



# Leseprobe

Safi Nidiaye

## Der Zauber der Intimität

Wie Sie sich selbst, anderen und dem Leben wirklich nahe kommen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 8,99 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 11. Mai 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Dem Leben Zauber geben

Intimität bedeutet: Nähe spüren. Nähe zum eigenen innersten Wesenskern, zu Herz, Seele und Körper, zu den Menschen, Tieren, Pflanzen und Elementen der Natur, die die Welt bilden. Ein beglückender Seelenzustand, der uns das Gefühl gibt, zu Hause zu sein – der jedoch den meisten von uns verloren gegangen ist: Wir leben an uns selbst, aneinander und an der Wirklichkeit vorbei. Safi Nidiaye zeigt, wie wir den Zauber der Verschmelzung mit allem, was ist, wiederfinden und das Leben völlig neu entdecken.



### Autor

## Safi Nidiaye

---

Safi Nidiaye, geb. 1951, ist eine der meistgelesenen deutschen Autorinnen im Bereich psycho-spirituelle Lebenshilfe. Aus der Praxis der Meditation heraus entwickelte sie zu Beginn der 1990er-Jahre die »Körperzentrierte Herzensarbeit«, eine in Laien- und Therapeutenkreisen populäre Methode der Selbstwahrnehmung, mit deren Hilfe die Lösung von Lebensproblemen, die Befreiung von körperlichen Symptomen und das Erwachen aus falschen Identifikationen möglich werden. Safi Nidiaye lebt mit ihrem Mann, dem Maler Francis Gabriel, in Südfrankreich. Sie vermittelt die Körperzentrierte Herzensarbeit in 5-Tage-Intensiv- und Ferien-Seminaren in verschiedenen Sprachen. Außerdem

## DAS BUCH

Echte Intimität ist ein Gipfelerlebnis, eine Erfahrung von äußerster Intensität und vollkommener Harmonie: ein Seelenzustand der besonderen Art, geprägt von durchweg positiven Energien. Anstatt Mitmenschen und Umwelt als Objekte zu betrachten, können wir echte Begegnung erleben. Die Erfahrung der Intimität steht jedem offen, sie geht aus einer Einstellung des Bewusstseins hervor, die uns die Tür zu einer beglückenden und heilenden Beziehung mit der Welt öffnet.

Dieses Buch erläutert die grundlegende Bedeutung von Intimität sowohl für unser persönliches Glück als auch für die Heilung dieser Welt. Mit einer Fülle von Informationen und Anregungen zu allen Lebensbereichen, mit inspirierten Texten und praktischen Übungen weist es den Weg nach Hause in die Geborgenheit der Intimität.

## DIE AUTORIN

Safi Nidiaye, geb. 1951, ist Meditationslehrerin und eine der meistgelesenen deutschsprachigen Autorinnen im Bereich psycho-spiritueller Lebenshilfe. Auf ihrem spirituellen Weg folgte sie nacheinander dem Yoga-, Zen- und Sufi-Pfad. In ihren Seminaren lehrt sie die von ihr entwickelte Methode der »Körperzentrierten Herzensarbeit«: eine auf der Meditation basierende Technik konzentrierter Wahrnehmung, mit deren Hilfe verdrängte Emotionen ins Bewusstsein und ins Herz zurückgeholt werden und Problemlösung, Erwachen aus falschen Identifikationen und Selbstheilung erreicht werden können. Safi Nidiaye lebt mit ihrem Mann, dem Maler Francis Gabriel, an der spanisch-französischen Grenze.

Alles über Seminare, Ausbildung, Bücher:  
[www.safi-nidiaye.de](http://www.safi-nidiaye.de)

SAFI NIDIAYE

*Der Zauber der  
Intimität*

Wie Sie sich selbst, anderen und  
dem Leben wirklich nahe kommen

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Hardcover-Ausgabe erschien 2007 unter dem Titel *Intimität. Das Geheimnis des Glücks* im Integral Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*  
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 06/2015

Copyright © 2007 by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Copyright © 2015 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany 2015  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,  
unter Verwendung von Motiven von © Aerial3/thinkstock  
Redaktion: Dr. Juliane Molitor  
Herstellung: Helga Schörnig  
Satz: Leingärtner, Nabburg  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
ISBN 978-3-453-70274-5

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

Einführung . . . . .	9
Herausgefallen aus dem Paradies . . . . .	15
Zauberwelt . . . . .	20
Erinnerung an die Welt der Intimität . . . . .	23
Intimer Dialog mit höheren Welten . . . . .	30
Bewusstseinswandel am Rand des Abgrunds . . . . .	39
Intimität mit sich selber . . . . .	46
Intimität mit dem Körper . . . . .	54
Gesundheit . . . . .	66
Fühlen . . . . .	75
Herz öffnen und Intimität . . . . .	92
Sexualität – Hoch-Zeit der Intimität oder Gipfel der Entfremdung? . . . . .	101
Ich und Du . . . . .	105
Ich und Du in der Sexualität . . . . .	110
Intimität in der Paarbeziehung . . . . .	115
Die Ehe . . . . .	120
Liebe ist mehr als ein Gefühl . . . . .	122
Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit . . . . .	129
Intimität der Kindheit . . . . .	135
Die Welt der Arbeit . . . . .	138
Intimität mit der Natur . . . . .	142
Von Plätzen und Bäumen . . . . .	145

Die innere und die äußere Welt . . . . .	149
Das heilige Reich . . . . .	153
Intimität mit der inneren Stimme . . . . .	157
Reden und Schweigen . . . . .	163
Kommunion – Kern der Religion . . . . .	169
Gebet . . . . .	175
Meditation . . . . .	178
Vorschläge für einen meditativen Rückzug . . . . .	182
Kreativität . . . . .	187
Hindernisse auf dem Weg . . . . .	198
Leben in Intimität . . . . .	202
Die Poesie der alltäglichen Beschäftigungen . . . . .	208
Der Weg nach Hause . . . . .	212
Quellen und Literaturempfehlungen . . . . .	220
Anmerkungen . . . . .	222

Kennst du mich noch?

Ich war bei dir,  
als du deinen ersten Atemzug tatest,  
ich war bei dir noch heute Morgen,  
als du erwachtest,  
und ich werde bei dir sein,  
wenn dein Atem  
sich mit dem Atem der Unendlichkeit vereint.

Ich werde dich erwarten  
am anderen Ufer.

Ich werde dich an der Hand nehmen,  
und du wirst weinen vor Freude,  
nicht allein zu sein.

Du warst nie allein.

Nicht einen Augenblick  
warst du getrennt von mir.  
Weder in der Trübsal deiner Tage,  
noch in der Pein deiner Nächte,  
weder im Rausch des Vergessens  
noch im Rausch des Glücks  
warst du allein.

Ich reichte dir das Glas,  
ich trank mit dir.

Ich weinte und lachte mit dir.

Ich hielt dir das Licht,  
wenn du deinen Weg suchtest,  
und ich hüllte dich in die Decke der Dunkelheit,  
wenn du vergessen wolltest.

Ich schritt dir voran,  
wohin du auch gingst,  
und bereitete dir den Weg.

Ich ging hinter dir



und gab dir Schutz.  
Während du schiefst,  
hielt ich Wacht für dich.  
Ich warte auf dich.  
Ich habe keine Eile.  
Eines Tages  
erkenntst du mich.

# Einführung

*Wenn wir unsere Ansicht darüber ändern, wer wir sind – und uns selbst als kreative, ewige Wesen mit körperlicher Erfahrung sehen können, miteinander verbunden auf der existenziellen Ebene, die wir Bewusstsein nennen –, dann beginnen wir diese Welt, in der wir leben, ganz anders zu sehen und zu erschaffen.*

*Dr. Edgar Mitchell, Astronaut, in Bleep*

**T**rotz des materiellen Überflusses, den wir in den Ländern der »ersten Welt« allgemein genießen, leiden wir in unserer Gesellschaft an einer enormen seelischen Armut. Wenn wir unsere Welt betrachten, ist es offensichtlich, dass ein unterschwelliger Mangel uns rastlos und unzufrieden macht, stets auf der Suche nach »mehr«. Wir alle sind nach irgendetwas süchtig – nach Ablenkung, Zerstreuung, Unterhaltung, nach Liebe, Geld, Macht, Anerkennung, nach Aktion, Reiz oder Droge, nach Fernsehen, Beziehung, Sex, Internet, Videospiele oder Telefonieren. Oder ganz einfach nach »etwas«. Wenn »nichts« da ist, werden wir zappelig, und schnell muss wieder »etwas« her. Wir werden deshalb unruhig, weil wir in der Leere – in den Momenten, wo keine Ablenkung da ist – spüren, dass uns etwas fehlt. Dieses Gefühl ist unangenehm, ist schwer zu ertragen, und deshalb blenden wir es ganz schnell aus und beschäftigen uns wieder mit »etwas«. Das ist es, was ich Sucht nenne. Dieses Etwas kann darin bestehen, dass ich zum Telefonhörer greife und eine Freundin anrufe, dass ich aufstehe,

um mir eine Tasse Kaffee zu machen, oder eine Zigarette anzünde oder denke: »Ich könnte mal wieder den Keller aufräumen.« Selbst auf dem spirituellen Weg kann unsere Suche den Charakter von Sucht annehmen. Wir sind dann mit dem Weg, den wir gehen, oder mit unserem Vorankommen auf diesem Weg nie ganz zufrieden. Vielleicht ist es nicht der richtige Weg ... Wir probieren andere aus. Vielleicht müssen wir früher aufstehen, mehr üben, noch gesünder essen, mehr Qi Gong oder was auch immer praktizieren ... Irgendetwas scheint immer zu fehlen – und fehlt in der Tat.

Wenn wir jedoch das Eine, Einfache, das fehlt, gefunden haben, ergibt sich alles andere von selbst: ob und was wir üben, tun, lernen müssen oder ob wir alles und uns selber einfach sein lassen können. Das Eine, Einfache, das fehlt, ist die Intimität. Die Intimität mit uns selber, mit unserem Leben, mit der Welt um uns her. Intimität erfüllt uns mit einem inneren Glück, ja, Intimität ist der Kern des Glücks.

*Intim* kommt aus dem Lateinischen und bedeutet »innerst, vertrautest« mit der Zusatzbedeutung (lt. *Duden*) »verborgen, geheim«. Intimität bedeutet einerseits, mit dem Innersten in Kontakt zu sein, und andererseits, dass ein »Du« da ist, mit dem ich in Beziehung stehe. Dieses »Du« kann alles sein. Die ganze Welt wird mir »Du« im Zustand der Intimität.

Intimität ist der ursprüngliche Zustand, in dem wir zu Hause sind; ist die Einheit, aus der wir alle hervorgegangen sind und die im Hintergrund unseres Bewusstseins immer noch vorhanden ist. Intimität bedeutet Begegnung und Beziehung. Intimität bedeutet, mitten im Himmel zu leben, selbst wenn die Umstände eher der Hölle gleichen. Intimi-

tät bedeutet das Gefühl des Zusammenhangs und der Verbundenheit. Intimität bedeutet, dass ich in Beziehung bin. Intimität bedeutet Nähe zu spüren, Nähe zu meinem Ursprung, zu Gott, zur einen Allgegenwart, die Nähe zu mir selber, meinem Herzen, meiner Seele, zu meinem Körper, zu den Menschen, Tieren, Pflanzen und Elementen der Natur, die meine Welt bilden; zu Sonne und Sternen, Erde und Mond. Intimität wieder zu finden bedeutet heimzukehren ins Paradies.

Was nicht bedeutet, dass uns dann der Antrieb verloren geht, uns weiterzuentwickeln. Wir schreiten immer noch von Sehnsucht zu Sehnsucht und Erfüllung zu Erfüllung, immer neuen Horizonten unserer selbst entgegen. Aber wir hören auf, Hungrige zu sein, Getriebene, Verzweifelte, Süchtige, die immer mehr und immer Neues brauchen und niemals zufrieden sind. Wir sind heimgekehrt, wir sind heil, und die Welt ist wieder das, was sie immer war: unser gemeinsames Spiel.

Tatsächlich kann unser Verhältnis zu der Welt um uns her eigentlich nur als eine unglaubliche Intimität beschrieben werden. Es ist uns nicht bewusst, wie sehr wir in jedem Augenblick mit den Wesen und Elementen, die unsere Welt bilden, verbunden sind, wie sehr unser Körper, unser Energiefeld, unsere Gefühls- und Gedankenwelt sich in einem ständigen Austausch mit den Körpern, Energiefeldern, mit der Gefühls- und Gedankenwelt anderer Menschen und zugleich mit den Elementen der Natur befindet. Uns ist der Sinn dafür verloren gegangen. Wir spüren diese Intimität nicht mehr. In unserer Wahrnehmung ist alles, was außerhalb unserer Haut liegt, von uns getrennt. Die Dinge, aus denen unsere Welt besteht, und die vielen Organismen und Elemente, welche »die Natur« bilden, erscheinen uns unbe-

seelt, oder zumindest haben wir keinen Zugang zu ihrer Seele, so dass wir nicht wahrnehmen, in welcher intimen Verbindung wir mit ihnen stehen. Und auch unsere zwischenmenschlichen Beziehungen entbehren der Intimität, oft einfach deshalb, weil wir selbst sie ängstlich meiden. Intimität bedeutet »Ich-Du-Beziehung«, nicht »Ich-Er« (oder -Sie oder -Es).<sup>1</sup>

Wo die Intimität fehlt, leben wir an uns, aneinander und an der Wirklichkeit vorbei. Die Folge ist ein Mangel an »Seelennahrung«, ein Gefühl der Leere und Entfremdung, das uns jedoch nicht bewusst ist, weil wir ja nichts anderes kennen.

Wer jedoch einmal ein bewusstes Erlebnis von Intimität hatte, sei es mit einem Wesen oder Element der Natur, mit einem anderen Menschen oder auch mit seiner eigenen Seele, der weiß, dass der Kern des Glücks, der Zauber des Lebens, hier verborgen liegt.

Aber nicht nur unser persönliches Glücksempfinden verschwindet oder reduziert sich mit dem Fehlen der Intimität. Der allgemeine Verlust der Ich-Du-Beziehung oder Intimität, der durch den zunehmenden Konsum von Fernsehen, Film und Videospiele noch drastisch vorangetrieben wird, macht uns zunehmend unheil, entfremdet uns nicht nur uns selbst, sondern auch einander, der Natur, der Erde, dem Leben.

Immer mehr Gewalt kann auf diesem beziehungslosen Boden gedeihen. In einer Welt, in der der andere kein »Du« ist, sondern ein »Er« oder eine »Sie«, fällt es leicht, meine Interessen ohne Rücksicht auf andere Menschen durchzusetzen. Bestenfalls hindert mich noch ein schlechtes Gewissen daran, doch dies ist kein Ersatz für die Heiligkeit und Verbindlichkeit der Beziehung.

Mit diesem Buch möchte ich neue Wege zur Intimität eröffnen, einerseits als Antwort auf die Sehnsucht vieler – und meiner eigenen selbstverständlich. Andererseits hoffe ich, einen Beitrag zur Heilung unserer unheilen Beziehung zu uns selbst, zueinander und zu unserer Welt zu leisten.

Damit dieses Buch ein echter Wegweiser zur Wiederentdeckung der Intimität sein kann, werde ich tief in mich gehen, um den überwucherten Pfad, der in die Zauberwelt der Intimität führt, in meinem eigenen Innern zu suchen. Ich bin sicher, dass viele Leser sich in den inneren Prozessen, die ich dabei durchlaufen und mit ihnen teilen werde, selber erkennen können. Denn spätestens seit mir nach Erscheinen von *Den Weg des Herzens gehen*<sup>2</sup> unzählige Leser versichert haben, ich hätte mit diesem Buch ihre eigene Geschichte niedergeschrieben, weiß ich, dass ich nicht allein reise, sondern in einer großen Karawane von Suchenden. Ich beginne deswegen in der Gewissheit, auch diesen Weg, den heilsamen Heimweg in die wunderbare Welt der Intimität gemeinsam mit vielen anzutreten, auch wenn wir ihn vielleicht nicht gleichzeitig, sondern zeitversetzt gehen. Dennoch kann meine persönliche Reise, die ich hier in teils sehr intimer, poetischer Form wiedergebe (manches kann man nur in Form von Poesie ausdrücken), Ihnen nur als Anregung dienen, Ihren eigenen Weg zu finden und ihn auf Ihre eigene Weise zu gehen. Möge dieses Buch Sie dazu inspirieren.

Intimität ist ein Seelenzustand, über den zu schreiben etwas Paradoxes hat. Während ich darüber schreibe, bin ich nicht darin, und wenn ich darin bin, kann ich nicht »darüber« schreiben. Deshalb pendle ich beim Schreiben zwischen verschiedenen Einstellungen des Bewusstseins hin und her: Einmal schreibe ich rational sachbuchartig, einmal

poetisch. Dann wieder gibt es Passagen, in denen ich einen intimen Dialog mit meinem höheren Selbst wiedergebe (Channeling). Diese verschiedenen Arten von Text werden entsprechend in verschiedenen Arten von Schrift präsentiert.

# Herausgefallen aus dem Paradies

*In einer Flut von Dankbarkeit feiert dein Herz  
innigste Zugehörigkeit. Solange dies andauert,  
hat alles Sinn. Du bist eins mit deinem wahren Selbst.*

*David Steindl-Rast: Fülle und Nichts*

Ich bin herausgefallen aus der Zauberwelt der Intimität, vertrieben aus dem Garten Eden der lebendigen Beziehung mit den Wesen und Elementen der Welt um mich her. Ich suche und suche, taste und probiere, aber ich finde den Weg zurück nicht mehr. Ein saches Rauschen erklingt aus den Blättern der Birke, zu der ich aufschaue, wann immer mein Blick sich vom Bildschirm meines Computers löst. Ihre feinen, silbrig grünen Blätter tanzen und schwingen im Wind, flirrend im Licht der Nachmittagssonne. Hoch über mir zwitschern Vögel. Gelegentlich zieht eine Brise eines süßen Blütenduftes vorbei. Ich genieße und bewundere all dies und könnte jederzeit ausrufen: »Sieh mal, wie schön!«, »Hör mal, wie wunderbar.« Aber das sind leere Worthülsen, Versuche, diese Eindrücke in echtes Erleben zu verwandeln, indem ich sie mit jemandem teile. In Wirklichkeit habe ich den lebendigen Kontakt zu der Welt um mich her verloren. Sie ist etwas geworden, das ich betrachte, erfahre, erlebe – ein »Es«. Ich fühle mich abgeschnitten, wie ein Zuschauer. Ich begegne den Elementen und Wesen meiner Welt nicht mehr. Es ist, als sei meine Seele stumpf geworden. Ich habe den Sinn für den intimen Kontakt mit der Welt um mich her verloren.



Ich vermisse ihn sehr. Ich habe keine Ahnung, warum ich ihn verloren habe und wie ich ihn wiedergewinnen kann.

Ich trauere.

Vielleicht ist diese Trauer meine letzte Verbindung zur entschwundenen Zauberwelt der Intimität.

Zauber-Ich,  
mein Zauber-Ich,  
du hältst dich versteckt  
hinter den Gitterstäben  
der Zweckwelt.  
Wie kann ich dich daraus hervorlocken?  
Vielleicht können meine Tränen  
dich erreichen.  
Vielleicht mein Wehklagen.  
Ich bin deinen Spuren gefolgt  
im Wald,  
in den weiten Wiesen,  
im Schweigen der Abendsonne,  
hoch oben über dem See,  
und du warst ganz nah.  
Aber die leiseste Absicht,  
der leiseste Zweck,  
und du hast dich wieder versteckt.

Ich klammere mich an meine Trauer, aus Angst, dass diese letzte Verbindung zur entschwundenen Zauberwelt der Intimität auch noch verloren geht.

Wie kommt es, dass ich aus etwas herausgefallen bin, das ich doch, während ich drinnen war, immer als die wahre Welt empfand? Warum spricht der Baum, in dessen Schat-

ten ich verweile, nicht mehr zu mir? Warum spricht nichts mehr zu mir?

Vielleicht bin ich nur taub geworden. Vielleicht spricht immer noch alles zu mir, aber ich höre es nicht.

Vielleicht muss ich ganz still werden.

Ich werde ganz still.

Alles, was ich vernehme, ist diese schreckliche Stille, die entsteht, wenn nichts mehr zu mir spricht.

Bitte sprich wieder zu mir, Welt. Bitte sprecht wieder zu mir, Baum und Wind, Sonne und Erde, Käfer und Blatt; Bruder, in dessen Augen ich vergeblich das Du suche, und meine eigene Seele, die verstummt zu sein scheint. Bitte sprich zu mir, Gott, rühre mein Herz an und öffne es für dein Wort, deine Wirklichkeit, deine Gegenwart.

Vielleicht habe ich zu viel gearbeitet, zu viel Belangloses getan, gelesen, geredet und gehört, zu wenig meditiert, zu wenig gebetet, zu wenig Seelenpflege getrieben.

Vielleicht trauere nicht ich, sondern meine Seele trauert, weil sie keinen Raum mehr findet in mir.

Vielleicht habe ich den Dingen der Welt diesen Raum geopfert.

Vielleicht habe ich die Intimität mit meiner Seele geopfert für ein wenig Geborgenheit in der trügerischen Sicherheit des Heims, der täglichen Beschäftigungen, der oberflächlichen Nähe zu einem anderen Menschen.

Aber so bin ich nun mal, liebe Seele, schwach, träge, süchtig nach Nähe und Wärme, und müde, nachdem ich all die Pflichten erledigt habe, die meine Kraft auszehren. Du kennst mich doch. Kannst du mich nicht nehmen, wie ich bin, und trotzdem in mir lebendig bleiben? Du musst dann eben ein wenig lauter reden, vielleicht rufen, womöglich so-

gar schreien, damit ich dich höre – seelentaub, wie ich im Alltagsleben geworden bin.

Mir dämmert: Du hast gerufen, du hast geschrien, und ich bin es, die nicht gehört hat. Dein Schrei ist eingebrannt in mein Herz, in meinen Körper. Er tritt mir als körperlicher Schmerz entgegen, als Unwohlsein, als Leid.

Nicht du bist es, liebe Seele, die sich meiner erbarmen muss. Ich muss mich deiner erbarmen.

Der Preis für meine Rückkehr in die Zauberwelt besteht darin, dass ich mein Herz öffne für den Schrei meiner Seele.

Ich rief dich in der Abenddämmerung,  
aber du winktest ab.

»Später«, sagtest du. »Ich habe zu tun.«

Ich rief dich in der Morgendämmerung,  
aber du zogst es vor weiterzuschlafen.

Ich wartete auf dich.

Ich leuchtete durch die Ritzen in der Mauer,  
die du um dein Bewusstsein gezogen hattest,  
um mich nicht wahrnehmen zu müssen.

Ich berührte dich,  
um dein ängstlich verschlossenes Herz zu öffnen,  
durch die Hand deines Geliebten.

Ich sprach zu dir im Traum.

Doch wo immer ich dir erschien,  
du wandtest dich ab.

»Nicht jetzt«, sagtest du. »Später.«

Es tat mir weh,  
den Schmerz deines schlechten Gewissens zu fühlen,  
zu sehen, wie du dich quältest  
in dem Glauben, du müssest mir einen besonderen Raum  
einrichten,

mir eine besondere Zeit widmen,  
außerhalb der Beschäftigungen, die dir lieb und wichtig waren  
oder notwendig erschienen,  
Extra-Raum und Extra-Zeit für mich.  
Aber ich bin ein Kind des Augenblicks,  
immer neu, in jedem neuen Augenblick.  
Ich brauche weder Extra-Zeit noch Extra-Raum,  
und Gebete und Übungen locken mich nicht herbei.  
Sie vertreiben mich eher.  
Das wahre Gebet ist deine Antwort auf mein Rufen,  
nicht deine Bemühung, mir gerecht zu werden.  
Die wahre Übung  
geht aus dem Glück der Begegnung hervor.  
Vergiss Übungen und Gebete und geistige Pflichten,  
vergiss Extra-Raum und Extra-Zeit.  
Werde ein Kind des Augenblicks wie ich,  
alles abstreifend,  
was dich hindert, gegenwärtig zu sein.  
Siehst du, dies zaubert ein Lächeln auf deine Lippen,  
und mit diesem Lächeln kann ich wieder einziehen bei dir.

# Zauberwelt

*Alles wirkliche Leben ist Begegnung.*

*Martin Buber: Ich und Du*

Gelegentlich geschieht es, dass ich spontan in einen ganz besonderen und wunderbaren Zustand eingetaucht werde. Ich nenne diesen Zustand »Zauberwelt«. Es ist wie ein Erwachen. Auf einmal merke ich, dass alles um mich herum lebendig, wesenhaft, beseelt und mit mir in Kontakt ist. Alles ist Begegnung. Alles spricht zu mir. Alles ist »Du«. Ob es der Baum ist, in dessen Schatten ich verweile, oder eine Blüte, an der ich schnuppere, das Wasser des Meeres, in das ich eintauche, oder der Wind, der mir die Haare zerzaust – was immer mir begegnet, ist lebendig, mit mir in Kontakt, spricht zu mir. Es ist ein erhobener, beseligter Gemütszustand, voller Zauber, voller Poesie, ein ganz besonderer Zustand. In der Zauberwelt fühle ich mich wie frisch verliebt und bin von Andacht erfüllt. In meinem Innern herrscht Stille. Jedenfalls ist das Plappern der Oberflächengedanken verstummt. Es ist ein Zustand intensiver Intimität – mit allem in mir und um mich herum. Alles ist »Du« und auf eine sehr intime Weise Freund. Wenn ich aus der Zauberwelt falle, ebenso unabsichtlich, wie ich in sie eingetreten bin, empfinde ich stets Trauer und Verlust. Viele Gedichtseiten lang habe ich versucht, sie wieder »herbei zu schreiben«, manchmal mit Erfolg.

Die Zauberwelt ist viel wirklicher, fühlt sich viel richtiger und der Wahrheit näher an als der alltägliche Bewusstseins-

zustand, der demgegenüber abgestumpft erscheint. Im abgestumpften Zustand habe ich Grund, mich vor allem Möglichen zu fürchten, und ich leide.

In der Zauberwelt leide ich nicht, denn es gibt keinen Grund dafür. Dort bin ich ja Teil von allem, und alles gehört zu mir. Alles ist ein lebendiges Wunder. Das reine Dasein ist ein Wunder, eine Offenbarung. »Solange der Himmel des Du über mir ausgespannt ist, kauern die Winde der Ursächlichkeit an meinen Fersen, und der Wirbel des Verhängnisses gerinnt.«<sup>3</sup>

Das Leben außerhalb der »Zauberwelt« der Intimität ist vergleichsweise flach. Es fehlt eine Dimension. Und irgendwo im Hintergrund unseres Bewusstseins wissen wir alle, dass sie fehlt, auch wenn wir nicht wissen, welche Dimension es ist und wie wir sie finden können. Wir bemerken dieses Fehlen, wenn wir uns wehmütig an bestimmte Momente der Kindheit erinnern, Momente des Zaubers, die auch das unglücklichste Kind irgendwann einmal erlebt hat. Wir bemerken es, wenn wir bestimmte Bilder betrachten oder Musikstücke hören, die uns an diese verlorene Dimension erinnern.

Zauber-Ich,  
mein Zauber-Ich,  
wenn die Amseln singen,  
wachst du auf  
und tanzt.  
Zauber-Ich,  
du hältst den Schlüssel  
zur wahren Welt.  
Zauber-Ich,  
mein Zauber-Ich,

zu lange  
habe ich dich verraten.  
Komm hervor  
aus deinem Versteck.  
Es ist Zeit.  
Auch wenn die Amseln  
noch nicht singen:  
Von nun an  
ist immer Zeit,  
immer Zauber-Zeit.

Klingt meine Zauberwelt-Geschichte ein wenig verrückt?  
Ich sage Ihnen: Verrückt ist die »normale« Welt. Die Zauberwelt ist die wahre Welt. Sie ist das Bewusstsein der allgegenwärtigen All-Intimität, die in jedem Augenblick latent vorhanden ist und darauf wartet, (wieder) in unser Bewusstsein zu treten.

