

## Tilfredshetens hemmelighet

Det kom en gang et par søkende mennesker til en gammel buddhistmunk.

”Herre” spurte de, ”hva gjør du for å være lykkelig og tilfreds? Vi vil gjerne være like lykkelig som du.”

Den gamle mannen svarte med et mildt smil: ”Når jeg ligger, ligger jeg. Når jeg står opp, står jeg opp. Når jeg går, går jeg og når jeg spiser, spiser jeg.”

De spørrende ser seg litt forundret rundt i rommet. En plumper ut med: ”Vær så snill å ikke holde oss for narr. Det du sier det gjør også vi. Vi sover, spiser og vi går. Men vi er ikke lykkelige. Hva er altså din hemmelighet?”

Det kom samme svar: ”Når jeg ligger, ligger jeg. Når jeg står opp, står jeg opp. Når jeg går, går jeg og når jeg spiser, spiser jeg.”

Mesteren kjenner til folks rastløshet og uvilje og tilføyer etter en stund:

”Selvsagt ligger også dere og dere går og dere spiser. Men mens dere ligger tenker dere allerede på å stå opp. Mens dere står opp tenker dere på hvor dere skal gå og mens dere går tenker dere på hva dere skal spise. Slik er deres tanker hele tiden et annet sted og ikke der dere er akkurat nå. Livet finner sted i snittpunktet mellom fortid og fremtid. Innstill dere helt til dette øyeblikket som forresten ikke lar seg måle. På denne måten har dere en sjanse til å bli virkelig lykkelig og tilfreds.

Ukjent opphavsmann