



Die Erfüllung würdigen

So, wie der Morgen die Zeit der Vorfreude, der Hoffnung,
der Sehnsucht und der frischen Ideen ist,
ist der Abend die Zeit der Erfüllung.

*Wie auch immer dein Tag gewesen ist:
Halte Ausschau nach einem Funken Erfüllung,
der dir heute zuteil wurde.*

Irgendein Plan, sei er noch so klein,
hat sich an diesem Tag verwirklicht;
irgendeine Erkenntnis ist heute ausgereift;
eine Entscheidung endlich getroffen,
eine Frage beantwortet; eine Sehnsucht erfüllt,
oder zumindest bist du ihrer Erfüllung
einen Schritt näher gekommen.
Verweigerst du dieser Erfüllung
in deinem Herzen die Anerkennung,
so entgeht dir die Zufriedenheit,
die dir die Erfüllung schenkt,
zusammen mit der Kraft, die sie dir verleiht
und die dich befähigt, dich des Lebens zu erfreuen
und neue Pläne zu schmieden, neue Hoffnung zu schöpfen,
neue Träume zu verwirklichen.

Meditation von Safi Nidiaye