



Die schützende Hülle des Alleinseins

Nur noch wenige Momente,
und der Alltag mit all seinen Sorgen und Pflichten
fällt über mich her.
Heute möchte ich
ein wenig in Trost baden,
in dem warmen Trost meiner eigenen Gegenwart,
der mitfühlenden Freundlichkeit meines Herzens.

*Heute möchte ich den Tag mit der Gewissheit
meiner eigenen Gegenwart beginnen,
der Gewissheit, in meinem mitfühlenden Herzen
geborgen zu sein*

und mit dem Trost,
jederzeit zurückkehren zu können
in die schützende Hülle des Alleinseins,
in die Intimität mit mir selbst.

Meditation von Safi Nidiaye