



Die Verwirrung betrachten

Heute bin ich verwirrt und zerstreut;
Ich weiss nicht, welchen Weg ich gehen soll,
nicht, welches die richtige Entscheidung ist,
noch worum es überhaupt geht.
Ich suche nach Antworten, nach Klarheit;
Doch ich bin verwirrt.
Ich will aufhören, die Verwirrung zu bekämpfen
und anfangen, sie zu betrachten.
Ausgerüstet mit dem Licht der Bewusstheit,
begebe ich mich in die Verwirrung hinein,
Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug,
und erforsche sie.

Je deutlicher ich meine Verwirrung wahrnehme,

desto weniger verwirrt sie mich.

Meditation von Safi Nidiaya