



Meditation

Stelle dir vor, du bist allein
in einer menschenleeren Gegend im Gebirge.
Es ist Abend, und du hast
noch keinen Unterschlupf für die Nacht gefunden.

Dann geht die Sonne unter,
und es wird sehr dunkel.
Du bist von Angst erfüllt.
Da du in einer dir unbekanntem Gegend bist,
irrst du hilflos umher,
ohne einen Platz für die Nacht zu finden,
was dich sehr beunruhigt.

Plötzlich rutschst du am Hang aus
und drohst in eine tiefe Schlucht zu stürzen.
Du greifst mit den Händen zwei Grasbüschel,
die dich vor dem Absturz bewahren.
Wie du dort in großer Angst hängst,

erscheinen eine weiße und eine schwarze Maus.
Die weiße beginnt an dem Grasbüschel zu nagen,
das deine rechte Hand gegriffen hat,
und die schwarze nagt an dem Grasbüschel,
das deine linke Hand gegriffen hat.
Die Büschel werden dünner und dünner.
Du wirst von Panik ergriffen,
da du weißt, dass es keine Rettung gibt
und du bald in den sicheren Tod stürzen wirst.

An diesem Punkt wirst du verstehen,
wie nachlässig du gelebt hast.
Voller Verzweiflung und Sehnsucht
flehst du aus der Mitte deines Herzens
zu der kosmischen Kraft,
die größer ist als alles Leid und der Tod.

Dann haben die zwei Mäuse
die Grasbüschel so weit abgenagt,
dass sie dich nicht mehr halten.
Du fällst in die Tiefe und lässt alles los.
Im gleichen Augenblick umfängt dich
eine unfassbare Fülle von Lichtstrahlen,
die dich in ein glückliches Gefilde tragen,
wo es keine Leiden und keinen Tod gibt.

