

Öffne dein Herz

«Nicht der Verstand oder das positive Denken bestimmen dein Glück, sondern das Herz. Wer wahrhaft positiv denken will, öffnet sein Herz», sagt SAFI NIDIAYE. Die Autorin, Meditations-Lehrerin und Sängerin lehrt eine neue «Herzensarbeit».

Von René Tischler

Wer verzweifelt, wütend, traurig oder verbittert ist, fühlt sich in Verhaltensmustern gefangen. Oft ist das ein Teufelskreis. Einen Ausweg bietet **Safi Nidiaye** mit ihrer «körperzentrierten Herzensarbeit» an. Aus eigener Erfahrung weiss sie, wie schwer es ist, wenn man von eigenen Emotionen oder denen anderer beherrscht wird oder in schwierige Beziehungen verstrickt ist. Deshalb entwickelte sie in den letzten 10 Jahren eine tiefgreifende Methode, die verdrängte Gefühle im Körper aufspürt. «Die Leute erleben eine echte Befreiung, wenn sie wieder auf ihr Herz hören können. Das Herz», so Nidiaye, «ist die zentrale Schaltstelle unseres Gefühls- und Seelenlebens.»

Zu ihren spirituellen Seminaren kommen auch Frauen, die unterdrückt werden, sich jedoch insgeheim fürchten, dass ihr Partner sie ablehnt, verletzt reagiert oder nicht mehr liebt. «Eine solche Person kann das Problem lösen, indem sie ihr Herz für ihre eigenen Gefühle und den Schmerz öffnet. Sie muss es zulassen, sich ohnmächtig zu fühlen. Oder ihre Wut und Angst ganz bewusst zu spüren und zu würdigen.»

Safi Nidiayes «Herzarbeit» half schon manche Dramen zu beenden: weibliche wie männliche Probleme mit der Sexualität, schuldhaftes Gewissen oder Sucht nach Esswaren, Zigaretten oder Fernseh schauen.

Die spirituelle Autorin und Sängerin, die unweit von München wohnt, möchte mit ihrer Herzensarbeit die Menschen von ihren verborgenen seelischen Wunden befreien. Und dass sie wieder aus ganzem Herzen lachen können. Sie sieht

«An der Wurzel jedes Gefühlsdramas sitzt ein Schmerz.»



die Lösung in der eigenen Betrachtung: Wie fühle ich mich, wenn ich an eine bestimmte Sorge denke? Was macht mein Körper?

Statt uns mit den Gefühlen zu identifizieren, müssen wir lernen, unser Herz für diese Gefühle zu öffnen. Safi Nidiaye: «Wir setzen uns hin, spüren den Atem und lassen die Gefühle bewusst zu. Das ist keine abstrakte oder nur bildhaft Sache. Sondern etwas, das energetisch und körperlich wahrnehmbar ist. Diese Öffnung verändert unsere innere Realität. Ein Problem, das eben noch unlösbar schien, wir auf einmal kein Problem mehr.» ●

«Herz»-Seminar mit Safi Nidiaye in der Schweiz

Safi Nidiaye ist eine der meistgelesenen deutschsprachigen Autorinnen: Bereich Lebenshilfe und Spiritualität. Bekannt wurde sie 1990 mit dem Buch «Liebe ist mehr als ein Gefühl» (Heyne). Mit ihren neuesten Werken «Aufwachen und Lachen» sowie «Herz öffnen statt Kopf zerbrechen»



chen» (Integral-Verlag) bietet sie Selbsthilfe an, wie man mit der Weisheit des Herzens arbeitet. So überraschend dies auch klingt: Dabei werden Probleme zu einem Geschenk(!), die helfen, seelische Wunden zu heilen und Beziehungen zu verbessern.

● Safi Nidiaye gibt in Zürich vom

2. bis 3. Oktober (Info: Kurs- und Feriencentrum Kientalerhof, Tel. 033 676 26 76. Internet: www.kientalerhof.ch oder www.safi-nidiaye.de) ein Seminar zum Thema «Herz öffnen statt Kopf zerbrechen». Schrittweise wird anhand vieler praktischer Beispiele und Übungen erlernt, wie man sich selbst heilt und zu Liebe und Mitgefühl findet.

Psi-Experte
RENÉ TISCHLER



Kann Gedanken nicht abschalten!

Meditation bringt Glück, Frieden und innere Ruhe. Doch bei mir funktioniert das nicht. Ständig werde ich von irgendwelchen Gedanken verfolgt. Ich kann nicht abschalten. *Peter L.*

Sie sprechen einen «wunden» Punkt an. Deshalb haben Yogis und Forscher wie Dr. John Selby gezielt Techniken ergründet, damit die Gedankenflut mit etwas Praxis «überlistet» und gestoppt wird. Sie gehen von der Erkenntnis aus, dass sich der Mensch nicht gleichzeitig auf zwei oder mehrere Wahrnehmungen mit seinen Sinnen konzentrieren und dabei noch denken kann. Probieren Sie mal diese «Gedanken-geh-weg»-Technik:

- Konzentrieren Sie sich auf die Nase und spüren Sie, wie die Luft (göttliches Prana) ein- und ausströmt.
- Gleichzeitig beobachten Sie Ihre Bauchdecke, wie sie sich hebt und senkt.

«Koffer»-Traum verfolgt mich

Was mag dieser Traum bedeuten? Ich werde entlassen, packe immer meinen Koffer und finde keine Bleibe. Dann bin ich ganz verzweifelt. *Erika B.*

Der Koffer ist Symbol für eine Last. Ein Problem (verlorene Tugend?), das Sie das halbe Leben verfolgt, das Sie aber nicht beachten. Deshalb finden Sie Ihr Zuhause nicht.