

# Die Stimme des Herzens

## Der Weg zum größten aller Geheimnisse

Safi Nidiaye

„Ich achte meine Gefühle.  
Meine Wut ist berechtigt.  
Meine Angst hat Grund.  
Mein Schmerz darf sein.  
Meine Gefühle dürfen sein.  
Ich ehre und achte sie  
und öffne ihnen mein Herz.“

### Schlecht sein:

**Egoismus ist das kleine Schlechte, Selbstliebe das große Gute.**

Wünsche und erbitte mit aller Intensität das, was du brauchst, und tue selber alles dafür, was du tun kannst. Aber bettel nicht und mache dein Gebet nicht durch mutlose Gedanken zunichte! Neid ist das kleine Schlechte, Sehnsucht das große Gute.

Bist du schlecht, weil du schlecht von anderen denkst? **Dein schlechtes Denken über andere zeigt dir, was du an dir selbst nicht magst.** Kümmere dich um die Teile deines Wesens, die du nicht magst; sie brauchen Licht und Liebe wie alles andere auch.

Jedes kleine Schlechte dient einem großen Guten. Hebe das Schlechte ans Licht und nimm dich seiner an, und es enthüllt dir das Gute.

### Im Herzen des Augenblicks:

**Mitten im Herzen des Augenblicks wohnt das Geheimnis.** Du findest das Geheimnis nicht, indem du danach suchst; du findest es nicht, indem du darüber nachdenkst. **Du findest es, indem du von ganzem Herzen anwesend bist.**

Nur wenn du von ganzem Herzen anwesend bist, enthüllt sich dir das göttliche Geheimnis, das im Herzen eines jeden Augenblicks verborgen ist.

### Tiefe:

**Tiefe kommt aus der Intensität, mit der du dich in den Augenblick vertiefst;** dich vertiefen bedeutet konzentriertes, waches Interesse, gänzlich Gegenwärtigsein.

**Wer viel schweigt, sich viel in der Natur aufhält und meditiert, kommt in Berührung mit tieferen Schichten seines Wesens.**

### Die Art des Heiligen:

Für den Heiligen ist nur der Geliebte heilig; und den Geliebten sieht er überall; in jedem Wesen, jedem Atom. Deshalb sind ihm nicht besondere Dinge heilig und andere unheilig, sondern er sieht das Heilige in allem und den Geliebten im Herzen aller.

Wenn du das Heilige suchst, dann schaue immer zuerst ins Herz. Begib dich in die Gesellschaft von Menschen, die in die Herzen schauen können, und entwickle die Art der Weisen, indem du ihnen zuhörst und von ihnen lernst.

Bemühe dich unter keinen Umständen darum, heilig zu werden; bemühe dich darum, dir selbst und jedem, der dir begegnet, ins Herz zu schauen. **Du musst die Wahrheit finden, bevor du die Liebe finden kannst; und die Liebe, bevor du das Heilige findest. All dies findest du im Herzen.**

### **Hochzeit halten:**

Versammle um dich alle Werte, Tätigkeiten, Wesen, Kunstwerke, Erinnerungen, Natureindrücke, Bilder oder Melodien, die je in dir die Erinnerung an deine Seele geweckt haben: Das sind die Gäste, die du zu deiner Hochzeit einlädst.

### **Einklang:**

**Wie finden 2 Menschen zu diesem Einklang?** Man kann ihn nicht bewirken. Es ist Ergebnis von Gnade, nicht von Bemühung – **es ist das Bemühen um das behutsame und beharrliche Öffnen des Herzens.**

Ist dein Herz dir selber geöffnet, so weißt du, wann du reden musst und wann nicht. **Und wenn diese beiden, das Bedürfnis auf der einen und die Bereitschaft auf der anderen Seite, zusammentreffen, könnt ihr miteinander sogar über die schwierigsten Dinge sprechen, ohne in Streit und Missstimmung zu geraten.**

Wenn du auf diese Weise auf die Stimme deines Herzens achtest, wirst du sparsamer mit Sprechen, sparsamer mit Lärm und Streit, offener für die Wahrheit, und so machst du dich bereit, die Gnade des Einklangs zu empfangen.

Triffst du jedoch einen engen Verwandten deiner Seele, und tiefer Einklang durchzieht euer Beisammensein in jedem Augenblick – Einklang, der sich nicht in gleichen Ansichten oder sonstigen oberflächlichen Ähnlichkeiten niederschlagen muss –, **so fülle dein Herz mit dem Glück dieser kostbaren Begegnungen. Trachte nicht danach, den Gefährten an dich zu binden. Lass den Einklang, der zwischen euren Seelen besteht, alles bestimmen: die Wahl der Form, in der ihr einander begegnet, der Umstände eurer Gemeinsamkeit und des richtigen Augenblicks, um über all dies zu entscheiden.**

Mag der Sog der Anziehung, mag die Sehnsucht nach dem Gefährten noch so groß sein: **Höre immer nur auf den Einklang in der Tiefe, und du wirst immer das Richtige tun.**

### **Zauber:**

Alles ist Zauber; in jedem Sinne, im magischen wie im poetischen.

### **Ekstase:**

Suche immer die Ekstase; suche immer die Begegnung; suche immer den Zauber. Suche sie nicht in der Zukunft, sondern im **gegenwärtigen Augenblick. Geh dorthin, wo die Kraft winkt; wo dein Herz Freude verspürt; sei es der angenehme oder der schwierige Weg.**

Was würdest du gerne tun im gegenwärtigen Augenblick? **Tu es.**

Zögere nicht; das Leben ist kurz. Viel zu kurz, um zu zögern, um Dinge auf morgen zu verschieben, die heute geschehen sollen; viel zu kurz, um zu jammern und sich zu beklagen.

Das Leben ist zu kurz! Es ist dein Leben. Mache aus ihm dein Glück oder dein Unglück.

**Wenn du den Weg gehst, den dein Herz dir weist, so machst du das Beste aus deinem Leben, was du daraus machen kannst.**

**Wenn du jedem Augenblick dein Herz weit öffnest, dann wirst du so reich an diesem Leben, wie du nur irgend sein kannst.**

**Wenn du jedem Menschen, der dir begegnet, dein Herz weit öffnest, dann lacht dir das Leben immer und überall.**

**DER WEG DER WAHRHEIT IST DER WEG DER LIEBE!**