



## Eén ding tegelijk

Iemand vroeg eens aan een zen-monnik hoe het kon dat hij ondanks zijn vele bezigheden zo kalm en rustig was.

De man antwoordde:

Als ik sta, dan sta ik  
als ik loop, dan loop ik  
als ik zit, dan zit ik  
als ik eet, dan eet ik  
als ik spreek, dan spreek ik

De vraagsteller viel hem in de rede en zei:  
Dat doe ik ook, maar wat doe je verder nog?  
En hij antwoordde opnieuw:

Als ik sta, dan sta ik  
als ik loop, dan loop ik  
als ik zit, dan zit ik  
als ik eet, dan eet ik  
als ik spreek, dan spreek ik

Opnieuw zei de vraagsteller: Maar dat doe ik ook?  
Nee, zei de man,

als jij zit, dan sta je al  
als jij staat, dan loop je al  
als jij loopt, dan ben je al waar je wezen wilt.