schlicht: «Auch das geht vorüber.»

*Quelle: Zen-Geschichte aus dem Buch das Tao der Worte von Sandy Taikyu Kuhn Shimu*

... und so viel für den Moment. Wir lassen «Alles geht vorüber» jetzt noch etwas auf uns liebevoll wirken.

Namasté, Corinne

