

Mentale und physische Stärke dank Yoga

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

Ohne mit der Wimper zu zucken

Ein General zog mit seinen Truppen durch das Land. Als er eine Brücke überqueren wollte, war ihm ein meditierender Zen-Mönch im Weg. Er sprach: «Mönch versperr mir und meinen Männern nicht den Weg!» Der Mönch regte sich nicht und sass weiter schweigend, ohne den General zu beachten, in Meditation. Der General schrie: «Mönch verlass auf der Stelle die Brücke. Du weisst nicht, wer vor dir steht. Ich bin ein General, der dich jederzeit töten kann, ohne mit der Wimper zu zucken!» Da öffnete der Zen-Mönch die Augen und gab gelassen zur Antwort: «General, du weisst nicht, wer vor dir sitzt. Ich bin ein Mönch, der jederzeit sterben kann, ohne mit der Wimper zu zucken!»

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

... und so viel für den Moment. Wir lassen die Geschichte «Ohne mit der Wimper zu zucken» jetzt sich noch etwas setzen und auf uns wirken.

Namasté, Corinne

