



In die Tiefe des Inneren Ozean Tauchen

Denke Dir, Du seiest ein Ozean:
An der Oberfläche von Ereignissen und Eindrücken
In Bewegung versetzt,
schäumt und brodelt und braust er,
und hältst Du Dich an der Oberfläche Deiner selbst auf,
so wirst Du von Gedanken und Emotionen
hin und her geworfen. Tauchst Du jedoch in
die Tiefe, so findest Du Stille und Frieden.

Lenke Deine Aufmerksamkeit
statt auf die Oberfläche des Ozeans auf seine stille Tiefe.
Wie hoch auch immer die Wellen sein mögen,
die die Oberfläche aufwühlen, tauche durch sie hindurch,
lasse Dich von ihnen berühren,
aber halte unbeirrt Kurs auf die stillen Tiefen.
Dor findest Du Frieden.

*Wann immer Du es wagst,
Deine Gedanken und Beschäftigungen
Für einen Moment fallen zu lassen,
ist der Friede in Deiner reichweite.*

Meditation von Safi Nidiaye