



Danke für alles und lobe alles

Das Schönste, das Beste, das du
am Morgen tun kannst, ist loben.

Lass aus deinem Herzen einen spontanen,
ganz persönlichen, ganz intimen Lobgesang aufsteigen.

Wenn du erst klagen musst, um loben zu können,
dann klage, aber klage bewusst
und öffne deinen Nöten dein Herz.

Mit offenem Herzen
fällt es leicht, zu loben.

Danke für alles und lobe alles,
das Leben, von dem du Teil und Ausdruck bist,
die Frische und das Licht des neuen Morgens,
deinen Körper, die Menschen, die du liebst, deine Welt
und alles um dich her.

Erst mag dies dir seltsam vorkommen,
vor allem, wenn du ein Mensch bist,
der normalerweise lieber schimpft oder klagt,
aber der Moment wird kommen,
an dem der echte Lobgesang aus deinem Herzen aufsteigt,
und das ist der Moment deiner Befreiung.

Nichts befreit und erhebt so sehr wie Lob.

Meditation von Safi Nidiaye