



Frieden erleben mit Naikan

Johanna Schuh

FRIEDEN ERLEBEN MIT NAIKAN

von Johanna Schuh

GRATIS E-BOOK

herausgegeben von
Johanna Schuh - Insightvoice Naikan Center Vienna

Sie wollen mehr wissen?

Auf der website

www.insightvoice.at

finden Sie Information über

Naikan - Innenschau

Zen - Meditation

Stimme & Gesang

&

GRATIS DOWNLOADS



Frieden erleben mit Naikan – Innenschau

Es kann nur ein Anfang sein, dass man sich mit dem Thema Frieden theoretisch befasst, darüber nachdenkt, Bücher liest, darüber spricht.

Wie aber kann man Frieden in der eigenen Innenwelt finden?

Wie kann man Frieden im unmittelbaren Umfeld leben?

Religionen und spirituelle Wege haben sich zum Ziel gesetzt, dass der Mensch Frieden und Freiheit findet. Die Traditionen erzählen davon, dass Frieden möglich ist. Oft heißt es, dass der Weg zum Frieden über die Liebe führt. Das ist die Theorie. Wenn man das in sich selbst praktisch erfahren möchte, dann gibt es verschiedene Methoden und Übungswege dafür.

Eine einfache Methode, um die eigene Innenwelt und das eigene Handeln im Außen zu untersuchen und tiefer zu verstehen, ist die Naikan-Methode.

Naikan ist ein japanisches Wort und bedeutet ins Deutsche übersetzt "innere Beobachtung" oder "Innenschau". Die Methode wurde in den 60er Jahren von Ishin Yoshimoto in Japan entwickelt. Anfang der 80er Jahre wurde zum ersten Mal ein Naikan-Seminar außerhalb von Japan abgehalten. Es fand in Österreich statt, wurde von Franz Ritter organisiert und von Prof. Akira Ishii geleitet. Heute gibt es in Österreich vier Naikan-Zentren. Es ist vor allem den Bemühungen von Prof. Akira Ishii zu verdanken, dass die Naikan-Methode in vielen Ländern der Welt bekannt wurde und wird.

Warum hat Herr Yoshimoto die Naikan-Methode überhaupt entwickelt?

Ishin Yoshimoto hatte zwei Beweggründe: Erstens wollte er eine Praxismethode schaffen, die nicht an eine bestimmte Religion gebunden ist, zweitens wollte er, dass die Übung keine körperlichen Anstrengungen erfordert.

Herr Yoshimoto hat selbst viele Jahre Buddhismus praktiziert, verschiedene Lehrer aufgesucht und an verschiedenen Übungen teilgenommen. Nachdem er sich mehrmals einer sehr strengen Übung namens Mishirabe unterzogen hatte konnte er das verwirklichen, was im Buddhismus als höchstes Ziel gilt: Erleuchtung oder vollkommenes Erwachen des Geistes. Bei Mishirabe braucht man eine sehr starke religiöse Motivation und eine gute körperliche Verfassung, denn man beschäftigt sich mehrere Tage hindurch mit der Frage: "Wohin gehe ich nach dem Tod?" ohne zu essen, zu trinken oder zu schlafen. Nach mehreren Erfahrungen mit Mishirabe erarbeitete Ishin Yoshimoto die Naikan-Methode, die für jeden Menschen machbar ist.

Naikan-Innenschau hat drei sehr wirkungsvolle Prinzipien:

1. eine einfache Fragestellung
2. Rückzug in die Stille
3. Begleitung bei den inneren Prozessen

1. Naikan-Fragestellung

NAIKAN strukturiert die Erinnerungen:

- o indem ins Zentrum der Betrachtung eine Person gestellt wird
(Mutter, Vater, Geschwister, Partner ...)
- o indem man einen klar begrenzten Zeitraum betrachtet
(0-6, 6-10 Jahre usw. dem eigenen Lebensalter folgend bis heute)
- o indem man die Erinnerungen im Hinblick auf 3 Fragen durchleuchtet

Die 3 NAIKAN-Fragen:

1. Was hat die Person, die ich betrachte, in diesem Zeitraum für mich getan?
2. Was habe ich für diese Person getan?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person verursacht?

Zu Beginn wählt man als Bezugsperson meist die Mutter. Man versucht sich an die ersten Lebensjahre zu erinnern, forscht nach Erinnerungen im Zusammenhang mit der Mutter und ordnet diese Erinnerungen den 3 Naikan-Fragen zu.

Einige Tipps, um die Erinnerungen wach zu rufen:

Wo habe ich damals gelebt? War es in der Stadt, auf dem Land? War es eine Wohnung, ein Haus, und wie hat es in den Räumen damals ausgesehen? Wo habe ich gern gespielt, im Haus oder draußen? Wo habe ich geschlafen? Wo war die Küche, wer hat gekocht?

Wie waren besondere Anlässe wie Weihnachten, Ostern, Geburtstag?

Wie war der Tagesablauf: wer hat mich geweckt, wer hat das Frühstück vorbereitet, wer hat mich zum Kindergarten gebracht? Gab es Fixpunkte im Wochenablauf, zum Beispiel am Sonntag Besuch bei den Großeltern, am Samstag durfte man Fernsehen usw.?

Wenn ich mich an diese Zeit erinnere, was fällt mir ein, was mit meiner Mutter in Verbindung steht?

1. Naikan-Frage: Was hat meine Mutter für mich gemacht in der Vorschulzeit?

Vielleicht hat sie das Essen vorbereitet, kann ich mich daran erinnern, was sie gekocht hat? Vielleicht hat sie zum Geburtstag oder zu Weihnachten etwas gebacken oder Geschenke besorgt?

2. Naikan-Frage: Was habe ich für meine Mutter gemacht in der Vorschulzeit?

Vielleicht habe ich ihr zum Muttertag etwas gebastelt oder ein Bild gemalt? Vielleicht hat sie gesagt, ich soll meine Spielsachen wegräumen und ich habe das gemacht?

3. Naikan-Frage: Welche Schwierigkeiten habe ich meiner Mutter verursacht in der Vorschulzeit?

Habe ich ihr vielleicht Sorgen bereitet: Wenn ich krank war oder mich verletzt hatte, wenn ich viel zu spät von meinen Freunden nach Hause gekommen bin ... Habe ich ihr vielleicht mehr Arbeit verursacht: Wenn ich aus Unachtsamkeit oder Ungeschicklichkeit Geschirr zerbrochen

habe und sie die Scherben aufräumen musste, wenn ich etwas nicht essen wollte und sie extra für mich eine andere Speise zubereitet hat ... Haben wir einfach unterschiedliche Wünsche oder Interessen gehabt: Wenn ich abends nicht ins Bett gehen wollte und immer wieder aufgestanden bin, wenn meine Mutter zur Arbeit gehen musste und ich einfach weiter spielen wollte ... Habe ich absichtlich eine Schwierigkeit verursacht: Wenn ich absichtlich mit ihr gestritten habe ...

Achtung:

Es geht NICHT darum, wer Recht hatte, es geht auch NICHT darum, ob man ein guter oder ein böser Mensch war. Es geht nur darum zu sehen, wie man sich verhalten hat und welche Auswirkungen das auf die andere Person hatte.

Naikan bewertet nicht.

Bei einem Naikan-Seminar nimmt man sich für eine Betrachtungsperiode etwa 60 bis 90 Minuten Zeit, die man ungestört auf seinem Übungsplatz verbringt. Am Ende jedes Zeitraumes kommt ein/e Naikan-Begleiter/in zu einem kurzen Gespräch, wo der/die Übende das Erinnerte für sich noch einmal auf den Punkt bringen kann. Danach betrachtet man wieder in Ruhe und ungestört den nächsten Zeitabschnitt von etwa 4 Jahren. Auf diese Weise strukturiert man die Erinnerungen vom Anfang bis zur Jetztzeit oder bis zum Zeitpunkt, da die zu betrachtende Person aus unserem Leben verschwunden ist.

Zuerst betrachtet man die Beziehung zur Mutter, dann jene zum Vater, danach kann man Personen aus der Familie oder aus dem Freundeskreis wählen, auch Personen aus dem Arbeitsumfeld oder Themen kann man mit den Naikan-Fragen betrachten.

Die eigenen Erinnerungen an eine bestimmte Person mit den drei Naikan-Fragen betrachten: Das ist alles. Das kann man ab sofort jeden Tag einige Minuten lang machen, denn mit den drei Fragen gewinnen wir neue Sichtweisen zu unseren üblichen Perspektiven dazu.

2. Rückzug in die Stille

Ein Naikan-Seminar dauert in der klassischen Form eine Woche.

Die Teilnehmer/innen ziehen sich auf geschützte Übungsplätze zurück und gehen aus dem Alltagsleben mit seinen störenden Einflüssen hinaus. Bewusst begibt man sich in die Stille, in einen meditativen Rahmen, um sich anhand des eigenen Lebensweges wieder und neu zu entdecken. Wir leben in einer hektischen und anspruchsvollen Welt, deshalb ist es notwendig sich einige Zeit aus dem Alltag zurück zu ziehen, damit wir unsere tieferen Schichten sehen, spüren, wahrnehmen können. Unsere tieferen Schichten können sich nur ordnen und entfalten, wenn wir Raum und Zeit zur Verfügung stellen.

Die Naikan-Übenden nehmen während der gesamten Naikan-Übung keinen Kontakt untereinander oder mit der Außenwelt auf und sprechen während der Naikan-Übung nur mit den Naikan-Leitern. Erstens wird dadurch die Konzentrationsfähigkeit gesteigert, damit

Erinnerungen leichter an die Oberfläche kommen können. Zweitens bietet der Platz einen geschützten Raum, um aufsteigende Emotionen erleben und annehmen zu können.

Beim Naikan gibt es keine vorgeschriebene Sitzhaltung. Frühstück, Mittag- und Abendessen werden auf einem Tablett auf den Übungsplatz der Naikan-Übenden gereicht. Es stehen während der Naikans immer Getränke und Obst bereit, die sich die Teilnehmer/innen jederzeit nehmen können.

Die Zeit steht voll und ganz für die Innenschau zur Verfügung, denn die Naikan-Begleiter/innen sorgen für das Essen und ein ruhiges Umfeld. Raus aus dem Alltag, sich um nichts kümmern müssen, außer um sich selbst - das genießen Sie im Naikan.

3. Begleitung bei den inneren Prozessen

Die Naikan-Leiter/innen begleiten jeden Menschen individuell bei der Selbsterforschung und bieten einen Rahmen, so dass Menschen ihre eigenen Potenziale und Fehler wahrnehmen können, um daraus zu lernen. Die Selbstverantwortung der Teilnehmer/innen steht im Vordergrund. Jeder Mensch kennt sein Leben selbst am besten.

Die Naikan-Leiter/innen bewerten nicht, sie hören einfach zu und bieten Sicherheit und Verstehen, wenn tiefe innere Prozesse ablaufen.

Das, was wir ändern können und wollen, soll uns bewusst werden. Das, was wir waren, sind und sein können, können wir wahr- und annehmen.

Wie erleben wir Frieden durch Naikan?

Wenn wir einfach wahrnehmen können, was wir sind, dann sind wir in Frieden mit uns selbst. Und wenn wir diese innere Zufriedenheit spüren, dann begegnen wir auch unserer Umwelt friedlicher.

Doch einfach wahrzunehmen, was wir sind, wie wir funktionieren und in welcher Situation wir uns gerade JETZT befinden, das ist leider nicht so einfach. Ja, selbstverständlich kann man trainieren, dass man das Bewusstsein auf Knopfdruck ins berühmte Hier und Jetzt lenkt. Bis man diese Kunst beherrscht, braucht es Training meist über einen längeren Zeitraum.

Deshalb hat sich Naikan als einwöchiges Basistraining bewährt. Training braucht Methode und: Zeit.

In einer Woche kommt man so weit zur Ruhe, dass man beginnt zu sehen, wie sehr wir uns in unseren Handlungen von den eigenen Erwartungen, Hoffnungen, vergangenen Erfahrungen usw. leiten lassen, anstatt ganz einfach auf das zu reagieren, was in diesem Augenblick ist. Wir glauben zwar, dass wir in der Situation angemessen reagieren, aber bei genauerer Analyse müssen wir sehr oft feststellen, dass dem nicht so ist. Unser Blick ist häufig so gefärbt, dass wir gar nicht richtig bemerken, was sich eigentlich vor unseren Augen abspielt.

Naikan lenkt den Blick auf die Tatsachen. Die Fragestellung gibt ein wirkungsvolles Werkzeug in die Hand, um die eigenen Anteile klar heraus zu filtern. Das ist die analytische Seite der Methode.

Die therapeutische Seite der Naikan-Methode ist die Aufarbeitung der eigenen Vergangenheit. Erlebnisse, die man bislang nicht verarbeiten konnte, weil es an Zeit und/oder Möglichkeit gemangelt hat, können nun in Ruhe betrachtet werden, Versöhnung und Heilungsprozesse können endlich stattfinden. Zugleich kommt man wieder in Berührung mit schönen Erinnerungen, mit lustigen Erlebnissen, mit Situationen, in denen man die eigenen Fähigkeiten und Potenziale eingesetzt hat. Die volle Bandbreite des eigenen Lebens und der eigenen Person präsentiert sich.

Naikan bringt uns in Berührung mit dem vollen menschlichen Handlungsspektrum: Liebe, Hass, Missverständnisse, Ungeschicklichkeit, Fehler, Unwissenheit, Fröhlichkeit, Humor ... und zwar als Bestandteile der eigenen Persönlichkeit. Es ist ein Erkennen im Geist, im Gefühl und im Herzen. Es ist ein Erkennen, dass ICH SELBST die handelnde Person bin, und nicht Opfer der äußeren Umstände.

Der Begründer der Naikan-Methode Ishin Yoshimoto sagte:

"Ziel des Naikan ist die Verwandlung des Gemüts, damit wir unabhängig von den äußeren Umständen voll Dankbarkeit und Frieden leben können."



Johanna Schuh

“Ich lebe Naikan, denn mein Leben aus Naikan-Sicht zu betrachten schafft in meinem Inneren Klarheit, Verständnis und Frieden.

Ich leite Naikan, denn Menschen bei ihrer Naikan-Innenschau begleiten zu dürfen erfüllt mich mit tiefem Respekt, Dankbarkeit und Freude.”

Naikan - Werdegang

:: 1993 erstmals Teilnahme an einer Naikan-Woche

:: 1994 bis 2000 Ausbildung zur Naikan-Leiterin bei Josef und Helga Hartl, Naikan Haus Ötscherland, sowie Prof. Akira Ishii, Japan

:: Mitautorin des ersten Buches über Naikan in deutscher Sprache: “Die Naikan Methode”

:: seit 2000 selbständige Naikan-Leiterin, Seminarleitung, Vortragstätigkeit, in Österreich, Deutschland, Schweiz

:: 2005 Gründung und Leitung des Insightvoice Naikan Center Vienna