

2.09 Als ik sta, dan stá ik

Een vrouw, die...

Een vrouw die ervaren was in meditatie werd eens gevraagd hoe zij, ondanks haar vele bezigheden, zo aanwezig en bij zichzelf kon blijven.

Zij antwoordde:

'Als ik sta, dan stá ik,
als ik ga, dan gá ik,
als ik loop, dan lóóp ik,
als ik eet, dan éét ik,
als ik spreek, dan spréék ik...'

Degenen die de vraag stelden, zeiden:

'Dat doen wij toch ook!
Wat doet u dan nog anders?'

Zij antwoordde wéér:

'Als ik sta, dan stá ik,
als ik ga, dan gá ik,
als ik loop, dan lóóp ik,
als ik eet, dan éét ik,
als ik spreek, dan spréék ik...'

En nogmaals zeiden de mensen:

'Dat doen wij toch óók!'

Maar zij zei:

'Nee, als je zit, dan stá je al,
als je staat, dan lóóp je al,
als je loopt, dan bën je er al
en als je eet, dan ben je al kláár!'

[Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, Uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]