



*Auf den Spuren des Atems
Dem Geheimnis nahe sei*

Hörst du genau hin, schaust du tief hin,
im Inneren ganz still und noch stiller,
so kommst du, auf den Spuren deines Atems,
dem Geheimnis
ganz nah.

Das Geheimnis ist geheim;
Worte können es nicht wiedergeben,
Gedanken zerstören es,
es ist nicht zu beschreiben,
es hat keine Form,
und doch ist es da,
ganz nah,
ganz lebendig,
lebendiger als du und ich und alles.
Schliesse die Augen
und lausche
lass deine Gedanken auf Zehenspitzen gehen.

*Auf den Spuren deines Atems
dringe tiefer in die Stille ein.*

Meditation von Safi Nidiaye