

Naikan im Alltag

Ruhe und Kraft für jeden Tag

*Naikan-Leiter-Netzwerk
Österreich - Deutschland - Schweiz*

Joseph Badegruber - Bildungshaus Breitenstein
Ruedi Beiner - Naikan Schweiz
Helga Hartl-Margreiter - Das Naikanhaus
Sabine Kaspari - Naikan Zentrum Bayerischer Wald
Margit Lendawitsch - Neue Welt Institut
Franz Ritter - Neue Welt Institut
Johanna Schuh - Insightvoice Naikan Center Vienna
Ingrid Stempel - Naikan Haus Ingrid Stempel
Stefanie Maria Tuczai - Naikan Zentrum Wesenskern

Naikan im Alltag
Ruhe und Kraft für jeden Tag
Johanna Schuh (Hrsg.) & Das Naikan Leiter Netzwerk

© 2012 Johanna Schuh (Hrsg.)

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung & Layout: Johanna Schuh

Coverfoto © Joujou / pixelio.de

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt
ISBN 978-3-8482-0761-9

Naikan im Alltag

Naikan heißt Innenschau: Wenn Sie sich Zeit nehmen und Ihren Blick nach innen wenden, dann wird Ihr Leben ruhiger, klarer und reicher.

Geschichten, Naikan-Praxistipps, Bilder und Sprüche möchten Sie inspirieren, jeden Tag aufs Neue innere Ruhe und Kraft zu pflegen. Nachdem in den Jahren 2010, 2011 und 2012 Buchkalender „Naikan Jahresbegleiter“ erschienen sind, entstand der Wunsch, die Inhalte zeitlos zugänglich zu machen. Das vorliegende Buch stellt Ihnen die Naikan-Methode vor und gibt zahlreiche Tipps für die praktische Anwendung von Naikan im Alltag.

Zur besseren Orientierung finden Sie alle Themen, die in den Naikan-Praxistipps aufbereitet sind, auf Seite 182 in einer alphabetischen Liste.

„Naikan im Alltag“ ist ein Praxis-Buch – so wie das Leben:

Es ist ganz Ihnen überlassen, was Sie daraus machen!

Wieso dieses Buch?

Wir sind ein Netzwerk von Naikan-Leiter/innen, denen es ein Anliegen ist, Menschen in ihrer Selbsterkenntnis mit Sorgfalt zu unterstützen. In den Naikan-Wochen begleiten wir tiefe und heilende Prozesse der Innenschau.

Doch Naikan geht weiter. Es hat die Kraft, ohne fremde Anleitung Klarheit in Herz und Geist zu schaffen.

Wir haben dieses Büchlein geschaffen, um Sie zum täglichen Naikan zu inspirieren.

Gerade in unserer schnelllebigen und lauten Zeit ist es wichtig, in sich zu gehen und auf sich selbst zu achten. Naikan ist eine Möglichkeit, wie Sie Ihre innere Kraft pflegen können.

Möge der Alltag viele bereichernde Erfahrungen bringen!

Das wünscht das

Naikan-Leiter-Netzwerk

Was ist Naikan ?

NAIKAN kommt aus Japan und bedeutet übersetzt INNENSCHAU. Kurz gesagt ist Naikan eine meditative Methode der Selbsterforschung.

Ordnung im Innenleben schaffen:

Ich halte inne, um mein eigenes Leben zu erforschen. Ich strukturiere die Ereignisse, an die ich mich erinnern kann:

- Ins Zentrum der Betrachtung stelle ich eine Person (z.B. Mutter, Vater, Geschwister, Partner/in, Freund/in, Arbeitskollege ...).
- Ich wähle einen klar begrenzten Zeitraum und folge dabei meinem eigenen Lebensweg (als ich 0-6 Jahre alt war, danach 6-10 usw. bis heute). Oder ich konzentriere mich auf die jüngsten Erlebnisse: Heute, oder die letzte Woche, oder das vergangene Jahr ...
- Das, was ich erlebt habe, durchleuchte ich im Hinblick auf drei Fragen – dadurch gewinne ich neue Perspektiven.

Die drei Naikan-Fragen sind:

Im Zeitraum, mit dem ich mich befasse:

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Was hat die Person, die ich betrachte, für mich gemacht?2. Was habe ich für diese Person gemacht?3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person verursacht? |
|--|

Durch den Blick auf diese drei Fragen konzentriere ich mich auf die konstruktiven Bereiche im Kontakt zu anderen. Eine wohlbekannte, doch selten hilfreiche Frage verliert an Macht:

4. Welche Schwierigkeiten hat mir der andere verursacht?

Nicht bewerten, nicht beurteilen.

Einfach sehen was ist.

Das ist Naikan.

*Naikan leben heißt,
das tägliche Leben
mit großer Sorgfalt leben.*

Ishin Yoshimoto



„Naikan“ – Kalligraphie von Ishin Yoshimoto, dem Begründer von Naikan

Naikan im Alltag: Wie geht das?

- *Nehmen Sie sich einige Minuten pro Tag Zeit.*

Am besten wählen Sie einen Zeitpunkt, wo Sie ungestört sein können. Ideal sind mindestens 15 Minuten. Am besten jeden Tag.

- *Machen Sie Naikan.*

Wählen Sie eine Person oder ein Thema, das Sie beleuchten wollen. Wählen Sie einen Zeitraum, in dem Sie Ihre Erlebnisse mit dieser Person oder im Zusammenhang mit dem Thema betrachten. Stellen Sie sich die 3 Naikan-Fragen (siehe Seite 4).

- *Schreiben Sie die Antworten in ein Naikan-Tagebuch.*

Sie können ein schönes Heft verwenden, aber auch den Computer für Ihre Notizen nutzen. Durch das Schreiben werden Dinge häufig klarer.


Schriftliches Naikan erfolgt im Alltag in Eigenarbeit. Für das tägliche Naikan können ebenso wie im Naikan-Retreat unterschiedliche Bereiche betrachtet werden, z.B. Biografiearbeit, Naikan über eine Person, ein Thema etc. Die Erkenntnisse notiert man sich am Ende der Reflexion.

Man muss nicht unbedingt die Naikan-Erkenntnisse in ein Tagebuch schreiben. Das wichtigste beim Naikan ist das TUN. Die wertvolle Zeit beim Naikan ist jede Minute, die Sie der Selbstreflexion widmen. Ob Sie es aufschreiben oder jemandem darüber berichten ist nicht so wichtig.

Wozu dient ein Naikan-Tagebuch?

Es motiviert Sie, Naikan zu üben. Zu häufig verlieren wir unsere Vorhaben im Trubel des Alltags wieder aus den Augen. Das Naikan-Tagebuch hilft Ihnen, sich immer wieder an die Naikan-Praxis zu erinnern und dran zu bleiben.

Das Schreiben bewirkt manchmal, dass Gedanken noch klarer werden, weil sie formuliert werden. Für manche Menschen kommen wertvolle Erkenntnisse durch das Aufschreiben. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum Naikan üben, dann zeigt Ihnen Ihr Naikan-Tagebuch die Erkenntnisse und Veränderungen, die Sie durch das Naikan gewonnen haben – als Nachlese sozusagen.

A black and white photograph of a beach. In the foreground, a sandcastle is built on the sand, featuring a central circular structure with a smaller one inside, surrounded by a raised wall. The sandcastle is partially eroded. In the background, waves are breaking on the shore, creating white foam. The overall scene is serene and captures a moment of leisure at the beach.

*Die kleinen Dinge
lieben und schätzen zu lernen ist
wichtiger, als große Taten zu vollbringen.*

ein Naikan-Teilnehmer

Naikan über eine Person

Sie wollen sich mit einer bestimmten Person näher befassen?

Dann haben Sie zwei Möglichkeiten:

- *Naikan über die aktuellen Begegnungen*

Sie beleuchten nur die jüngste Vergangenheit in Bezug auf die Person. Konzentrieren Sie sich vor allem auf das, was sich erst vor kurzem ereignet hat: heute oder gestern oder die letzten Tage, Wochen, Monate. Und stellen Sie die 3 Naikan-Fragen (siehe Seite 4).

- *Biografiearbeit*

Sie können sich mit einer Person ab dem ersten Kontakt bis heute beschäftigen. Beginnen Sie ab der ersten Begegnung mit diesem Menschen und teilen Sie die Zeit bis heute in Abschnitte ein: Die Abschnitte können mehrere Jahre bis wenige Monate, Wochen, Tage umfassen – je nachdem wie lange Sie die Person schon kennen. Konzentrieren Sie sich beim Naikan jeden Tag auf einen Zeitabschnitt, chronologisch Ihrem Lebensweg folgend, von der ersten Begegnung bis jetzt. Eine detaillierte Anleitung finden Sie auf Seite 168.

Naikan über ein Thema

Sie wollen sich mit einem bestimmten Thema näher befassen?

Ja, das ist möglich!

Allerdings ist es empfehlenswert, das Naikan am Anfang bezogen auf einzelne Personen zu üben. Denn Themenarbeit kann recht komplex werden und anfangs kompliziert erscheinen. Bei Naikan mit einem Thema erweitert man den Blick auf mehrere Personen, die in Zusammenhang mit dem Thema stehen.

Wie Naikan gegenüber einem Thema genau funktioniert, finden Sie auf Seite 174. Im Index auf Seite 182 finden Sie eine Übersicht über die Themen, die in diesem Buch in zahlreichen Praxistipps aufbereitet sind.



*Der
innere Blick
bestimmt und prägt
den Blick nach draussen!*

Ruedi Beiner

Wozu ein Naikan-Retreat ?

Die Naikan-Methode arbeitet mit einfachen drei Fragen, die jederzeit eingesetzt werden können – im ganz gewöhnlichen Alltag.

Doch Naikan kann noch viel mehr:

Im Naikan-Retreat können Sie ...

- ... die eigene Lebensgeschichte strukturiert aufarbeiten
- ... ein Thema umfassend und in die Tiefe gehend bearbeiten
- ... tiefe Schichten Ihrer Persönlichkeit erforschen
- ... Klarheit schaffen und akzeptieren was ist
- ... inneren Frieden finden.

Die Kraft der Stille:

Retreat bedeutet Rückzug und Ruhepause. Bewusst begibt man sich in die Stille, in einen meditativen Rahmen, um sich anhand des eigenen Lebensweges und über die eigenen Erinnerungen wieder und neu zu entdecken. Bei einem Naikan-Retreat ziehen Sie sich aus dem Alltag in die Stille zurück. Endlich ungestört Zeit für sich haben!

Ordnung im Innenleben schaffen:

Sie erforschen Ihr eigenes Leben anhand der drei Naikan-Fragen. Das machen Sie sehr strukturiert in Zeitabschnitten. Sie gehen mehrmals Ihren gesamten Lebensweg aus verschiedenen Blickwinkeln durch, indem Sie verschiedene Personen bzw. Themen ins Zentrum der Betrachtung stellen. Mit den Naikan-Fragen ordnen Sie Ihre Erinnerungen und Erfahrungen: Aus einem undurchschaubaren Dickicht wird ein buntes und klares Bild, wie Sie Ihren „Lebensfilm“ gestaltet haben und gestalten können.

Sanfte, respektvolle Begleitung:

Beim Naikan-Retreat werden Sie von erfahrenen Naikan-Leiter/innen unterstützt und begleitet.

Naikan dauert in der klassischen Form eine Woche. Es gibt auch kürzere und längere Retreats.

Es ist eine nachhaltige Erfahrung.



*Ein Mensch findet
im Laufe seines Lebens
entweder zu sich selbst
oder er findet
nirgend wohin.*

Yoshin Franz Ritter

Naikan-Praxistipp von Johanna Schuh

Schauen Sie am Abend auf den Tag zurück und fragen Sie sich:

1. Naikan-Frage: Wer hat heute etwas für mich gemacht?
2. Naikan-Frage: Für wen habe ich heute etwas gemacht?
3. Naikan-Frage: Wem habe ich heute Schwierigkeiten verursacht?

Das gehört zu den einfachsten Möglichkeiten, jeden Tag Naikan zu praktizieren. Es erfordert nur wenige Minuten Zeit.

Damit Sie das tägliche Naikan nicht aus den Augen verlieren: Verwenden Sie ein Büchlein oder den Computer als Naikan-Tagebuch und machen Sie darin Notizen über Ihr Naikan-Thema und die Antworten, die Sie finden.

Ein richtig gutes Gefühl

Naikan bedeutet ... jeder Tag ist ein guter Tag.

Wenn ich am Abend Naikan mache, dann komme ich sehr oft über die erste Naikan-Frage nicht hinaus: Wer hat heute etwas für mich gemacht?

Mir fallen immer so viele Begebenheiten ein, wo jemand freundlich zu mir war, mir weitergeholfen hat, mich fair behandelt hat, mir Aufmerksamkeit geschenkt hat, einen neuen Blickwinkel eröffnet hat, eine Frage beantwortet hat, mir zugehört hat ...

Und wenn ich an all diese Dinge denke, dann breitet sich ein strahlendes Lächeln auf meinem Gesicht aus. Es ist ein richtig gutes Gefühl. Es macht mich glücklich. Ich fühle mich reich.

Das Beste dabei ist: Es sind keine Second-Hand-Geschichten aus Büchern oder Filmen oder von irgendwem, sondern es sind Dinge, die ich selbst erlebt habe.

Es ist MEINE Wirklichkeit. Es ist echt.

© „Ein richtig gutes Gefühl“: Johanna Schuh



*Wenn ich
mich selbst
nicht so
wichtig
nehme,
öffnet sich
das Tor
zum Glück.*

Stefanie Maria Tuczał

Naikan-Praxistipp von Johanna Schuh

Wenn Sie am Abend auf den Tag zurückblicken und fragen:

1. Naikan-Frage: Wer hat heute etwas für mich gemacht?
2. Naikan-Frage: Für wen habe ich heute etwas gemacht?
3. Naikan-Frage: Wem habe ich heute Schwierigkeiten verursacht?

Dann denken Sie dabei an Menschen aus Ihrem Familien- und Freundeskreis, an Bekannte, Nachbarn, Arbeitskollegen, Vorgesetzte ...

Denken Sie auch an Menschen, deren Namen Sie gar nicht kennen, z.B. an die Verkäuferin im Supermarkt, die vielleicht besonders freundlich zu Ihnen war, an den Bus- oder Taxifahrer, der Sie sicher an Ihr Ziel gebracht hat, an die Putzfrau, der Sie nicht mal begegnet sind, die jedoch sichtlich dafür gesorgt hat, dass Ihr Arbeitsplatz sauber ist ...

Die Herkunft der Dinge

Ich bin von Dingen umgeben – einige sind nützlich, andere sind hübsch anzusehen. Hin und wieder mache ich mir den Spaß einer Inventur und besinne mich darauf, woher all die Dinge kommen. Mir wird dadurch klarer, wie komplex das Netzwerk der Menschen und der Dinge ist, die mir in materieller Hinsicht nützlich sind.

[...]

Ich benutze all diese Dinge, und sie dienen mir fast jeden Tag meines Lebens. Einige sind nützlich, andere sind einfach nur schön. Ich stelle mir gern vor, wie sie hergestellt wurden und den Weg zu mir fanden. Doch je mehr ich über die unsichtbaren Menschen nachdenke, die die Dinge hergestellt haben, die Materialien, die geformt wurden, die Werkzeuge, die nötig waren, die Menschen, die wiederum diese Werkzeuge erfunden haben ... Es dauert nicht lange, und ich nehme meine Sachen und mein Leben auf ganz neue Weise wahr. Diese Dinge „gehören“ nicht mehr „mir“. Eher bin ich der Verwalter dieser einmaligen Sammlung von Dingen, die sich entschieden haben, dieses Haus für kurze Zeit mit mir zu teilen.

© „Die Herkunft der Dinge“: Aus: Gregg Krech: „Die Kraft der Dankbarkeit – Die spirituelle Praxis des Naikan im Alltag“, Theseus Verlag, S. 124 und 126

*Sei wie du bist -
das ist es und sonst nichts.*

Bankei Eitaku



Naikan-Praxistipp von Johanna Schuh

Das klassische Naikan stellt immer eine bestimmte Person ins Zentrum der Betrachtung – eine nach der anderen. Im Alltags-Naikan können Sie völlig frei wählen, wem gegenüber Sie Naikan machen:

- jemand aus der Ursprungsfamilie: Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Großmutter, Großvater, Tante, Onkel ...
- jemand aus dem Familienkreis: (Ehe-)Partner/in, Ex-Partner/in, eigene Kinder, Partner und Freunde der eigenen Kinder, Partner und Freunde der (Ex-)Partner
- jemand aus dem Freundeskreis: langjährige/r Freund/in, eine Freundschaft in der Vergangenheit, eine neue Freundschaft ...
- jemand aus dem Bekanntenkreis: Nachbarn, Kellner/in im Stammlokal, Personal in Geschäften die man regelmäßig besucht ...
- jemand aus dem Arbeitsumfeld: Kollege, Chef/in, Kunden ...

Den Blick schärfen

Naikan bedeutet ... sich selbst wirklich zu sehen.

Jeder Augenblick, der dem Naikan gewidmet ist, bedeutet einen Augenblick Zeit für sich selbst zu nehmen. Wenn Sie das trainieren, dann können Sie jederzeit innerlich umschalten und sich bewusst machen, was ist – jetzt, in diesem Moment.

Wie oft sind wir abgelenkt, im Stress, zu beschäftigt mit – ja, womit eigentlich? Es ist wichtiger denn je, innezuhalten und den Blick für sich selbst zu schärfen.

Was tue ich denn da? Was ist eigentlich gerade passiert?
Wer hat etwas für mich gemacht? Was habe ich gemacht, und für wen?
Was habe ich gemacht, womit ich Schwierigkeiten verursacht habe?

Wenn wir uns die Naikan-Fragen stellen, dann nehmen wir die Dinge und uns selbst genauer unter die Lupe als wir es sonst tun.

Erkennen was ist – jetzt, in diesem Moment.

© „Den Blick schärfen“: Johanna Schuh

*Naikan heißt mit der Seilbahn
den Berg hochfahren - über die
Nebelgrenze zu klarerer Sichtweise.
Man lässt aus NEBEL LEBEN entstehen.*

Ingrid Stempel



Naikan-Praxistipp von Johanna Schuh

Wenn Sie für Ihr Alltags-Naikan eine bestimmte Person ins Zentrum stellen, können Sie auf zwei Arten vorgehen:

- Teilen Sie den Zeitraum von der ersten Begegnung mit diesem Menschen bis heute in Abschnitte ein: Die Abschnitte können mehrere Jahre bis wenige Monate, Wochen, Tage umfassen – je nachdem wie lange Sie die Person schon kennen. Konzentrieren Sie sich beim Naikan jeden Tag auf einen Zeitabschnitt, chronologisch Ihrem Lebensweg folgend, von der ersten Begegnung bis jetzt. Diese Herangehensweise entspricht dem klassischen Naikan, wie es im Naikan-Retreat praktiziert wird. Es ermöglicht einen umfassenden Blick auf Ihr Leben.
- Konzentrieren Sie sich vor allem auf die jüngste Vergangenheit: Die letzten Tage, Wochen, Monate. Sie können jeden Tag eine andere Person ins Zentrum der Naikan-Betrachtung stellen. Oder Sie können mehrere Tage hintereinander denselben Zeitraum gegenüber derselben Person prüfen. Es wird in jedem Fall faszinierend sein!

Erkenntnis mit Blaukraut

Es war einmal ... eine Naikan-Teilnehmerin, die während der Naikan-Woche bei der Arbeitsmeditation einen Kopf Blaukraut schneiden sollte.

Sie erzählte, dass sie etwas ratlos vor dem großen Krautkopf saß und dachte: „Wie soll ich den bloß zerteilen?“ Sie nahm das Messer und ging einfach ans Werk. Dann lag der halbierte Krautkopf vor ihr, sie sah die Windungen der Krautblätter und dachte: „Das ist wie mit meinen Gehirnwindungen – die haben auch so komplizierte Muster.“

Plötzlich kam ihr eine Erkenntnis: „Das mit dem Naikan ist wie mit dem Blaukraut: Auch wenn ich manchmal nicht weiß, wie ich die Erinnerungen freilegen soll – ich muss einfach anfangen.“

So ist es: Einfach weitermachen. Und manchmal kommen Erkenntnisse nicht über die Naikan-Fragen, sondern indirekt auf anderen Wegen.

© „Erkenntnis mit Blaukraut“: Johanna Schuh

*Erzähle es mir - und ich werde es
vergessen. Zeige es mir - und ich werde
mich erinnern. Lass es mich tun - und ich
werde es behalten.*

Konfuzius



Naikan-Praxistipp von Johanna Schuh

Wann kann man Naikan im Alltag einbauen?

- Sie können eine bestimmte Zeit (z.B. 15 Minuten am Morgen, 30 Minuten am Abend, 1 Stunde am Wochenende ...) für Naikan festlegen.
- Sie können eine Tätigkeit, die Sie regelmäßig ausüben, (z.B. Bügeln, Heimweg von der Arbeit, Jogging ...) mit Naikan verbinden.
- Sie können Mini-Zeiträume, die ungenutzt oder langweilig sind, für Naikan nutzen (Warten auf die U-Bahn, Wegzeiten ...).

Die kostbare gestückelte Zeit

Wie schwierig es ist, das Alltags-Naikan durchzuhalten, weiß jeder, der mal damit zu tun gehabt hat.

[...]

Daher widme ich dem Naikan meine gestückelte Freizeit. Im Zug, im Bad, in der Toilette, jede einzelne Zeit ist zwar kurz, aber sie sind alle „tote“ Zeit. Es ist schade, wenn man diese wertvolle Zeit von vielleicht nur fünf Minuten nicht zu Nutze zieht. Es war am Anfang schwer, sich innerhalb von den kurzen fünf Minuten überhaupt an etwas zu erinnern, aber nach einer gewissen Zeit gelang mir das doch. Wenn man solche Zeit zusammenrechnet, macht das am Tag gut eine Stunde aus. An einigen Tagen sogar ein paar Stunden. Im Zug tue ich manchmal auch etwas anderes und nicht alle toten Minuten sind immer verfügbar. Jedoch ist das Naikan auch auf diese Weise möglich.

Beim Alltags-Naikan kann man für einen bestimmten Gegenstand beliebig viel Zeit aufwenden. Man erinnert sich sogar an Sachen, die mir beim Wochen-Naikan nie eingefallen waren. Das dauerhafte Alltags-Naikan bringt uns also etwas anderes als das Wochen-Naikan. Auch so eine Kleinigkeit im Alltag, an die man sich nie wieder erinnert, könnte ein Gegenstand für Naikan werden. Wenn das möglich wird, können wir sehr viele Sachen aus diesen Kleinigkeiten lernen. Alltagsmomente können uns auch bewegen.

© „Die kostbare gestückelte Zeit“: Yoshinori Tanuma – Aus: Ishii A./ Hartl J. (Hg.) „Das Wesen von Naikan“, Eigenverlag Naikido Zentrum, S. 156 f.