

## Zu sich kommen... bei sich bleiben

Am Tag vergass ich mich, am Abend fand ich mich wieder; jedoch nur für kurze Zeit, bevor ich mich erneut vergass.

## **Heute Abend**

will ich mich wieder finden, und wenn ich mich gefunden habe, wenn ich nach all den Ablenkungen bei mir selber angekommen bin, will ich mich nicht mehr loslassen;

was auch immer ich an diesem Abend noch tue, ich will ganz bewusst dabei sein, anstatt mich darin z verlieren.

Meditation von Safi Nidiaya