

# Stille und Meditation

Eines Tages kamen zu einem einsamen Mönch einige Menschen. Sie fragten ihn: „Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille und 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 erneut auf: „Schaut in den Brunnen! Was seht ihr jetzt?“

Die Leute blickten wieder hinunter: „Ja, jetzt sehen wir uns selber!“

Der Mönch sprach: „Nun, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille und 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.“