

Glücklich sein

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.

Er 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 liebe, dann liebe ich ..."

Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

"Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?"

Er sagte wiederum:

"Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich ... "

Wieder sagten die Leute:

"Aber das tun wir doch auch!"

Er aber sagte zu ihnen:

"Nein -
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel."

Erkennen Sie sich? Wir lassen uns heute schnell unter Stress setzen und von der Schnelllebigkeit anstecken. Doch Stress ist der Feind der Achtsamkeit und des Glücks. Versuchen Sie also ganz bewusst bei einer Sache zu sein, sich dieser konzentriert zu widmen. Seien Sie achtsam für den Augenblick und das Glück kann wieder bei Ihnen Einzug halten und der Stress wird minimiert.

