



Die gesammelte Schau üben

Losgelöst von allen Gedanken und Überlegungen,
befreit von Zwang,
die Dinge ordnen und begreifen zu müssen,
mit klarem Blick und in vollkommener Stille
schaue ich auf die Angelegenheiten meines Lebens herab.
Ihnen keine Sichtweise aufprägend,
sie weder zerlegend noch zusammenfügend,
schaue ich aufmerksam hin,
begierig nach Wahrheit.

*Kein Gedanke zerschneidet die Stille
meiner aufmerksamen Schau.*

Wissen erhebt sich aus der Tiefe,
jenseits von Gedanken,
und vorsichtig kleide ich es in Worte,
behutsam darauf achtend,
es nicht durch gewohnte Denkweisen
zu verzerren und zu verdrehen.

Meditation von Safi Nidiaye