



In die Kommunion mit sich selber eintreten

Am Morgen, bevor du mit anderen Menschen
Gesprochen hast und bevor die alltäglichen
Gedanken dein Gemüt besetzten,
entdecke und genieße für einen Augenblick
die Intimität mit dir selbst.
Dir selber ganz nahe zu sein;
Deinen Atem zu spüren
und den Geheimnissen deines Herzens zu lauschen.

*Nirgendwo anders
ist die göttliche Gegenwart zu finden,
als hier,
in der eigenen Gegenwart,
in der innigen Kommunion mit dir selbst*

Meditation von Safi Nidiaye