

*Willst Du wissen,  
wie du dich von Krankheit und Leid befreist?*

*Es ist sehr einfach.  
Gestatte deinem wahren Wesen*

*- deiner Wahrheit bedeutet das,  
nicht mehr und nicht weniger -*

*sich auszubreiten,*

*und erlaube deiner Sehnsucht aus der Tiefe  
in der du sie vergraben hast, emporzusteigen  
in dein Gemüt und dein Denken und dein Fühlen, dein Leben,  
deine Beziehungen  
zu bewässern und zu beleben!*

*Wirf immerfort das Licht deines Bewusstseins auf alles,  
was in Dir ist*

*- ohne Ausnahme -*

*und alles gesundet und blüht.*

*Lebe! Fühle! Lebe!  
Es ist an der Zeit,  
deine eingebildeten Fesseln abzuschütteln  
und dein wahres Wesen zu befreien.*

aus: Safi Nidiaye, Die Schönheit der Liebe