

NAIKAN REISE ZU MIR SELBST

von Herrn H. aus Berlin

Intuitiv wurde ich bei einer „sinnsuchenden Recherche“ auf die Naikan-Methode und damit auf Frau Johanna Schuh aufmerksam. Diese neue Idee bewegte mich: eine Woche lang Schweigeseminar-Meditation – 3 Schlüsselfragen um das eigene Leben zu reflektieren?

Es verging eine Weile bis der passende Zeitpunkt da war – bis ich wirklich „nach innen reisen“ konnte und wollte.

Die Anmeldung bei Fr. Schuh klappte auf Anhieb und die gesamte Organisation der damit verbundenen Reise nach Wien verlief völlig reibungslos. So stand der Zeitpunkt fest und ich spürte bereits einige Wochen zuvor eine neuartige Form der Ruhe in mich einkehren. Vielleicht Vorboten des erahnten intensiven Kontaktes zu mir selbst?

Nach einer entspannten Anreise klingelte ich also an der Haustür von Fr. Schuh – bei der Begrüßung und dem gemeinsamen Mittagessen fühlte es sich sofort gut an. Die Naikan-Wochen leitet Frau Schuh jetzt in ihrem privaten Umfeld (der Umzug aus den vorhergehenden Räumlichkeiten war gerade abgeschlossen) – diese räumliche Nähe stellte für mich kein Hindernis dar mich auf Naikan einzulassen.

Es wurde wirklich für alles gesorgt, es fehlte an nichts und meine Gastgeberin war äußerst aufmerksam und zuvorkommend. Es fiel mir leicht ihr zu vertrauen. Auch fiel es mir nicht schwer mir die 3 Fragen zu stellen und mein Leben in bestimmten Zeitabschnitten anzuschauen. Neben dieser inneren Arbeit fand ich endlich mal wieder die Zeit, meinem Körper mit viel Wasser und Dehnungsübungen gut zu tun. Die Begleitung von Frau Schuh empfand ich als sehr behutsam, annehmend und respektvoll. Es tat mir sehr gut, in der Woche von ihr in all meinen Zuständen beachtet und begleitet zu werden. Es gab verschiedene Phasen in dieser Woche, oft tauchte ich wirklich tief in die Erinnerungen und die damit verbundenen Gefühle, zu anderen Zeiten fiel es mir schwer ganz bei der Sache zu bleiben. Jedoch wurde mir klar, wie wichtig es ist, das anzunehmen was da ist – so wie es eben gerade ist.

Die von Frau Schuh persönlich zubereiteten Mahlzeiten waren durchgehend schmackhaft, ausgewogen und machten mir ein „gutes Bauchgefühl“. Auf meinen Wunsch hin wurde ich sogar von ihr mit Rezepten versorgt, welche ich für mich selbst wirklich gerne nachkoche. Die Woche verging relativ schnell, zum Ende hin hatte ich auch eine große Vorfreude „auf die Welt da draußen“.

Unser Abschied war schön – es tat gut noch gemeinsam zu essen und sich noch einmal angenehm zu unterhalten. Dem Drang nach Außenwelt kam ich nach durch Besichtigung der Parkanlage von Schloss Schönbrunn, welches in unmittelbarer Umgebung von Frau Schuhs Insightvoice-Center liegt. Auf dem weiteren Weg meiner Rückreise wurde ich auf einmal zu

Tränen gerührt und das dabei über Kopfhörer gehörte Lied wurde zu meinem neuen Lieblingssong.

Es hat sich viel getan in mir – meine Naikan-Woche ist jetzt etwa 3 Wochen her. Die inneren Veränderungen sortieren sich, es hat sich viel in mir bewegt. Erst mal positiv, aber es gibt auch viele Situationen die mir jetzt bewusst werden. In denen ich über meine Grenzen gehen will, oder früher einfach gegangen bin. Oder Situationen, in denen ich nicht bei mir selbst war und nicht so gehandelt oder kommuniziert habe wie es mir entsprach. Die Reaktionen im Außen – seien es Familienmitglieder, Freunde oder Bekannte – sind positiv. Ich merke, wie viele Menschen von meiner Reise zu mir selbst berührt werden. Sie spüren es, wenn ich mich mit mir selbst stimmig verhalte.

Einfach wunderbar – und ich weiß darum, dass dies erst der Anfang meiner Transformation ist. Ich danke Frau Schuh für ihren bedeutsamen Anschlag – auf meiner Reise zu mir selbst.

Ich schreibe hier über meine Naikan-Woche mit und bei Frau Johanna Schuh im April 2012.

Sie wollen mehr wissen?

Auf der website

www.insightvoice.at

finden Sie Information über

Naikan - Innenschau

Zen - Meditation

Stimme & Gesang

&

GRATIS DOWNLOADS

