

# Körperzentrierte Herzensarbeit

Safi Nidiaye hat die körperzentrierte Herzensarbeit entwickelt. Im Dezember kommt sie nach Berlin. Sabine Wandelt-Voigt hat ein Interview mit ihr geführt.

*Sabine Wandelt-Voigt: Ich würde gerne etwas über deinen Werdegang erfahren?*

Safi Nidiaye: Ursprünglich war ich Sängerin, später Journalistin. Schon früh bin ich zur Meditation gekommen. Ich lehre Meditation seit vielen Jahren und alles, was ich heute beruflich tue, ist Frucht dieser Meditation.

*Deine frühen Bücher hast du als Medium geschrieben. Von dir habe ich mal den Begriff "nicht inkarniertes Wissen" gehört. Was meinst du damit?*

So habe ich das „gechannelte“, also von höheren geistigen Ebenen herunterkanalisierte Wissen einmal genannt. Wir alle verfügen über dieses innere Wissen, die Intuition. Manche Menschen können die Intuition fließen lassen. Das ist es, was ich in meinen früheren Büchern und Seminaren getan habe. Es ist aber dann Wissen, das nicht realisiert, also nicht durch die eigene Erfahrung geprüft wurde. Meine heutige Arbeit, die „körperzentrierte Herzensarbeit“, ist die Fortsetzung meiner damaligen. Früher habe ich nach Antworten aus höherer Perspektive gesucht. Heute weiß ich, dass das innere Wissen sich von selber einstellt, sobald ich mein Bewusstsein geöffnet habe. Um es zu öffnen, muss ich es vom Einfluss nicht bewusster Emotionen befreien, die es verdunkeln und verzerren. Sobald das geschehen ist, ist das Herz offen.

*Kannst du Genaueres zur Methode der körperzentrierten Herzensarbeit sagen?*

Als erstes lenkt man die Aufmerksamkeit auf den Körper und spürt dorthin, wo sich etwas Besonderes manifestiert, z.B. eine Anspannung. In diesem körperlichen Zustand wird man einen bisher verborgenen seelischen Zustand, ein Gefühl entdecken. Indem man dieses Gefühl bewusst wahrnimmt, befreit man sich aus der Identifikation mit ihm und kann ihm sein Herz öffnen. Das ist es, was heilt. Was ich tue, hat mit den Gefühlen und Überzeugungen zu tun, die diesen körperlichen Zuständen zu Grunde liegen. Dadurch kommt man aus der Problematik heraus. Allerdings kann diese Methode nur von Menschen angewandt werden, die in der Lage sind, für sich Verantwortung zu übernehmen. Für therapie-



Safi Nidiaye: „Heute weiß ich, dass das innere Wissen sich von selber einstellt, sobald ich mein Bewusstsein geöffnet habe.“

bedürftige Menschen ist sie ungeeignet, denn es ist keine Therapie, sondern eine Methode der Meditation.

*Was kannst du zu Depression sagen?*

Aus der Erfahrung meiner Arbeit steckt hinter Depression das Gefühl von Sinn-, Trost- oder Ausweglosigkeit, manchmal auch Kraftlosigkeit, und wenn man dem auf den Grund geht, entdeckt man, dass eine Sehnsucht begraben wurde und mit der Sehnsucht auch die Hoffnung und das Gefühl von Sinn. Der wichtigste Herzensschlüssel für vergrabene Sehnsucht ist „etwas für möglich halten“. Das Herz kann etwas für möglich halten, was der Verstand für unmöglich erklärt. Es ist immer eine große Erleichterung, wenn man eine Sehnsucht befreit und sich erlaubt, innerlich zu ihr zu stehen, wie auch

immer die Umstände und Aussichten sein mögen. Es ist, als sei man zu sich heimgekehrt. Neue Kraft und Hoffnung tauchen auf, meist auch überraschende neue Perspektiven.

*Kann man die körperzentrierte Herzensarbeit als ein Ich-stärkendes Instrument ansehen?*

In gewissem Sinne könnte man sagen, dass sie das gesunde Ich stärkt. Letztlich stärkt sie Bewusstheit – die Fähigkeit, etwas bewusst wahrzunehmen, anstatt sich davon beherrschen zu lassen. Außerdem hilft sie, Mitgefühl mit sich selbst und anderen zu entwickeln.

*Nun ist das ein Weg der Praxis, wie vermittelst du ihn?*

In meinen Büchern beschreibe ich meine Arbeit ausführlich. Das „Tao des Herzens“ ist ein Arbeitsbuch. Zur Vorbereitung meiner Seminare eignen sich auch „Herz öffnen statt Kopf zerbrechen“, „Aufwachen und Lachen“ und „Befreie deine Sehnsucht“. Im Dezember biete ich ein Übungseminar an, in dem ich die Teilnehmenden anleite und darin begleite, sich in dieser Weise sich selbst zuzuwenden.

*Ich danke dir für das Gespräch*

**Safi Nidiaye:** Vortrag: 8.12., 20 Uhr, Dharma Buchhandlung, Akazienstr. 17 und 9. 12., 20 h im ZEGG in Belzig, Workshop: 10.-11.12.05 im ZEGG in Belzig, Info: Sabine Wandelt, Tel.: 0172/38 30 186, sabinewandelt@hotmail.com, www.safi-nidiaye.de