



## *Die Stimme des Herzens hören*

Heute soll mein Herz zu Wort kommen,  
was auch immer geschieht.  
Ich lege die Hand auf mein Herz und verspreche ihm:  
Heute ist dein Tag,  
gewidmet Deiner Freude, deiner Sehnsucht,  
deiner Wahrheit, deinem Wunsch.  
Ich weiss, wenn mein Herz glücklich ist,  
brauche ich keine Medizin, keinen Trost, keine Ablenkung,  
dann ist alles Gut.

*Wenn ich auf dem Weg bin der mein Herz mir weist,  
blühe ich auf, und alles fügt sich,  
denn der Weg des Herzens ist der Weg der Wahrheit,*

und der Weg der Wahrheit ist gut;  
es gibt keinen anderen Weg als den der Wahrheit.

Sprich zu mir mein Herz  
Sprich laut zu mir und klar,  
damit ich Deine Stimme höre,  
lauter als die Stimme meiner Angst  
und lauter als die fremden Stimmen,  
die mein Denken beherrschen.

Meditation von Safi Nidiaya