SAFI NIDIAYE

Selbstheilung ist möglich

12 STUFEN ZUM GESUNDEN ICH

MensSana

Safi Nidiaye

Selbstheilung ist möglich

12 Stufen zum gesunden Ich

Inhaltsübersicht

Vorwort

Einführung

Teil I

- Texte zur Kontemplation
 - Was Hoffnung gibt
 - Der Heilung entgegen
 - Die Krankheit ist die Heilung
 - Krankheit und Gesundheit
 - Unheilbare Krankheiten
 - Heilung ist möglich
 - Was bedeutet Heilung?
 - Die wahre Heilung
 - Vollkommenheit
 - Der entscheidende Perspektivenwechsel
 - Was ist Krankheit?
 - Heilung durch Inspiration
 - Genesung
 - Was ist Medizin?
 - Die wichtigsten Grundgedanken über Krankheit und Heilung
- Fragen zur Kontemplation
 - Was ist Gesundheit?

- Der Zweck der Krankheit
- Fragen zum Hintergrund deiner Krankheit
- Weitere Fragen zur Kontemplation
- Medizin
- Der Prozess der Selbstheilung
 - Phasen der Heilung
- Zwölf Stufen der Selbstheilung
 - Die Selbstheilung in Gang setzen
 - Erster Schritt
 - Zweiter Schritt
 - Dritter Schritt
 - Vierter Schritt
 - Fünfter Schritt
 - Sechster Schritt
 - Siebter Schritt
 - Achter Schritt
 - Neunter Schritt
 - Zehnter Schritt
 - Elfter Schritt
 - Zwölfter Schritt

Teil II

- Was ist seelisches Leid?
 - Familienbande, die krank machen – und wie man sie lösen kann
 - Zerrissenheit
 - Wenn fremde Gefühle dein Gemüt besetzen

- Flüche und Verwünschungen
- Woraus entsteht Leid?
- Die drei wichtigsten Maßnahmen zur psychischen Hygiene
- Zwölf Stufen der Selbstheilung
 - Erster Schritt
 - Zweiter Schritt
 - Dritter Schritt
 - Vierter Schritt
 - Fünfter Schritt
 - Sechster Schritt
 - Siebter Schritt
 - Achter Schritt
 - Neunter Schritt
 - Zehnter Schritt
 - Elfter Schritt
 - Zwölfter Schritt

Teil III

- Die Müdigkeit, dein Freund und Helfer
 - Energie
 - Die Unlust und ihre Begleiterin, die Depression
 - Den Tod ins Bewusstsein holen
 - Das Leben annehmen
 - Leben
 - Das Herz ist das Wichtigste
 - Harmonie

- Liebe
- Natur
- Welche Faktoren beeinflussen die Gesundheit des Menschen?
- Ansteckung
- Erbkrankheiten
- Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit
- Wenn dein Kind krank ist
- Macht Zivilisation krank?
- Über die Notwendigkeit und die Überflüssigkeit des Leidens
- Sterben
- Wenn ein junger Mensch stirbt
- Karma
- Die Welt heilen

Vorwort

Obwohl ich keinen medizinischen Beruf ausübe, gehörte Gesundheit immer schon zu meinen Hauptinteressengebieten. Bereits in jungen Jahren plagten mich einige mehr oder weniger schwere chronische Erkrankungen, und so begann ich schon früh, meinen eigenen Weg zur Heilung zu suchen. Ausgelöst worden war diese Suche durch einen Arzt, der mich wegen einer Präkanzerose^[1] operiert hatte; auf meine Frage, was man denn nach der Operation zu meiner Heilung tun und wie man einen Rückfall oder eine Weiterentwicklung in Richtung Krebs verhindern könne, wusste er nichts weiter zu sagen als: »Da kann man gar nichts tun, nur wieder operieren.« Daraufhin suchte ich mir einen Heilpraktiker, der meinen gestörten Stoffwechsel mit einer Kombination verschiedener Naturheilverfahren wieder in Ordnung brachte, und begann mich mit Naturheilkunde zu beschäftigen. Mit Anfang zwanzig kurierte ich mich von quälenden Gelenkschmerzen, die mich schon seit Jahren plagten, indem ich, einer Eingebung folgend, ein Jahr lang nichts als unbearbeitete rohe Früchte und Gemüse aß; eine orangengroße Zyste brachte ich innerhalb von drei Tagen, die ich mir als Bedenkzeit vor der Operation ausgebeten hatte, zum Verschwinden, indem ich den Grund herausfand,

aus welchem ich sie unbewusst in meinem Bauch hatte heranwachsen lassen.

Somit hatte ich bereits früh drei Hauptelemente meiner privaten Gesundheitslehre entdeckt, nämlich die Ernährung, die Naturheilkunde und die Psychosomatik (Zusammenhang zwischen Psyche und Körper). In zwei Jahren Assistenz in einer Heilpraxis und zwölf Jahren als Journalistin mit Themenschwerpunkt Gesundheit lernte ich in Theorie und Praxis so viel ich konnte über verschiedene Verfahren westlicher und östlicher Naturheilkunde, über Psychosomatik, über traditionelle und neue Heilverfahren und studierte am eigenen Leib ungefähr ein Dutzend verschiedener Ernährungslehren. Ich entdeckte, wie wir durch unbewusste Gedanken ständig unseren Körper beeinflussen, und lernte, ihn stattdessen bewusst zu beeinflussen. Und obwohl ich niemals einen Beruf daraus machte, war ich immer vom Thema Gesundheit fasziniert.

Dann begann mein spiritueller Weg, ich lernte zu meditieren, entdeckte höhere Ebenen des Bewusstseins und meine Fähigkeit, Wissen von diesen Ebenen bei Bedarf in Worte zu fassen; in dieser Funktion veröffentlichte ich auch Bücher und leitete Seminare und Trainingsgruppen. Anfang der 1990er Jahre schließlich entwickelte ich aus der Grundtechnik der Meditation die »körperzentrierte Herzensarbeit«, eine Methode, die es ermöglicht, in den körperlichen Anspannungen und Symptomen, die mit einem bestimmten Problem verbunden sind, die Gefühle zu entdecken, die dem Problem zugrunde liegen, und die

betreffende Problematik aufzulösen. Mit dieser Methode lässt sich auch der Hintergrund körperlicher Erkrankungen aufdecken und, wenn man Glück hat und bereit dazu ist, auch manches Symptom zum Verschwinden bringen. Diese Methode, die ich seitdem praktiziere und lehre, habe ich in einigen Büchern ausführlich dargestellt.^[2]

Im vorliegenden Buch geht es jedoch nicht um die körperzentrierte Herzensarbeit, wenn auch im Kapitel »Zwölf Stufen der Selbstheilung« Elemente dieser Methode enthalten sind. Beim Schreiben dieses Buches ging es mir vielmehr darum, Gesundheit, Krankheit und Heilung einmal von einer höheren Warte aus zu betrachten. Ich wollte herausfinden, warum wir überhaupt krank werden und was eigentlich wirkliche Heilung bedeutet. Wenn wir das auf einer ganz grundsätzlichen Ebene verstehen, so sagte ich mir, dann ergeben sich daraus die Schritte und Maßnahmen, die wir im Einzelnen zu unserer Heilung oder Gesunderhaltung unternehmen müssen, ganz von selbst.

Um diese Fragen aus einer höheren Perspektive beleuchten zu können, habe ich mich von all dem Wissen, das ich im Verlauf meines Lebens über Krankheit, Gesundheit und Heilung angesammelt hatte, gelöst und mich in einen direkten Kontakt mit der Quelle meines inneren Wissens begeben. Ich habe meinen Kopf geleert und meine Intuition sprechen lassen. Wichtig waren mir dabei zwei Aspekte: Einerseits wollte ich Antworten auf die uns alle interessierenden grundsätzlichen Fragen zu

Krankheit, Gesundheit und Heilung erhalten und weitergeben; andererseits war es mir wichtig, nicht nur Informationen zu vermitteln, sondern auch Anregungen, die jeden, der dieses Buch liest, in die Lage versetzen, in seinem eigenen Innern Antworten auf seine spezifischen Fragen zu finden.

Ob es sich bei den vorliegenden Texten tatsächlich durchweg um Wissen aus einer höheren Perspektive handelt, werden Sie, liebe Leser, selbst beurteilen müssen. Echtes inneres Wissen erkennt man daran, dass wir alle es in uns tragen (denn es gibt nur eine Wahrheit). Das Frappierende an Texten, die dem inneren Wissen entstammen, ist, dass sie einerseits überraschend sind und andererseits zutiefst plausibel. Sie drücken etwas aus, das man selbst schon wusste, ohne es bewusst zu wissen. So ging es mir beim Schreiben, und so werden Sie es hoffentlich auch empfinden. Wenn ich die Texte, die auf diese Weise zustande kamen, mit den Erfahrungen, die ich gemacht habe, vergleiche, so kann ich nur bestätigen, dass die darin enthaltenen Aussagen zutreffen – oder dass man sie zumindest sehr erfolgreich anwenden kann, um an seiner Heilung zu arbeiten. Ich empfehle, die vorliegenden Texte im Zweifelsfall einfach als Arbeitshypothese zu benutzen: Angenommen, es wäre wahr – was würde das für mich konkret bedeuten? Auf diese Weise können Sie die angebotenen Informationen optimal für sich nutzen, ohne sich mit der philosophischen Frage herumplagen zu

müssen, ob das denn nun alles grundsätzlich so stimmt, wie ich es hier beschreibe, oder nicht.

Alle Texte dieses Buches entstanden auf diese intuitive Weise – mit Ausnahme einiger Passagen im 12-Stufen-Prozess und einigen anderen Kapiteln, in denen ich Elemente meiner Methode der körperzentrierten Herzensarbeit beschreibe. Wenn auch der 12-Stufen-Prozess selbst in einem Stück als Inspiration auftauchte, so mischt sich doch bei der Beschreibung dieser Elemente Erfahrungswissen in die Inspiration. Denn die Methode, der einige Elemente entlehnt sind – die körperzentrierte Herzensarbeit –, ist zwar ursprünglich auch eine Folge von Inspiration, existiert jedoch in der Praxis bereits seit so vielen Jahren, dass ich die Schritte, aus denen sie besteht, nicht mehr neu aus dem inneren Wissen auftauchen lassen kann und muss, sondern einfach aus meiner Erfahrung heraus beschreibe.

Im gesamten Text wird die Anrede du verwendet, was daran liegt, dass die Texte sich von einer höheren Perspektive an die alltägliche Perspektive wenden – sprich von meinem höheren Selbst an mich und mit mir zugleich an die Menschen, die dieses Buch lesen. In den wenigen Ergänzungen, die ich aus meiner alltäglichen Perspektive hinzugefügt habe (eben in einigen technischen Passagen des 12-Stufen-Prozesses) habe ich mich diesem Stil angepasst und ebenfalls das Du als Anrede gebraucht.

Safi Nidiaye

Einführung

Die Sehnsucht nach Heilung bewegt uns heute in besonderem Maße; nicht nur weil so viele Menschen auf diesem Planeten an Krankheiten leiden – in den Wohlstandsländern vor allem an Herz-, Stoffwechsel- und seelischen Krankheiten, in armen Ländern an Mangelkrankungen und Epidemien wie Aids –, sondern weil wir nicht umhin können zu bemerken, dass unsere ganze Gesellschaft krank ist. Wir spüren, dass Heilung immer dringender wird, und suchen Wege, um uns selbst, unsere Beziehungen, unsere Welt und unseren Planeten zu heilen.

Das Angebot an Ideen, an Lehren, an Methoden zur Heilung ist gewaltig. Ich selbst habe viele kennengelernt, etliche ausprobiert und auch selbst eine Methode entwickelt. Was mir bei alledem allerdings immer noch fehlt und wonach ich mich sehne, ist ein grundsätzliches Verständnis der inneren Zusammenhänge. Worum geht es wirklich? Was bedeutet eigentlich Heilung? Was bedeutet es, zu heilen? Was bedeutet Krankheit? Was Gesundheit? Und wovon müssen wir uns heilen?

Diese Sehnsucht nach einem grundsätzlichen Verständnis hat mich bewogen, dieses Buch zu schreiben. Hier möchte ich unabhängig von dem ungeheuren Schatz an Erfahrungswissen, den die Menschheit in den letzten

Jahrtausenden zusammengetragen hat, und auch völlig unabhängig von meinen eigenen Erfahrungen das unmittelbare innere Wissen anzapfen, das wir alle in uns tragen. Denn mich interessiert bei allem immer am meisten der innere Zusammenhang.

Immer, wenn die Dinge allzu schwierig werden und ich nicht weiterweiß, fällt mir die Möglichkeit ein, eine übergeordnete Perspektive einzunehmen. Wenn du im Tal wohnst, ist es eine gute Idee, ab und zu auf den Berg zu gehen, um dich aus der Enge des gewohnten Blickwinkels zu lösen und die Dinge mit dem Abstand, dem Überblick, aus dem erweiterten Blickwinkel und aus der erhabenen Losgelöstheit der Höhenlagen zu betrachten. In gewisser Weise befinden wir uns ständig in einem Tal, nämlich in den Niederungen unserer persönlichen Perspektive, und verlieren den Zusammenhang mit dem Rest der Welt und die tatsächlichen Proportionen und Dimensionen unserer Probleme aus den Augen. Ganz besonders wenn wir krank sind – wenn wir an einer körperlichen Erkrankung leiden –, haben wir meist nichts anderes im Sinn, als unsere Symptome so schnell wie möglich loszuwerden, um wieder so zu sein und zu funktionieren wie zuvor. Um im Bild zu bleiben: Wenn ich mich mit meinem üblichen alltäglichen Bewusstsein ganz unten in der Talsohle aufhalte, dann befinde ich mich, wenn ich krank bin, im Keller. Habe ich die Berge zuvor wenigstens noch sehen können, so sind sie jetzt meinem Bewusstsein vollständig entschwunden.

In einem solchen Augenblick tut es gut, wenn jemand anders uns an die klare Sicht der Höhenlagen erinnert, wenn jemand anders uns die wahren Zusammenhänge in Erinnerung ruft, wenn wir Texte lesen, die uns an unsere eigene höhere Wahrheit erinnern. Vielleicht sind diese Texte manchmal nicht ganz identisch mit dem, was wir selbst in lichten Momenten als Wahrheit erkannt haben; aber zumindest erinnern sie uns daran und rufen die Existenz einer höheren Ebene in unser Bewusstsein zurück. Licht fällt, anders ausgedrückt, in unser Kellerloch.

Mögen die vorliegenden Texte Sie dazu anregen, Ihre eigene innere Wahrheit zu finden und Ihren eigenen Weg zur Heilung zu beschreiten.

Teil I

Heilung von körperlichen Erkrankungen

Texte zur Kontemplation

Was Hoffnung gibt

Wie krank du auch sein magst: Nichts an deiner Krankheit ist dir fremd, und nichts an deiner Krankheit ist falsch. Die Ursache liegt in dir selbst, die Krankheit liegt in dir selbst, und die Heilung liegt in dir selbst. Dein Symptom ist nicht dein Feind, sondern ein Teil von dir, der in dein Bewusstsein treten möchte. Dein Körper ist nicht dein Feind, sondern das lebendige Instrument, durch das du dich auf deine Weise ausdrückst. Alles bist du: der Körper wie das, was den Körper beseelt – das Symptom, die Erkrankung, und ebenso die Heilung. Was nicht bedeutet, dass du nicht alle zur Verfügung stehenden Hilfsmittel nutzen sollst, um gesund zu werden; das Rätsel jedoch liegt in dir selbst, ebenso wie seine Lösung. Vertraue darauf, dass die Kräfte des Lebens in dir wirken, um durch eben die Krankheit, an der du leidest, deine Genesung zu einem froheren, erweiterten, freieren, heileren Menschen zu bewirken. Wenn du diese Kräfte unterstützen möchtest, so lasse sie wirken; gib dich deiner Erkrankung hin, durchlebe sie bewusst, jedoch ohne in ihr unterzugehen. Erlebe alle Gefühle, Gedanken und geistigen Entwicklungen, die sie in dir auslöst, aufrichtig und aufmerksam. Wenn dir das nicht möglich ist – vielleicht weil du zu sehr geschwächt oder zu

müde bist –, lasse einfach die Krankheit wirken und vertraue darauf, dass die Heilung auch ohne deine bewusste Mitarbeit geschieht.

Heilung geschieht; du kannst sie nicht bewirken. Du kannst sie auch nicht verhindern, nur verzögern. Leugnung der Krankheit verzögert den Heilungsprozess; ihre Anerkennung beschleunigt ihn. Mit »Anerkennung« ist nicht gemeint, dass du dir einredest oder einreden lässt, du seiest ernstlich und womöglich unheilbar krank. Anerkennung bedeutet nur, dein Unwohlsein und dein Leid anzuerkennen, ebenso wie die Sehnsucht nach Gesundheit, die diesem Leid innewohnt.

Der Heilung entgegen

Der große Heiler Leben ist in dir am Werk, auch und ganz besonders, wenn du krank bist. Glaube nicht, dass deine Krankheit dein Feind und dein Untergang sei; tatsächlich ist die Krankheit deine Heilung. Wovon heilt sie dich? Von einer falschen, weil eingeengten Sichtweise deiner selbst, deiner Möglichkeiten und deines Lebens.

Leben bedeutet Wachstum. Was in einer Phase des Lebens angemessen ist, ist in einer anderen deplaziert. So wie es für einen Zweijährigen angemessen sein mag, lauthals zu schreien, wenn ihm etwas fehlt, und für einen Dreißigjährigen, sich das Fehlende auf eine weniger lautstarke Weise zu verschaffen, so kann eine bestimmte Auffassung vom Leben und seinen Möglichkeiten in einer