



*Die Sorgen fallen lassen
und in die Stille eintreten*

Lass ab von den Sorgen.
Für einen Augenblick
Lass die Sorgen fallen
Und entdecke Deine Freiheit.
Für einige Atemzüge
Lass die Sorgen für sie selber sorgen
und Sorge für Dich.
Lausch Deinem Atem.
Lausche der Stille.

*Sei gewiss,
dass aus der Tiefe der Stille
die Antwort auf all Deine Sorgen und Fragen
auftauchen wird.*

Überlasse Dich dem heilenden Strom Deines Atems;
überlasse Dich dem heilenden Trost der Stille.

Frieden ist da,
inmitten der Sorgen;
inmitten der Sorgen
findest Du ihn

Meditation von Safi Nidiaya