



Die drei Siebe

Mindfulness

Eines Tages wurde der Philosoph Sokrates von einem Mann besucht. „Hör zu!“, sagte der Mann. „Ich will dir mal etwas über das Benehmen deines Freundes erzählen.“

„Halt ein!“, forderte Sokrates. „Bevor du mir die Geschichte erzählst, solltest du sie unbedingt vorher durch die drei Siebe geben.“

„Welche drei Siebe?“, wunderte sich der Mann. „Nun, zuerst solltest du deine Gedanken durch das Sieb der Wahrheit geben“, riet ihm Sokrates. „Hast du auch geprüft, ob das, was du mir erzählen wirst, auch wahr ist?“ „Ob die Geschichte wahr ist, weiß ich nicht“, sagte der Mann. „Ich habe diese Geschichte selbst nur gehört.“

„Aber ich nehme doch an, dass du deine Geschichte durch das Sieb der Güte hast gehen lassen“, fuhr Sokrates fort. „Die Geschichte, die du mir erzählen wirst, ist doch eine gute Sache, oder?“

„Aber nein, im Gegenteil!“, rief der Mann.

„Aha“, bemerkte der Philosoph. „Kommen wir wenigstens zum dritten Sieb. Hat die Geschichte, die du mir erzählen wirst, denn einen Nutzen?“

„Nutzen? Nicht unbedingt“, überlegte der Mann.

„Dann will ich diese Geschichte auch nicht hören“, entschied Sokrates.

„Wenn das, was du mir erzählen wirst, weder wahr noch gut ist und noch nicht einmal einen Nutzen hat, rate ich dir, sie am besten gleich selbst zu vergessen.“