



Deinen Sorgen zuhören

Ist Dein Geist von Sorgen erfüllt,
so betrachte sie aufmerksam.
Nimm sie weder ernst, noch mache dich über sie lustig;
betrachte sie einfach.

Was sind Sorgen?

Sorgen sind Gedanken, die Gefühle erzeugen.
Betrachte diese Gedanken und Gefühle
aufmerksam und mitfühlend;
höre dir selber zu, wie du einem Freund zuhören würdest.
Sei dir selber der aufmerksamste Freund,
die aufmerksamste Freundin.

*Während du dir selber zuhörst
durchstreift dich der Atem
Des unendlichen Lebens
und weht deine Sorgen fort*

Was bleibt, ist ein Herz, das berührt wurde
von einer Sorge, einer Angst, einem Kummer;
ein Herz, das sich geöffnet, und ein
Gemüt das sich beruhigt hat.
Durch die Pforte der Sorgen
tritt ein in den Tempel der Stille.

Meditation von Safi Nidiaye