

Safi Nidiaye  
Das Gott-Experiment



SAFI NIDIAYE

DAS  
**GOTT**  
EXPERIMENT

Eine Erfahrung,  
die alles verändern kann

INTEGRAL



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*EOS* liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

ISBN 978-3-7787-9254-4

Erste Auflage 2014

Copyright © 2014 by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Juliane Molitor

Illustrationen: © Francis Gabriel

Einbandgestaltung: Reinert & Partner, München

Gesetzt aus der Adobe Caslon Pro bei

EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

[www.integral-verlag.de](http://www.integral-verlag.de)

# Inhalt

Vor welchem Hintergrund dieses Buch entstanden ist . . .	9
Wie ich dazu kam, mich mit Gott zu beschäftigen . . . . .	19
Worum es in diesem Buch geht . . . . .	29

## Teil I – Der Faktor Gott

Gott – der fehlende Faktor? . . . . .	35
Wer oder was ist Gott? . . . . .	41
Haben wir Gott über Bord geworfen oder nur unsere alten Vorstellungen von ihm? . . . . .	45
Ein neuer Gott muss her oder warum es <i>Zeit</i> ist, dass wir erwachsen werden . . . . .	49
Gott für Atheisten . . . . .	57
Eine revolutionäre Hypothese . . . . .	62

## Teil II – Die alten religiösen Konzepte im Lichte der neuen Hypothese neu verstanden

Religion und Moral . . . . .	71
Schuld, Strafe, Karma . . . . .	76
Himmel und Hölle . . . . .	82
Liebe als Gebot . . . . .	89
Das Heilige . . . . .	94

### Teil III – Wege zur Wahrheit

Glaube als Weg . . . . .	101
Die alten Überzeugungen entmachten . . . . .	108
Meditation oder das Einschalten der Bewusstheit . . . . .	119
Körperzentrierte Herzensarbeit – Alltägliche Probleme als Ausgangspunkt für den Weg . . . . .	124
Gebet . . . . .	140
Spirituelle Übungen . . . . .	146

### Teil IV – Dialoge mit Gott

Gesprächspartner Gott . . . . .	151
---------------------------------	-----

### Teil V – Das Experiment

Einführung . . . . .	185
Die Vorbereitungsphase . . . . .	189
Die Gestaltung der Übungszeit . . . . .	203
Die Übungszeit . . . . .	240
Berichte der Teilnehmer des Vorexperiments . . . . .	243

### Teil VI – Auf dem Weg

Schritt für Schritt für Schritt . . . . .	271
Vertrauen . . . . .	277
Präsenz . . . . .	282
Unglück muss kein Unglück sein . . . . .	292
Übung, Disziplin und der Weg zu Gott . . . . .	297
Danksagung . . . . .	299
Quellen und Literatur . . . . .	300
Anmerkungen . . . . .	305

*Es wechseln immer wieder drei Generationen. Eine findet  
den Gott, die zweite wölbt den engen Tempel über ihn und  
fesselt ihn so, und die dritte verarmt und holt Stein um Stein  
aus dem Gottesbau, um damit notdürftig kärgliche  
Hütten zu bauen. Und dann kommt eine, die den Gott  
wieder suchen muss.*

Rainer Maria Rilke<sup>1</sup>





## Vor welchem Hintergrund dieses Buch entstanden ist

*In einer nicht allzu fernen Zukunft kann auch in einer für die modernen Menschen ganz verständlichen Form wieder von diesen grundsätzlichen Fragen gesprochen werden ... so, dass nicht nur ein Mensch unseres christlichen Europas, sondern auch ein Japaner oder Chinese oder Afrikaner versteht, was gemeint ist. Inhaltlich wird kaum etwas anderes gesagt werden können, als was bisher in der christlichen Religion gemeint war oder im Buddhismus oder in den chinesischen Philosophien ... Denn es handelt sich ja auch hier letzten Endes um einen für uns alle gemeinsamen Bereich der Wirklichkeit.*

Werner Heisenberg<sup>2</sup>

Wir leben in einer Zeit allgemeiner Verunsicherung. Anders als in früheren Zeiten, als man nur seine kleine Welt überblickte, werden wir heute über Konflikte und Katastrophen aus allen Ecken und Enden unserer Welt informiert. Zugleich wird auch unsere eigene Welt, die Welt, die wir direkt erleben, von Krisen, Umweltproblemen und Naturkatastrophen bedroht. Unser Verstand ist hoffnungslos überfordert mit dem Versuch, einen Über- oder Durchblick zu haben, um unser eigenes Leben intelligent zu planen und für die Welt unserer Kinder vorzuser-

gen. Mehr denn je erschnen wir etwas, das über die Reichweite unseres Verstandes hinausgeht, etwas, das uns leitet, an das wir uns halten können und das uns verstehen hilft, wozu wir hier sind. Früher dienten uns die heiligen Schriften und die Kirchen dazu. Heute sind wir mit dem, was sie uns bieten, nicht mehr zufrieden. Laut Umfrage der Zeitschrift »Stern«<sup>3</sup> bezeichnen sich zwar 70 % der Deutschen als religiös, gleichzeitig wenden sich so viele von den Kirchen ab, dass man damit rechnen kann, dass etwa 2025 die Mehrheit der Deutschen keiner Kirche mehr angehören wird. In anderen europäischen Ländern dürfte das Verhältnis ähnlich sein. Gleichzeitig stellt man fest, dass das Bedürfnis nach Religion immer größer wird. Wir fühlen, dass uns ohne Religion – das Wort bedeutet Rückverbindung – etwas Wesentliches fehlt. Auch wächst in einer Welt, in der alles von wirtschaftlichen Interessen dominiert wird und Betrug und Selbstbetrug zu einer allseits akzeptierten Selbstverständlichkeit geworden ist, das Bedürfnis nach dem Echten, Wahren, Schönen, dem Heilen und Heiligen.

## Ein erwachsener Umgang mit Gott ... und der Welt

Der Umgang mit Gott, wie er uns einst vermittelt wurde, erscheint uns heute eher kindlich. Es wird von uns verlangt, etwas zu glauben, das wir nicht aus eigenem Erleben erkannt haben, und Gesetze zu befolgen, die irgendjemand vor langer Zeit in einem ganz anderen gesellschaftlichen, regionalen und historischen Kontext erlassen hat. Mit dieser Art von Religion können die meisten Menschen nicht mehr viel anfangen. Was wir brauchen, ist eine echte Rückverbindung mit unserem Ursprung, unserer Wahrheit, dem Kern unseres Wesens, dem Zweck unseres Daseins. Vielleicht sind wir heute reif für einen erwachsenen

Umgang mit der Instanz, die wir Gott nennen. Vielleicht ergibt sich aus einem erwachsenen Umgang mit Gott auch ein erwachsener Umgang mit der Welt – und möglicherweise ist es genau das, was gebraucht wird, um sie zu retten. Der amerikanische Wissenschaftler Stuart Kauffmann sagte 2010: »Wir stehen vor einer einzigartigen Herausforderung. Die Welt wächst zusammen zu einer globalen Zivilisation. Wenn wir die Weltkulturen jedoch verschmelzen wollen, brauchen wir etwas jenseits unserer säkularen Interessen, das wir alle teilen können. Dafür brauchen wir den Begriff des Heiligen. Der Mensch hat immer etwas gebraucht, was jenseits des ihm Begreiflichen stand.«<sup>4</sup>

## Gruppen, Sekten, Lehrer: Misstrauen und Unsicherheit

Viele spirituelle Schulen, die aus fremden Kulturkreisen in unsere westliche Welt importiert und an unser Verständnis angepasst wurden, ebenso wie neue, die in unserem eigenen Kulturkreis entstanden sind, bemühen sich darum, uns zu einer solchen Rückverbindung zu verhelfen. Durch die vielen Angebote moderner Spiritualität haben wir heute alle die Möglichkeit, die größere geistige Realität, von der wir ein Teil sind, selber zu erforschen, anstatt einfach einem aufoktroierten oder blindlings übernommenen Glauben zu folgen. Doch muss man sich einer Gruppe oder einem Lehrer anschließen, um diese Forschung erfolgreich durchführen zu können?

Da ich selber das Glück hatte, großartigen spirituellen Lehrern begegnet zu sein, kann ich nur sagen, dass dies für mich von entscheidender Bedeutung war. Die Frage, ob es auch ohne Lehrer geht, kann ich daher nicht aus eigener Erfahrung beantworten. Aber ich stelle fest, dass mit dem allgemeinen Anwachs-

sen des Bedürfnisses nach Religion und Spiritualität das Vertrauen in spirituelle Gruppierungen und Gurus schwindet. Viele Menschen sind auf der Suche und sehnen sich nach Hinweisen, die ihnen helfen können, möchten sich aber nicht gleich einer bestimmten Richtung anschließen oder befürchten, in das enge Raster einer Sekte gepresst zu werden.

Die Suche nach der Wahrheit oder Gott ist nichts, was ausschließlich im Kopf stattfindet. Nur wenn wir mit dem ganzen Wesen dabei sind, können wir fündig werden. Es nützt wenig, von der Existenz Gottes überzeugt zu sein oder an Ihn oder Sie zu glauben, wenn diese Überzeugung oder dieser Glaube nicht auch zur Grundlage unseres Denkens, Fühlens und Handelns wird und uns verwandelt. Um noch einmal Werner Heisenberg zu zitieren: Alle Religion, schreibt er, beginne mit einem religiösen Erlebnis. Dies könne darin bestehen, dass uns auf einmal der Sinn des Lebens klar wird, oder dass wir Gott gegenüberstehen oder eine höhere Welt in unser Bewusstsein einbricht. Heisenberg betont, dass »nach derartigen Erlebnissen, die nicht unserem Willen unterworfen sind, das Empfinden einer Verpflichtung bleibt, die das ganze Leben anhält. Wer wirklich im Lauf des Lebens diese Verpflichtung vergessen sollte und ihr gegenüber gleichgültig wird, der hat den Zugang zum wertvollsten Teil des menschlichen Erlebens verloren.«<sup>5</sup>

## Entdecken durch Tun: Nehmen Sie teil an einem Experiment

Ich biete in diesem Buch eine Möglichkeit, sich der Realität, die mit dem Namen »Gott« bezeichnet wird, auf praktische und konkrete Weise zu nähern, nämlich in Form eines Experiments. Ich stelle keinerlei Behauptungen auf, werde aber einige Auffassungen von dem, was unter »Gott« zu verstehen ist, vorstellen,

die dem Menschen unserer Zeit mehr entsprechen als der alte Gott unserer Kindheit. Diese Auffassungen werden Sie für das Experiment, zu dem ich Sie einlade, nutzen können: Sie werden sich diejenige aussuchen, die Sie am meisten anspricht, um sie dann für eine vorher von Ihnen festgelegte Übungszeit Ihrem Leben, Handeln, Denken und Fühlen als Hypothese zugrunde zu legen. Danach geht es darum, so nüchtern und objektiv wie möglich zu beobachten und aufzuzeichnen, was geschieht, wenn Sie sich so verhalten, als handle es sich bei dieser Auffassung nicht eine Annahme, sondern um eine bewiesene Wahrheit. Wenn es Gott gibt und unsere Hypothese<sup>6</sup> der Wahrheit auch nur annähernd entsprechen sollte, dann muss es einen gewaltigen Unterschied machen, ob wir SIE (Sie/Ihn/Es) in unser Denken, Handeln, Fühlen einbeziehen oder nicht. Ja, wir müssten eigentlich entdecken, dass es *der* entscheidende Faktor ist. Der, ohne den unser Leben vergleichsweise armselig, unser Selbstbild falsch und unser Verständnis der Welt und des Lebens gleich Null ist.

Interessant ist hier also nicht die Frage, ob Gott existiert oder nicht und ob die verwendete Grundannahme wahr ist oder nicht, sondern wie es sich auswirkt, wenn wir so tun, *als ob sie wahr wäre*.

Vielleicht gibt es keine feststehende Antwort auf die Frage, ob Gott existiert, aber indem wir so tun, als ob Er/Sie tatsächlich existiert, und uns entsprechend verhalten, *wird* Er/Sie – durch uns – zur Realität. Und existiert somit tatsächlich.

Ein Experiment, das Emotionen aufrühren wird

Das klingt in manchen Ohren vielleicht ketzerisch (auch wenn Sie eine ähnliche Auffassung bei einem katholischen Priester, Teilhard de Chardin, finden werden, der von der »Menschwer-

dung Gottes« spricht).<sup>7</sup> Ich mache Sie gleich darauf aufmerksam, dass die Lektüre des vorliegenden Buches und die Durchführung des Experiments wahrscheinlich viele Emotionen in Ihnen wecken werden. Diese Emotionen bewusst wahrzunehmen ist ein wichtiger, ja sogar unverzichtbarer Teil der Übung. Dabei könnten sich gerade die unliebsamen Emotionen als Wegweiser zu unserem Ziel – der Wahrheit oder Gott – erweisen. Ich werde Ihnen daher – als eine der wichtigsten Übungen – eine Methode an die Hand geben, die Ihnen helfen wird, auf konstruktive Weise mit den auftauchenden Gefühlen umzugehen. Diese Methode ist die – vielen bereits bekannte – Körperzentrierte Herzensarbeit.<sup>8</sup>

## Kann man den Weg ohne Lehrer gehen?

In vielen, wenn nicht allen spirituellen Traditionen meint man, es sei unmöglich, den Weg zur Wahrheit zu gehen, ohne einen lebenden Lehrer zu haben, dem man persönlich begegnet; auch ich neige, aus meiner eigenen Erfahrung, zu dieser Auffassung. Die Rolle eines spirituellen Lehrers oder Mentors besteht ja nicht nur darin, Lehren und Techniken zu erklären; dann würde es ja genügen, ein Buch zu lesen. Das Wichtige an einem Lehrer ist sein Vorbild und die Wirkung, die seine Ausstrahlung, seine Stimmung, seine Haltung – die seine innere Erkenntnis reflektieren – auf uns haben, sowie die Liebe, die er durch sein liebevolles Wesen in den Schülern weckt und die die harte Schale ihrer Herzen aufbricht. Er/sie dient als Brücke zum Unendlichen, Gestaltlosen, Unwägbar, da er oder sie einen Teil dieser unfassbaren Realität selber bereits entdeckt und verwirklicht hat. Ohne gottbewusste oder gottverwirklichte Menschen hätten wir keine Ahnung, wer oder was Gott überhaupt sein und wie das Ziel der Reise aussehen könnte. Wie der große

Sufi-Heilige Hazrat Inayat Khan sagte, ist es in den Menschen, die gottbewusst sind, dass Gott Wirklichkeit wird, so dass er nicht mehr nur eine Vorstellung ist: »Es ist im Menschen, dass die göttliche Vollkommenheit gesehen werden kann. Der Mensch bringt einen lebendigen Gott auf die Welt, der ohne dies im Himmel bleiben würde.«

In manchen spirituellen Kreisen herrscht heute jedoch die Auffassung, die Zeit der Propheten, Meister, Gurus sei vorbei. Heute, so heißt es oft, entdecken wir den Propheten oder Meister in uns und nicht außerhalb von uns. Das ist es, was als »Christusbewusstsein« bezeichnet wird: Die Wiederkunft Christi geschieht nicht in einer neuen Inkarnation, sondern als ein Erwachen, das in unser aller Bewusstsein stattfindet.<sup>9</sup> (Das gleiche kann man vielleicht über Buddha oder Mohammed sagen.) Doch wenn wir keinen Menschen kennen, der den Weg schon gegangen ist, fehlt uns der Kompass und wir verlieren uns leicht in unserer Suche oder laufen Gefahr, Täuschungen zu erliegen.

## Sich inspirieren lassen von den geistigen Pionieren

Die alten Mystiker – Yogis, die Jahrzehnte meditierend in einer Höhle im Himalaja zubrachten, Sufis und christliche Mystiker, die ihr ganzes Leben der Gottsuche und -verwirklichung widmeten, Buddha, Lao Tse und all die anderen – haben Pionierarbeit geleistet, indem sie Wege angelegt haben, so wie man Loipen für die Skilangläufer in den Neuschnee legt. Wir müssen also nicht alles neu erfinden. Wir können die Wege benutzen, die sie angelegt haben, und uns von ihnen inspirieren lassen. Somit könnte es sein, dass es heutzutage nicht unbedingt ein lebender Lehrer sein muss, den wir als Vorbild oder Inspiration

benutzen. Auch ein verstorbener Meister, Prophet oder Heiliger<sup>10</sup>, zu dem man sich hingezogen oder mit dem man sich verbunden fühlt, könnte diesen Zweck erfüllen. Etwas vom Wesen, von der Stimmung, von der Erkenntnis eines gottbewussten, verwirklichten Meisters oder einer Meisterin strahlt auch durch seine (oder ihre) Worte hindurch, und daher werde ich Ihnen in diesem Buch viele Zitate solcher Menschen zur Verfügung stellen. Die einen werden Sie kalt lassen, die anderen werden Sie berühren, und letztere können Sie als Wegweiser nutzen.

Ich schreibe dieses Buch für alle, die sich zwar nach einer höheren Realität sehnen, aber mit dem alten Gott nichts mehr anfangen können, die Gott seit langem gekündigt haben, die gottlos aufgewachsen sind und eine leise Sehnsucht oder auch einfach Neugier nach dem Göttlichen verspüren, die Gott weggelegt haben wie ein altes Kinderbuch, die Gott suchen, die einfach verzweifelt sind und nach egal welcher Medizin greifen, selbst wenn sie Gott heißt, die sich von Gott angezogen fühlen wie die Motten vom Licht, und auch für diejenigen, die nichts von Gott halten und die doch irgendein unterschwelliger Sog veranlasst, dieses Buch zu lesen. Vor allem aber schreibe ich es für alle, die seit langem auf einem religiösen oder spirituellen Weg sind, aber das Gefühl haben, dass ihnen noch etwas Wesentliches fehlt, um zu Verständnis und Verwirklichung im ganz normalen Leben zu gelangen, und zwar ohne Selbstvergewaltigung. Ich schreibe es auch für mich selber, meinen Mann, meine Freunde und für alle meine Schüler auf dem Weg der Körperzentrierten Herzensarbeit<sup>11</sup>, für die dieses Buch eine Herausforderung darstellen mag oder eine willkommene Erweiterung ihrer Perspektive. Vor allem aber schreibe ich es für den Einen, der sich danach sehnt, gesehen, gefunden, entdeckt und gebraucht zu werden – für Gott. Nicht dass Er dieses Buch bräuchte. Er hat ja schon die Bibel und den Koran und Rilke<sup>12</sup>... Aber ist es



nicht Er, der mir seit Jahren in den Ohren liegt mit der Aufforderung, dieses Buch zuschreiben?

Apropos »Er«: Von Gott ausschließlich als »Er« zu reden, ist nicht angemessen, da die Hälfte aller Lebewesen weiblich ist und somit ganz sicher auch die Hälfte von Gott. Ich fand, witziger Zufall, für den Akkusativ »Sie/Ihn/Es« das Kürzel »SIE« und für den Nominativ »Er/Sie« die Abkürzung »ES«. Für die übrigen Fälle bleibe ich bei der männlichen Form: »Sein« und »Ihm«. Die Pronomina für Gott sind im gesamten Text männlich, weiblich und sächlich (er, sie, es). Letzteres entspricht der Auffassung von Gott als etwas Abstraktem, nicht Personifiziertem – das Tao beispielsweise oder das Selbst oder das Leben.

Das Experiment, zu dem ich Sie später einlade, habe ich selber durchgeführt und eine Handvoll Freunde und Freundinnen vorweg eingeladen, es zeitgleich mit mir durchzuführen und mir davon zu berichten. Ihre Berichte, die Sie in einem späteren Kapitel nachlesen können, waren mir wichtig um herauszufinden, ob das Experiment so, wie ich es angelegt hatte, sinnvoll ist.

## Handwerkszeug Körperzentrierte Herzensarbeit

Die Körperzentrierte Herzensarbeit ist ein zentrales Instrument auf dem Weg, den Sie mit Hilfe dieses Buches gehen können. Ich habe sie zu Beginn der 1990er-Jahre auf der Grundlage von Intuition und Zen-Meditation entwickelt und seitdem ständig angewandt, gelehrt und verfeinert. Sie ist vielen von Ihnen bereits bekannt, aber für alle, die sie nicht kennen – oder die ihre Kenntnis hier auffrischen möchten –, beschreibe ich sie in diesem Buch erneut, und zwar nicht erst im Praxisteil, sondern schon ziemlich früh, da Sie sie bereits bei der Lektüre brauchen können, um mit den auftauchenden Gefühlen in einer Weise

umgehen zu können, die den Zweck der Reise unterstützt, und auch, um manche meiner »Dialoge mit Gott« besser verstehen zu können.

Die Gottesvorstellungen, die ich Ihnen hier präsentiere, basieren unter anderem auf den ursprünglichen Inspirationen der großen Religionsgründer sowie auf den Erkenntnissen von Mystikern aller Zeiten und von großen Naturwissenschaftlern unserer Epoche. Einen kurzen Bericht über meinen spirituellen Hintergrund finden Sie im nächsten Kapitel.

## Wie ich dazu kam, mich mit Gott zu beschäftigen

Meine Eltern waren »bekenntnislos«. Den Religionsunterricht in der Schule durfte ich daher schwänzen. Im Alter von 14 Jahren hatte ich mein erstes religiöses Erlebnis. Ich weiß nicht, was mich überkam, aber auf einmal spürte ich, dass es so etwas gab wie eine überirdische Schönheit und Liebe, die irgendwie mit Christus zusammenhing. Ich beschloss, in eine Religionsgemeinschaft einzutreten. Seltsamerweise überlegte ich, ob das Christentum, Islam oder Buddhismus sein sollte. Die schönen blauen Augen des Pastors gaben den Ausschlag: Ich ließ mich taufen.

Mit achtzehn trat ich wieder aus der Kirche aus. Das war die Phase, in der ich wie die meisten Gleichaltrigen damals gegen alles war, insbesondere gegen Institutionen. Außer gelegentlichen »religiösen Anwandlungen«, wie ich das nannte, vergaß ich die Religion wieder.

Mit der Liebe trat die Angst vor Trennung durch Tod in mein Bewusstsein, und ich begann mich für die Frage zu interessieren, ob das Leben nach dem Tod weitergeht. Fords »Bericht vom Leben nach dem Tode« fiel mir in die Hände, und das war der Beginn einer intensiven Beschäftigung mit der Esoterik, dem inneren Weg. Durch diese kam Gott wieder in mein Blickfeld. Aber das war ein etwas anderer Gott als der kirchliche. Weniger streng, weniger dogmatisch, freier und großzügiger.

Nachdem ich mich durch Berge von Literatur gearbeitet hatte, stellte ich fest, dass Lesen mir nicht reichte. Es war hochinteressant gewesen, ich hatte die Bücher geradezu verschlungen, aber es hatte weder mich noch mein Leben verändert.

Ich beschloss also, mich auf einen spirituellen Weg zu begeben und meditieren zu lernen. Mein erster Lehrer war Swami Hariharananda Giri, der indische Nachfolger von Yogananda<sup>13</sup> (Kriya Yoga). Von ihm lernte ich, »einen Teil der Aufmerksamkeit immer bei Gott zu lassen«, wobei er diesen in der einfachen, etwas kindlichen Sprache, die er für uns unwissende Westler verwendete, an einem Punkt hinter der Stirn lokalisierte. Genau in der Mitte zwischen den Ohren. Das war ganz hilfreich, denn ohne diese Ortsangabe hätte ich mit der Anweisung, immer an Gott zu denken, nicht viel anfangen können. Wie denkt man an Gott? Was soll man da denken: Oh Gott, oh Gott? Oder was? Ich lernte Atemübungen, Körperübungen und Mantras. Letztere halfen mir sehr, eine extrem schwierige Lebenssituation zu bewältigen.

Durch Rhea Powers, eine spirituelle Lehrerin aus den USA, lernte ich die New-Age-Auffassung von der Göttlichkeit unseres Wesens kennen, verbunden mit einem sehr modernen, amerikanischen Stil – humorvoll, liebevoll, leicht. Bald entdeckte ich die Fähigkeit, mit höheren Ebenen des Bewusstseins in Kontakt zu treten. Ich entdeckte in mir das Ich mit dem großen I, das eine Ich in allen. Besonders intensiv arbeitete ich daran, mit Hilfe der Erkenntnisse, die ich aus dieser Entdeckung ableitete, mein damals größtes Problem zu lösen: Geldmangel und einen Schuldenberg. Ich wollte sozusagen Gott zu Geld machen. Bis zu einem gewissen Grad gelang mir das auch, wenn auch unter Umkehrung der Reihenfolge. »Gott statt Geld« brachte schließlich Geld.<sup>14</sup>

Ich beschäftigte mich eine Zeitlang mit positivem Denken und begann mit Affirmationen zu experimentieren. Das sind Sätze, die man ständig wiederholt, um sein Unterbewusstsein

positiv umzustimmen. Ich benutzte hierfür nicht irgendwelche Sätze, die ich gelesen hatte, sondern Erkenntnisse, die mir selber in tiefer Meditation zuteil geworden waren, und dennoch ging es gründlich schief. Sagte ich mir »Ich bin unendliche Fülle und grenzenloser Reichtum« (durchaus eine Realität auf einer höheren Ebene), so protestierte etwas in mir: »Ach ja, und wieso kannst du dir dann noch nicht einmal ein richtiges Essen leisten?« Die Diskrepanz zwischen meiner Realität und den positiven Aussagen – die im alltäglichen Bewusstseinszustand lediglich Behauptungen waren – machte mich ebenso verrückt wie der Abgrund, der zwischen den positiven Gefühlen, die ich damit zu erzeugen versuchte, und meinen wahren Gefühlen klaffte. (Damals war die Methode der Körperzentrierten Herzensarbeit noch nicht entwickelt, die mich befähigt hätte, beides zu vereinbaren.) Ich merkte, dass ich mich mehr und mehr spaltete, und gab es schließlich ganz auf.

Da ich zur Radikalität neigte, warf ich mit dem positiven Denken gleich alles über Bord, was ich je auf spirituellem Gebiet gelesen, gehört, gelernt und mir als Überzeugung angeeignet hatte. Ich machte Tabula Rasa. Alles erschien mir plötzlich falsch. Ich war entschlossen, noch einmal von Punkt Null<sup>15</sup> anzufangen. Ab sofort wollte ich nichts mehr voraussetzen, nur noch wahrnehmen – ganz nüchtern und objektiv. Keine Lehre interessierte mich mehr. Meine Meditation war nur noch Zen. Objektiv, nüchtern, präsent: wahrnehmen, wahrnehmen, wahrnehmen. Folgte ich einer geführten Meditation bei einem geistigen Lehrer, so hörte ich mit kritischen Ohren zu. Äußerte er eine Überzeugung, so erkannte ich sie als Überzeugung und wies sie innerlich von mir. Nur noch wahrnehmen. Gedanken als Gedanken wahrnehmen.

Es war erfrischend. Ich liebte Zen. Was für eine Offenbarung zu entdecken, dass man mit seinen Gedanken nicht identifiziert sein muss, sondern sie einfach wahrnehmen kann! Diese Ent-

deckung wurde später zur Basis der Körperzentrierten Herzensarbeit. Ich liebte alles, was mit Zen zu tun hatte. Die Haltung. Die Achtsamkeit. Die Künste. Die Schlichtheit. Die Schriften, von denen ich allerdings kein Jota verstand. Jedoch, es fehlte mir etwas.

Schließlich begegnete ich dem Meister, der rund zwanzig Jahre lang (bis zu seinem Tod im Jahre 2004) mein Lehrer sein sollte, Pir Vilayat Khan. Er war ein universaler Geist, mit nie ermüdender Experimentierfreude und Begeisterungsfähigkeit und zugleich einem nüchternen und scharfen Verstand. Pir Vilayat Khan war Oberhaupt eines interreligiösen und internationalen Sufi-Ordens, Sohn und Nachfolger des großen indischen Sufi-Meisters Hazrat Inayat Khan, der zu Beginn des 20. Jahrhunderts die Sufi-Lehre und die Idee der Einheit aller Religionen in den Westen gebracht hatte. Pir Vilayat Khan war tief eingeweiht nicht nur in seine eigene spirituelle Schule, den Sufismus, sondern auch in die Lehren des Buddha, in das Christentum, das Judentum, die Religion Zarathustras, in Yoga und Vedanta sowie in Philosophie, Psychologie, Musik und in die Geheimnisse der modernen Naturwissenschaft. Er verstand es, die Botschaft der Propheten und Meister der Weltreligionen und verschiedenen spirituellen Traditionen für uns Heutige verständlich und den Geist dieser Meister so lebendig zu machen, als seien sie anwesend. Durch ihn begann ich das, was ich in christlichen, yogischen und buddhistischen Zeiten praktiziert, aber nicht verstanden hatte, zu begreifen. Er war es, von dem ich die Bedeutung der Phasen der katholischen Messe erfuhr, von dem ich lernte, dass Buddha entgegen der gängigen Meinung doch über Gott gesprochen hatte, welchen Zweck Atemübungen haben und warum Licht der Schlüssel zum Erwachen ist. Und bei ihm fand ich auch die Elemente, die mir gefehlt hatten: das Feuer des Herzens, die himmlischen Ebenen, ein Verständnis für den Sinn des Ganzen.

Zu Beginn der 1990er-Jahre – ich hatte meine journalistische Karriere<sup>16</sup> an den Nagel gehängt und begonnen, spirituelle Trainingsgruppen und Meditationen zu leiten und Bücher zu schreiben – begann sich aus meiner damals ausschließlich von Intuition geleiteten Arbeit mit mir und anderen eine Methode herauszukristallisieren, die ich schließlich zu lehren und in Büchern darzustellen begann. Ich nannte sie »Körperzentrierte Herzensarbeit«, weil sie mit der Körperwahrnehmung beginnt und bei der Öffnung des Herzens endet. Ihre Basis ist die nüchterne und objektive Wahrnehmung, wie man sie in der Zen-Meditation übt. Ihre Elemente entstanden aus konzentrierter Beobachtung, geleitet von Intuition. Die Ebene des Herzens, die sozusagen den krönenden Abschluss bildet, hatte ich bei den Sufis kennengelernt. In ihrer Essenz ist die Methode nichts weiter als die schrittweise Wiederherstellung eines eigentlich natürlichen Zustandes. Es geht darum, die eigenen Gefühle und die anderer bewusst und mit offenem Herzen wahrzunehmen.

Diese Methode wurde mir zum wertvollen Begleiter auf meinem spirituellen Weg, zeitweise sogar zum Weg selbst. Mit ihrer Hilfe gelang es mir endlich, eine Brücke zu bauen zwischen den hohen inneren Erlebnissen, die ich in Meditationen und Retreats<sup>17</sup> kennengelernt hatte, und meiner alltäglichen Persönlichkeit. Ich hatte den Eindruck, etwas entdeckt zu haben, das jeder brauchen kann, der sich auf dem spirituellen Weg – welcher auch immer es sei – befindet: eine Technik, die hilft, sich seiner Gefühle bewusst zu werden; sein Herz zu öffnen; die Fähigkeit neutraler und bewusster Wahrnehmung zu entwickeln und somit eine Plattform zu haben, von der aus man die Reise des Erwachens mit nüchterner Bewusstheit antreten kann, ohne sich in Fantasie oder Spinnerei zu verlieren, ohne seine momentanen Erkenntnisse in bleibende Überzeugungen zu verwandeln und vor allem auch, ohne seine Emotionen zu verdrängen, weil man einem spirituellen Ideal entsprechen will.

In den Jahren, die folgten, konzentrierte ich mich hauptsächlich auf die Körperzentrierte Herzensarbeit, die mir ein anderer Weg zu sein schien als der Sufi-Weg, diesen aber ergänzte. Jedoch, nach der Entdeckung des »entscheidenden Schrittes«<sup>18</sup> merkte ich, dass ich auf meinem eigenen Weg zu dem gleichen Ergebnis gelangt war wie die Sufi-(und andere)Mystiker: zu der Entdeckung, dass unser Leben eine Gelegenheit ist, die göttlichen Qualitäten zu verwirklichen und somit Gott zu einer Realität zu machen.

Einen wichtigen Beitrag zur Realisation des vorliegenden Buches leistete meine schwierige Lebenssituation. Ungefähr zu Beginn des neuen Jahrtausends hatte ich begonnen, ein körperliches Leiden zu entwickeln, das Folge der damals beginnenden explosionsartigen Ausbreitung des Mobilfunks war. Wie sich nach langer Forschung herausstellte, litt und leide ich noch immer an »Elektrosensibilität«. Was in meinem Fall bedeutet<sup>19</sup>, dass was auch immer ich tue – sei es schlafen, ruhen, meditieren, arbeiten – zu unvorhersehbaren Zeiten bei Tag und bei Nacht durch heftige »Funkattacken« (so nenne ich es, wenn mein Körper auf künstliche elektromagnetische Felder reagiert) unterbrochen wird, auf die der Körper mit starken Symptomen reagiert. Eben wann immer es in meiner direkten oder weiteren Umgebung aktive Handys, WLAN, Antenne-zu-Antenne-Verbindungen, Schnurlostelefone oder sonstige funkende Phänomene gibt. Tiefschlaf und tiefe Meditation waren nicht mehr möglich. Die Folge war permanente Müdigkeit, Überforderung, Stress und diverse Krankheitssymptome. Geistige und körperliche Disziplin, wie ich sie bis dahin gepflegt hatte, war nicht mehr möglich. Gemeinsam mit meinem Mann, der ebenfalls elektrosensibel ist, begann eine abenteuerliche Odyssee, die Suche nach einem funkgeschützten Platz zum Leben, die uns durch verschiedene Länder führte und uns einige Male mit dem (Beinahe-)Tod konfrontierte.



Zum Glück hatten wir die Körperzentrierte Herzensarbeit, so dass wir den Emotionen wenigstens nicht ausgeliefert waren, die dieser drastische Wechsel in ein Wanderleben in uns weckte – ein Leben, in dem wir alles hinter uns lassen mussten: Land, Freunde, Möbel, Bücher, überhaupt alles Feste und Gewohnte, da wir immer wieder Hals über Kopf in lebensbedrohlichem Funkstresszustand unsere Zelte abbrechen mussten; ein Leben, in dem wir ohne Handy und WLAN trotzdem überall, wo die Suche uns hinführte, weiter mit Hilfe von Telefonzellen und Internetbüros unseren Beruf ausüben und »funktionieren« mussten; ein Leben, in dem guter Schlaf eine Seltenheit und Wohlbefinden eine ferne Erinnerung geworden war und wir überdies nicht mehr am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilnehmen und uns nicht mehr in Städten und kaum noch in Städtchen aufhalten konnten.<sup>20</sup> Mit Hilfe der Herzensarbeit gelang es uns, trotz aller Gefühle von Ohnmacht, Wut, Stress, Panik, Todesangst, Aggressivität, Trauer, Aussichtslosigkeit, Depression, Selbstmordanwandlungen unsere Herzen offen zu halten und immer wieder zu wunderbaren Erkenntnissen zu gelangen und neue Entwicklungsschritte zu machen.

Mein spirituelles Weltbild bekam allmählich Risse. Konnte ich früher meine durch viel Meditation und Übung erworbenen geistigen Erkenntnisse mit einer gewissen Mühelosigkeit anwenden, um Lebenssituationen zu ändern und Körpersymptome zum Verschwinden zu bringen, so war dies auf einmal nicht mehr möglich. Nichts half mehr. Die alten Überzeugungen, die ich mir in Zeiten des spirituellen Höhenflugs angeeignet oder aus meinen Erfahrungen mit der Herzensarbeit abgeleitet hatte, hielten der neuen Realität nicht stand. Ich erkannte, wie leichtfertig ich früher manchmal Menschen gesagt hatte: »Du musst einfach grünes Licht visualisieren« oder: »Stell dich in einen Schutzkreis« und dergleichen. Und wie unüberlegt ich aus meinen Erfahrungen mit der Körperzentrierten Herzens-

arbeit geschlossen hatte, jedes körperliche Leiden sei grundsätzlich die Verkörperung einer Emotion; man müsse nur seine Emotionen ins Bewusstsein holen, und schon würde das Symptom verschwinden. So hatte ich es bei mir selber Hunderte von Malen erlebt und Tausende von Malen bei Klienten und Seminarteilnehmern. Hier war ich wieder einmal gezwungen, mich aus der Identifikation mit liebgewonnen Überzeugungen zu lösen und erneut bei Punkt Null anzufangen. Obwohl ich es als beängstigend, traurig und fast vernichtend empfand, war mir sofort klar, dass dies ein Fortschritt war.

Nach und nach erkannte ich, dass ich mich hier nicht nur mit einem persönlichen Problem herumschlug, wie ich erst gedacht hatte, nach dem Motto: »Du leidest, weil du deine Hausaufgaben nicht gemacht hast«, sondern mit einem kollektiven. Wir begegneten anderen Menschen, die das gleiche Problem hatten. Menschen, die nicht mehr wussten wohin. Die versucht hatten, in Höhlen zu leben, oder die nur noch im Wohnwagen herumzogen. Wir forschten. Wir studierten wissenschaftliche Untersuchungen, befragten Umweltmediziner. Ergebnis: Nicht nur die nach amtlichen Angaben 5 bis 10 Prozent »Elektrosensiblen« leiden unter dem Überhandnehmen der künstlichen elektromagnetischen Felder, sondern alle Menschen und auch die Natur. Wir begannen beunruhigende Veränderungen an unseren Mitmenschen wahrzunehmen<sup>21</sup>, während zugleich die allgemeine Besorgnis wegen Klimawandel, Naturkatastrophen und wirtschaftlicher Krise zunahm.

In dieser Phase tauchte plötzlich »der Faktor Gott« in meinen Gedanken auf. Erst verstand ich das so, dass ich diesen »Faktor« wieder mehr in mein Leben und Denken einbeziehen sollte. Aber immer wenn dieser Begriff auftauchte, verband er sich mit dem Gedanken, ich müsse ein Buch zu diesem Thema schreiben. Diesen Gedanken schob ich drei Jahre lang zur Seite. Wie kann man – wie kann ich – ein Buch über Gott schreiben? Das

haben schon wesentlich weisere und klügere Menschen als ich unternommen. Aber der Gedanke drängte sich hartnäckig immer wieder auf. Wenn ich auch keine Ahnung hatte, wovon dieses Buch handeln sollte, war mir doch sofort klar, dass der »Faktor Gott« heute dringender gebraucht wird denn je. Als ich endlich begann, das Buch zu schreiben, merkte ich, dass all das, was ich im Zuge meiner spirituellen Suche und Schulung gelernt hatte, eine wertvolle Grundlage für die Arbeit an diesem Buch liefern würde – insbesondere der Glücksfall, dass mein letzter und langjährigster Lehrer in die Lehren und Mysterien aller großen Religionen eingeweiht und zugleich ein begeisterter Anhänger der Naturwissenschaften gewesen war. Als ebenso wertvolle Grundlage für die Arbeit an diesem Buch erwies sich die lange Leidensphase, die ich durchlaufen hatte und immer noch durchlief. Denn wie kann man besser feststellen, welchen Stellenwert, welche Bedeutung, welche Wirkung der »Faktor Gott« hat, als anhand der eigenen Probleme in einer schwierigen Lebensphase?

Im Laufe der Arbeit am Gott-Projekt und in der Zeit danach (es ist jetzt ein Jahr her, seit ich das erste Buchmanuskript fertiggestellt habe) trat mein Leid und die ewige Frage, wie ich es loswerden könne, endlich in den Hintergrund und machte Platz für den Gedanken, dass es um etwas ganz anderes geht als darum, möglichst sicher und frei von Leid durchs Leben zu kommen. Dass es weniger um das geht, was wir erleben, sondern mehr darum, wer wir sind – und werden. Dieser Gedanke war mir früher schon gekommen – theoretisch. Aber eine reale Bedeutung bekam er erst angesichts meines eigenen Leidens. Es verhalf mir zu der Ahnung, dass unser Schicksal das Werkzeug ist, mit dem unsere Persönlichkeit geschmiedet wird, und dass unsere Persönlichkeit nicht einfach eine vorübergehende und letztlich belanglose Erscheinung ist, sondern Teil eines gewaltigen Werks: der Sichtbarmachung jener unfassbar großartigen,

wunderbaren Realität, die wir Gott nennen. Und dass diese Realität, wenn wir mit ihr in Berührung kommen, alle unsere vorgefertigten Konzepte zertrümmert, die sich als von Angst diktierte Versuche erweisen, etwas Unendliches, Unfassbares in eine Form zu pressen, mit der wir umgehen können, die wir in gewisser Weise sogar unter Kontrolle haben.

Wie Sie an meiner Schilderung gemerkt haben, bin ich kein Guru, keine Meisterin und keines jener von ständigem Gottbewusstsein erleuchteten großen Wesen. Ich bin auf dem Weg, mal mehr, mal weniger, kämpfe und leide wie alle, bin kein gutes Vorbild und möchte auch nicht als solches betrachtet und angesprochen werden. Ich gebe in diesem Buch so viele Zitate von erleuchteten Meistern und großen Denkern wieder, weil diese Menschen unendlich viel weiter gegangen sind als ich, weil ihre Aussagen mich sehr berühren und weil ich hoffe, dass sie auch Ihnen Türen öffnen können. Was immer ich in diesem Buch über Gott und die Realität schreibe, möchte ich als Hypothesen verstanden wissen, mit denen es sich vielleicht lohnt zu arbeiten, als Anregung zu eigenen Meditationen, Forschungen, Erfahrungen. Auch wenn es manchmal so klingt, enthält dieses Buch keine einzige Behauptung, die den Anspruch erhebt, die Wahrheit zu sein. Bleiben wir Wahrnehmende und lassen wir uns nicht von unseren eigenen Gedanken verblenden, so erleuchtend sie auch sein mögen.

*Tatsächlich kannst du das Wesen Gottes nur erkennen, wenn Seine Liebe dich zutiefst verletzt hat, dann, wenn du erkennst, dass alles, was du zu wissen glaubtest, ohne jeden Wert war.*

Pir Vilayat Khan<sup>22</sup>

## Worum es in diesem Buch geht

Dies sind die Themen, von denen dieses Buch handelt und mit denen Sie sich beim Lesen und Üben auseinandersetzen werden:

Was geschieht, wenn ich den »Faktor Gott« in mein Leben, Denken, Handeln einbeziehe?

Wer oder was ist Gott?

Wer ist Gott für mich? An welchen Gott glaube ich beziehungsweise glaube ich nicht mehr?

Welche Gefühle weckt das Gottesbild, das mir anerzogen wurde, in mir?

Welche Vorstellung von Gott entspricht meiner heutigen Erkenntnis beziehungsweise spricht mich an oder scheint mir plausibel? Diese Vorstellung werden wir genau formulieren, jede(r) für sich, mit Hilfe von Vorschlägen und Zitaten großer Weiser.

Was geschieht, wenn ich mein Leben als Experiment betrachte und ihm diese (genau formulierte) Vorstellung als Arbeitshypothese zugrundelege? Wie wirkt sich das aus?

Wie finde ich den Weg zu Gott?

Wozu bin ich hier? Wozu ist alles da?

Was bedeutet Glaube? Wie kann ich glauben, was ich nicht glaube? Was bedeutet Vertrauen? Wie kann ich

vertrauen, wenn ich kein Vertrauen in mir habe? Und wem oder was vertraue ich?

Warum leiden wir? Was hat Gott mit unserem Leid zu tun? Wie verstehe ich das Leid im Licht meiner Definition von Gott?

Welche Instrumente brauche ich, um den Weg zu Gott oder zur Wahrheit gehen zu können? Welche Instrumente entsprechen mir, sprechen mich an?

Auf die hier aufgezählten philosophischen Fragen werde ich keine Antworten geben können – und auch Sie werden, wenn Sie ehrlich sind, vermutlich keine haben. Ich gebe Ihnen dazu lediglich etliche Anregungen, Hypothesen und Aussagen weiser oder erleuchteter Menschen. Aber ich werde Sie zu einem Experiment anregen, und das, was während dieses Experiments mit Ihnen geschieht, wird Ihnen neue Perspektiven auf diese Fragen eröffnen. Das Experiment wird mit Ihnen arbeiten. In dem Maße, in dem Sie sich ihm öffnen und anvertrauen, wird es Sie verändern, erweitern, entfalten, und wenn Sie am Ball bleiben, werden Sie am Ende selber die Antwort sein, nach der Sie gesucht haben.

Die Kapitel im *ersten Teil* dieses Buches sind als Grundlage für die Durchführung des Experiments wichtig. Hier werden Themen behandelt wie: Wozu brauchen wir überhaupt »Gott«? Der alte Gott, der neue Gott, westliche und östliche Auffassung von Religion, Atheismus. Und schließlich wird eine neue Hypothese dazu aufgestellt, wer oder was Gott nach neuestem Verständnis sein könnte.

Im *zweiten Teil* untersuche ich, was einige der alten religiösen Konzepte im Licht dieser neuen Hypothese bedeuten könnten und wie wir sie auf neue Weise verstehen und nutzen können.

Im *dritten Teil* finden Sie einen Dialog mit Gott. Wie würde Gott sich selber vorstellen? Wie würde ES (Er/Sie) die Fragen

beantworten, die mich beschäftigen – und die stellvertretend für Ihre Fragen stehen.

Im *vierten Teil* finden Sie die Praxis: vorbereitende Übungen und das Experiment selber mit vielen Instrumenten und Texten, aus denen Sie sich ein eigenes Set zusammenstellen können.

Im *fünften Teil* gehe ich auf Themen ein, die nach dem Experiment im Alltag von Bedeutung sein können.



Safi Nidiaye

## **Das Gott-Experiment**

Eine Erfahrung, die alles verändern kann

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 320 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
7 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-7787-9254-4

Integral

Erscheinungstermin: Oktober 2014

Einladung zu einem Experiment: das göttliche Wirken tatsächlich erleben

Angenommen, es gibt Gott wirklich: Welche Auswirkungen hat das auf unser Leben? Können wir ihn tatsächlich erleben, anstatt ihn uns nur abstrakt vorzustellen? Safi Nidiaye eröffnet spirituell Suchenden und interessierten Skeptikern einen völlig neuen Zugang zu Gott. Im Zentrum steht dabei ein außergewöhnliches Experiment, das eine tief greifende innere Transformation bewirkt: Wir entscheiden uns für eine neue Definition von Gott, die uns wirklich entspricht, und verhalten uns dann so, als existiere dieser Gott tatsächlich. Wie bei einem wissenschaftlichen Experiment beobachten wir, was dabei geschieht: Die eigene Sichtweise, die eigenen Gefühle und das eigene Verhalten verändern sich grundlegend. Wir finden zu neuer Kraft und Lebensmut. Selbst in schwierigsten Situationen eröffnet sich plötzlich ein neuer Sinn. Für alle, die das Wirken der rätselhaften Macht, die wir Gott nennen, im eigenen Leben erfahren wollen.