

Safi Nidiaye: Selbstheilung ist möglich

Heilung und Gesundheit



Foto: © photodisc

Mit viel Gefühl und Intuition Selbstheilung ist möglich

Text: Gina Janosch

Safi Nidiaye, ursprünglich Sängerin, später Journalistin, heute Schriftstellerin, Dichterin und Meditationslehrerin weist in ihrem neuesten Buch „Selbstheilung ist möglich“ in 12 Stufen einen Weg aus der Krankheit. Was ist der Sinn von Krankheit? Welches das Wesen von Gesundheit? Die Autorin stellt grundlegende Fragen neu und beantwortet sie aus ihrer intuitiven Erkenntnis heraus.

Die gebürtige Deutsche mit exotischem Namen hat bereits viele Bücher über Lebenshilfe und Spiritualität geschrieben. Ursprünglich vor allem bekannt als Medium, konzentriert sie sich seit einigen Jahren besonders auf die von ihr entwickelte „Körperzentrierte Herzensarbeit“, eine Methode, die es ermöglicht, anhand von aktuellen Lebensproblemen verdrängte Emotionen im Körper aufzuspüren und wieder ins Herz und das Bewusstsein zu holen. Erfahrung aus 20 Jahren spiritueller Arbeit an sich selbst und mit andern bilden die Grundlage für ihr aktuelles Buch, das auf einfühlsame Art Anregungen gibt, die innere Wahrheit zu finden und sein eigener Heiler zu werden.

Ob physische oder seelische Beschwerden, ein wichtiger erster Schritt in Richtung Genesung ist das Vertrauen, dass Heilung immer möglich ist. Der Körper, sagt Safi, sollte nicht als Feind angesehen werden, denn all seine Symptome seien bereits Anzeichen, dass Heilung geschieht. Vor einer Krankheit sei man eigentlich krank, nämlich uneins mit sich und mit dem Leben, sodass Widerstand in den Strom des Seins tritt und eine Blockade entsteht. Eine ausgebrochene Krankheit behebt diese Blockade bereits.

Jedes Gefühl erzeugt einen körperlichen Zustand. Körper und Seele müssen daher immer wieder neu aufeinander abgestimmt werden. Wir sind „personifiziertes Bewusstsein“, wie die Autorin es nennt, eine grenzenlose Seele, die in einem Körper inkarniert und dadurch Begrenzung erfährt. Auf der nicht-physischen Ebene aber gibt es nur die Einheit allen Seins und diese Einheit sehnt sich stets danach, zu ihrer Ganzheit heimzukehren: „Das ist die Sehnsucht, die du als Sehnsucht nach Heilung erfährst“, schreibt Nidiaye.

Die Rolle von Krankheit ist dabei, uns jegliche Begrenzung, die durch das Vergessen der ursprünglichen Einheit allen Seins entstand, bewusst zu machen und Grenze um Grenze abzustreifen. „Erleuchtung bedeutet, sich nicht mehr nach Heilung zu sehnen, weil du erkannt hast, dass es nichts Unheiles gibt“.

In nachvollziehbaren 12 Schritten versucht Nidiaye daher die Bewusstheit von Erkrankungen für diese Prozesse zu schärfen. Sie rät, lediglich beobachtend und urteilsfrei alle aufkommenden Gefühle und Regungen aufzuspüren und zu durchleben. Der nachfolgende Schritt besteht darin, sein Herz für diese Gefühle zu öffnen. „Erst wenn du den Glauben an deine Gedanken und Überzeugungen vollständig aufgegeben hast und dein Herz allen Gefühlen öffnest, kannst du die Wirklichkeit wahrnehmen“, sagt sie.

Die Suche nach Erklärungen und Lösungen erübrigt sich auf diese Weise. Es gibt nur das Leben, Qualitäten des Seins. Wenn wir wieder einfach sein dürfen, erscheinen Be-

geisterung und Liebe - die essentiellen Ingredienzen eines erfüllten Lebens - ganz von selbst. „Wenn du von Liebe erfüllt bist, ist Energie keine Frage. Es gibt keinen Mangel... nur Fülle, aus der heraus du lebst und liebst.“ Die einzige Heilung, die es gibt, ist somit, sich an sein wahres Selbst, seine grenzenlose Seele zu erinnern.

BUCHTIPP:

Safi Nidiaye

Selbstheilung ist möglich

160 Seiten, € 7,95

ISBN: 978-3426-87371-7

Knaur MensSana

