

# Naikan und Zen-Meditation im meditativen und praktischen Umfeld

Johanna Schuh

Ich danke für die Einladung zum  
Gastvortrag im Rahmen der Lehrveranstaltung  
"Einführung in die Religions- & Bewusstseinsforschung"  
von ao. Univ.-Prof. Dr. Manfred Kremser  
INSTITUT FÜR KULTUR- UND SOZIALANTHROPOLOGIE  
UNIVERSITÄT WIEN  
im April 2010 sowie November 2010

**<http://insightvoice.at/download/Naikan-Zen-Vortrag.pdf>**

# Naikan und Zen-Meditation im meditativen und praktischen Umfeld

Johanna Schuh

## Inhalt

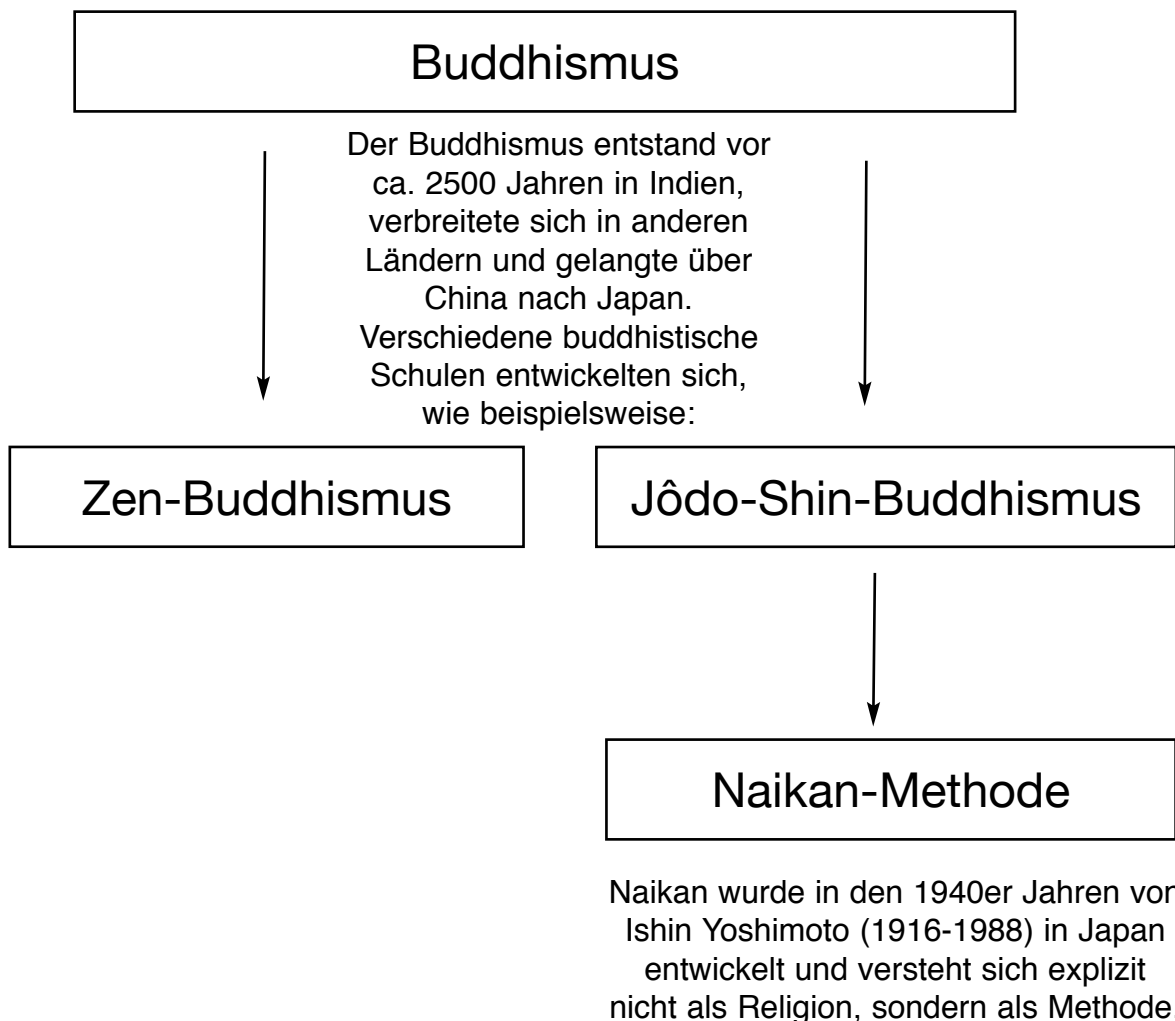
Buddhismus – eine kurze Einführung .....	Seite 4
Meditation – das Studium des Menschen .....	Seite 6
Zen-Meditation .....	Seite 7
Die Bewusstseins-techniken im Zen .....	Seite 8
Jôdo-Shin-Buddhismus und die Entstehung von Naikan .....	Seite 12
Naikan-Innenschau .....	Seite 13
Die Bewusstseins-techniken im Naikan .....	Seite 14
Und immer: der Alltag .....	Seite 17
Buch-Empfehlungen .....	Seite 18

# Naikan und Zen-Meditation im meditativen und praktischen Umfeld

Mein Körper wird von zwei Beinen getragen. Meine innere Entwicklung wird von zwei Praxismethoden getragen: Naikan-Innenschau und Zen-Meditation.

Dass mein Körper auf zwei Beinen ruht, das liegt in der Natur der menschlichen Anatomie. Dass meine Praxis zur Erforschung der menschlichen Innenwelt aus Naikan und Zen besteht, das liegt allein in meiner persönlichen Entscheidung.

Es ist mir eine Freude, Ihnen Naikan und Zen vorzustellen. Beide Praxismethoden haben ihre Wurzeln im Buddhismus und stellen die persönliche Erfahrung in den Vordergrund. Zen ist eine sehr alte buddhistische Tradition, die ca. im 5. Jahrhundert in China entstand und im 12. Jahrhundert nach Japan kam. Naikan ist eine sehr junge Methode, die in den 1940er Jahren in Japan von Ishin Yoshimoto (1916-1988) entwickelt wurde.



# Buddhismus – eine kurze Einführung

Vor etwa 2500 Jahren lebte ein Mann namens Siddharta Gautama. Er wuchs in reichem Hause auf, behütet, von allem Leiden abgeschirmt. Dennoch war er unzufrieden. Die Legende erzählt, dass er eines Tages auf einem seiner Ausflüge dem menschlichen Leid begegnete: Er sah einen verkrüppelten Greis, einen Fieberkranken, einen verwesenden Leichnam und einen Asketen. Er war tief berührt und wollte eine Antwort finden auf die Frage: Wie kann man dieses Leiden überwinden und Befreiung finden? Askese war damals sehr modern, also verließ er seinen Palast und seine Familie und führte nunmehr ein Leben in der Askese. Er suchte viele Lehrer auf und lernte von ihnen, unter anderem Yoga und Meditation.

Nach sechs Jahren des asketischen Lebens war er der Befreiung nicht näher gekommen und erkannte: Weder ein Leben in Reichtum noch ein Leben in Enthaltbarkeit sind der Schlüssel zur inneren Befreiung – es muss also einen Weg der Mitte geben. Er begann wieder zu essen, sich zu stärken und sich zu pflegen. Schließlich setzte er sich in der Meditationshaltung, die er von Yogis gelernt hatte, unter einen Baum mit dem festen Entschluss, so lange sitzen zu bleiben, bis er innere Befreiung gefunden hatte. Und es gelang. Er hatte das Erlebnis des Erwachens (“Bodhi”, häufig ungenau übersetzt als “Erleuchtung”) und wurde zum Buddha, einem Erwachten. Und er begann zu lehren.

Kernstück der Lehre Buddhas sind die Vier Edlen Wahrheiten:

1. die Wahrheit vom Leiden
2. die Wahrheit von den Ursachen des Leidens
3. die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens
4. die Wahrheit vom Weg, der zur Aufhebung des Leidens führt

1. Die Wahrheit vom Leiden:

Leiden ist natürlicher Bestand dieses Lebens, es existiert. Das ist eine Tatsache, die wir akzeptieren müssen. Es hat keinen Sinn, das Leid aus dem Leben verbannen zu wollen. Geburt ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Altern ist Leiden, Tod ist Leiden – alles ist der Vergänglichkeit unterworfen, alles verändert sich, daher ist es von Natur aus unbeständig. Wir leiden, weil wir Vergänglichkeit und Veränderung nicht akzeptieren und als Folge dieser falschen Sicht an Dingen, Emotionen, Gedanken usw. anhaften, sie festhalten wollen.

2. Die Wahrheit von den Ursachen des Leidens:

Wie entsteht das Leiden, was sind seine Wurzeln, was ist seine Natur? Es gilt tief in das Leiden hineinzuschauen und seine Ursachen zu ergründen. Die drei Hauptursachen des Leidens sind: Gier (ich will, ich begehre), Hass (ich will nicht, ich lehne ab), Verblendung

(Dinge nicht so wahrnehmen, wie sie sind). Als Zustand der Verblendung gilt auch das Nichtwissen – ein Hauptgrund für das Leiden, denn Nichtwissen um die Verbundenheit aller Dinge führt zu falschen Wahrnehmungen und zu Handlungen mit unheilsamen Folgen.

### 3. Die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens:

“Leiden hört auf, wenn wir aufhören, das zu tun was Leiden schafft – eine Botschaft, die uns zuversichtlich macht! Der Buddha leugnete das Vorhandensein von Leiden nicht, aber er leugnete auch nicht das Vorhandensein von Freude und Glück.”

(Thich Nhat Hanh: “Das Herz von Buddhas Lehre”, Herder Verlag, 2010, S. 17 f.)

Tatsache ist, dass alle Dinge letztlich ohne Substanz sind, auch das eigene Ich, das Selbst ist ohne Substanz. Alle Dinge sind Phänomene, Erscheinungen, doch in ihrer Substanz sind sie leer. “Form ist nichts anderes als Leerheit, Leerheit ist nichts anderes als Form” heißt es im Herz-Sutra, einem buddhistischen Text, der vom Bewusstseinszustand berichtet, in dem man die absolute Welt – die Leerheit aller Dinge – erfahren kann.

Absolute Wahrheit (Leerheit) und relative Wahrheit (Form, Materie) sind gleichzeitig. In der relativen Welt, die wir mit unserem Alltagsbewusstsein erfahren, leiden wir, denn alle Formen, alle Phänomene sind ständiger Veränderung unterworfen. Wenn wir mit unserem Bewusstsein die absolute Welt erfahren, dann ist das Leiden aufgehoben, denn dann erfahren wir die Leerheit, die Substanzlosigkeit aller Dinge. Wenn wir einmal zu dieser Bewusstseinssebene erwacht sind, dann gilt es diese Erfahrung und dieses Wissen weiter zu pflegen – und unser Leben in der relativen Ebene mit Achtsamkeit zu leben.

### 4. Die Wahrheit vom Weg, der zur Aufhebung des Leidens führt:

Wie können wir aufhören Dinge zu tun, die Leiden verursachen? Eine Anleitung gibt uns der Edle Achtfache Pfad:

- |   |   |                      |
|---|---|----------------------|
| 1. Rechte Anschauung (Einsicht, Erkenntnis)       | } | Wissen, Weisheit     |
| 2. Rechtes Denken (Gesinnung, Absicht)            |   |                      |
| 3. Rechte Rede                                    | } | Ethisches Handeln    |
| 4. Rechtes Handeln                                |   |                      |
| 5. Rechter Lebenserwerb                           |   |                      |
| 6. Rechte Anstrengung (Streben, Üben)             | } | Sammlung, Meditation |
| 7. Rechte Achtsamkeit (Bewusstheit)               |   |                      |
| 8. Rechte Sammlung (Sichversenken, Konzentration) |   |                      |

“Recht” ist hier nicht zu verstehen als “richtig”, sondern im Sinne von geradlinig, heilsam. Dabei geht es nicht um Moral oder Werte, die von außen vorgegeben werden, sondern um das eigenen Erkennen durch Achtsamkeit, was heilsam (“recht”) und was unheilsam ist.

Im Buddhismus nimmt man Zuflucht zu den Drei Juwelen:

1. Buddha
2. Dharma (die Lehre)
3. Sangha (die Gemeinschaft)

Buddha meint hier nicht den historischen Buddha, sondern Buddha in uns selbst. Alles hat nach buddhistischem Weltbild Buddhanatur – ich, du, ein Tier, ein Berg, eine Pflanze, ein Tisch, eine Teetasse... Wenn der Buddha in mir den Buddha in dir sieht, dann gibt es keinen Unterschied.

“Auch der Samen der Buddhaschaft, der Fähigkeit zu erwachen und die wahre Natur der Dinge zu erkennen, ist in uns allen lebendig. Wenn wir die Hände aneinanderlegen und uns vor einem anderen Menschen verbeugen, so erweisen wir damit dem Samen der Buddhaschaft in ihm unsere Achtung.”

(Thich Nhat Hanh: “Das Herz von Buddhas Lehre”, Herder Verlag, 2010, S. 56)

Buddhismus will keinen blinden Glauben, sondern fordert dazu auf, selbst die Natur des Menschen und die Natur allen Seins zu erfahren.

“Der Buddha selbst hat gesagt: ‘Oh ihr Mönche und Weisen, nicht aus Ehrerbietung mir gegenüber sollt ihr meine Worte akzeptieren. Ihr solltet sie einer kritischen Prüfung unterziehen und sie euch erst aufgrund eures persönlichen Verständnisses zu Eigen machen.’”

(Dalai Lama: "Mit weitem Herzen", Theseus Verlag, 2002, S. 60)

Das bedeutet also: Glaube nichts, überprüfe alles. Ein Weg, um Buddhas Lehre zu prüfen ist die Meditation.

## Meditation – das Studium des Menschen

Mit Religion verbinden wir in erster Linie einen bestimmten Glauben, ein Glaubenssystem, eine Lehre. Wir vergessen oft, was eine Religion in ihrem eigentlichen Wesen ist, nämlich das Studium des Menschen. Die Medizin studiert den menschlichen Körper, eine Religion studiert den menschlichen Geist, die Seele, das Bewusstsein.

Meditation ist ein Kennenlernen, Wahrnehmen und Studieren der eigenen Innenwelt. Was nehme ich überhaupt wahr? Aha, ich denke jetzt ... diesen Gedanken. Aha, ich fühle jetzt ... dieses Gefühl. Was mache ich eigentlich innerlich? Aha, ich lasse mich ablenken. Nein, nicht jemand anderer lenkt mich ab, sondern: ICH lasse mich ablenken. Aha, ...

Das Schlüsselwort ist Achtsamkeit.

Wozu soll ich meine Innenwelt, mein inneres Funktionieren kennenlernen? Ganz einfach: Wenn ich weiß, wie ich funktioniere, wenn ich meine inneren Muster, Abläufe und Anteile kenne, dann kann ich ganz bewusst Einfluss darauf nehmen. Und wollen wir nicht alle unser Leben selbst steuern?

"Wenn wir das Wort MEDITATION verwenden, ist damit der Transformationsprozess unserer eher instinktgeleiteten Lebenseinstellung gemeint – jener Geisteshaltung, der es lediglich darauf ankommt, unsere Begierden zu befriedigen und alles Unangenehme zu vermeiden. Wir haben die Tendenz, uns von unserem Geist beherrschen zu lassen und dem selbstbezogenen, egoistischen Weg, den er uns weist, zu folgen. Im Meditationsprozess übernehmen WIR die Kontrolle über den Geist und lenken ihn in eine heilsamere Richtung. Man kann sich Meditation als eine Technik vorstellen, durch die wir die Kraft der alten Gedankenmuster verringern und neue Muster entwickeln. So schützen wir uns davor, geistig, verbal oder leibhaftig Handlungen auszuführen, die zur Folge haben, dass wir leiden. Von dieser Art der Meditation sollten wir in unserer spirituellen Praxis ausgiebig Gebrauch machen.

An und für sich ist diese Technik noch nichts spezifisch Buddhistisches. Ähnlich wie Musiker Fingerübungen machen, Sportler ihre Reflexe trainieren und ihre Technik verfeinern, Sprachwissenschaftler ihr Gehör oder ihr Sprachgefühl schulen und andere ihr Auffassungsvermögen, lernen wir, auf unseren Geist und unser Herz Einfluss zu nehmen."

(Dalai Lama: "Mit weitem Herzen", Theseus Verlag, 2002, S. 58 f.)

## Zen-Meditation

Es gibt viele Geschichten, wie die Erfahrung des Buddha – "Bodhi", das "Erwachen" – weiter gegeben wurde. Zen betont, dass jeder so wie Buddha unter dem Baum Sitzmeditation praktizieren muss, um selbst die Erfahrung der Erleuchtung zu machen. Die Zen-Tradition sagt, dass es die unmittelbare Erfahrung ist, die im Zen von Mensch zu Mensch weiter gegeben wurde und wird. Wenn man die Linie von Zen-Meister zu Zen-Meister zurück verfolgt, landet man schließlich bei Buddha.

Zen bedeutet "Sammlung des Geistes" oder "Versunkenheit". Um den Geist zu sammeln, also in unsere innere Einheit zu finden, bringen wir sowohl Körper als auch Geist zur Ruhe.

"Meister Dogen, der im 13. Jahrhundert Zen in Japan einführte, hat gesagt:

*Zen zu ergründen bedeutet, uns selbst zu ergründen,  
uns selbst zu ergründen bedeutet,  
uns selbst zu vergessen,  
uns selbst zu vergessen bedeutet, die Buddhanatur,  
unsere ursprüngliche Natur, zu finden.*

Zurück zum Ursprung. Uns selbst verstehen, uns wirklich kennenlernen, unser wahres Ich finden. Da liegt die zeitlose Essenz aller Religionen und Philosophien, die Quelle der Weisheit, das reine Wasser des Baches, der aus der regelmäßigen Übung des Zazen entspringt."

(Taizen Deshimaru: "ZA-ZEN: Die Praxis des Zen", Kristkeitz Verlag, 1991, S. 22 f.)

Zen ist ein Praxisweg, um unseren Geist und unser Herz zu beobachten, zu erkennen und zu trainieren. Zen betont die Praxis, die eigene Erfahrung. Erst durch die unmittelbare eigene Erfahrung wird Wissen lebendig. Theorie ohne Praxis ist nutzlos. Praxis ohne theoretische Ausrichtung ist nutzlos. Vollständig und voll handlungsfähig sind wir nur, wenn Geist und Herz in Verbindung sind.

Im Zen haben sich verschiedene Schulen entwickelt. Die bekanntesten Zen-Schulen sind:

- Soto-Zen
- Rinzai-Zen

Beide Zen-Schulen streben das vollkommene Erwachen des Geistes (satori) an. Dazu ist es notwendig zu trainieren im Hier und Jetzt zu sein.

In der Rinzai-Schule steht der Gedanke des “plötzlichen Erwachens” im Vordergrund. Alles wird darauf angelegt, das Bewusstsein in diesen anderen Zustand zu treiben. Dazu wird die Koan-Praxis eingesetzt, alle Handlungen (mit Ausnahme von Zazen) werden sehr schnell durchgeführt, sodass der Geist nicht mehr zum Denken kommt, weil volle Achtsamkeit im Hier und Jetzt gefordert ist. Dadurch soll der Geist quasi keine andere Möglichkeit mehr haben, als zu erwachen.

In der Soto-Schule steht der Gedanke des “langsamen Erwachens” im Vordergrund. Alles wird darauf angelegt, das Bewusstsein langsam in diesen anderen Zustand vordringen zu lassen. Dazu wird viel Wert auf “shikantaza” – einfach nur sitzen – gelegt, Kinhin wird sehr langsam ausgeführt, alle Handlungen werden eher langsam durchgeführt, sodass der Geist immer mehr lernt, im Hier und Jetzt zu sein. Dadurch soll der Geist seine Möglichkeiten immer mehr ausweiten, bis er vollständig erwacht ist.

## Die Bewusstseinstechniken im Zen

- Zazen (Sitzmeditation)
- Kinhin (Gehmeditation)
- Rezitation (lautes Lesen von Texten)
- Ordnung und Rituale
- Samu (Arbeitsmeditation, konzentriertes Tätigsein)
- Koan

Zen-Praxis wird in verschiedener Intensität geübt:

- in der Gruppe:
  - \* Praxisabende, Dauer 2-3 Stunden
  - \* Morgenpraxis, Dauer 1-2 Stunden
  - \* Praxistage und mehrtägige Praxis
  - \* Sesshin = mehrtägige durchgehende Praxis, z.B. 1 Woche



- allein im Alltag:
  - \* tägliches Zazen wird angestrebt
  - \* Praxis wird individuell im Alltag geübt
  - \* meist gibt es eine Vereinbarung über die Art der Praxis im Alltag mit dem Zen-Lehrer

- Zazen (Sitzmeditation)

Die wichtigste Praxis im Zen ist ZAZEN – einfach in Ruhe sitzen. Bei der Sitzmeditation ist wichtig, dass die Wirbelsäule gerade und aufrecht ist, und dass wir einen guten Kontakt zum Boden haben. Die aufrechte, stabile und ruhige Körperhaltung hilft uns, auch innerlich aufrecht, stabil und ruhig zu werden.



“Die Ausübung des Zazen hat eine sehr positive Wirkung auf Körper und Geist. Sie führt beide zurück zu ihrem normalen Zustand.

Zen kann weder in Begriffe gezwängt noch durch den Verstand wiedergegeben werden, man muss es vielmehr *ausüben*: Zen ist ganz wesentlich eine Erfahrung. Die Intelligenz wird dabei nicht unterbewertet; nur, man strebt nach einer höheren Dimension des Bewusstseins, die nicht in einer einseitigen Sicht der Wesen und Dinge steckenbleibt."

(Taizen Deshimaru: "ZA-ZEN: Die Praxis des Zen", Kristkeitz Verlag, 1991, S. 21)

Unserem Geist geben wir eine Ausrichtung, indem wir unseren Atem beobachten: einatmen – ausatmen – ein – aus. Dabei nehmen wir gleichzeitig wahr, welche Gedanken oder Gefühle in uns entstehen, aber wir verfolgen sie nicht, wir lassen sie wieder gehen.

Im Zen sagt man: Der Geist ist wie ein wilder Affe. Er lässt sich nicht zähmen, ist ständig aktiv. Das ist seine Natur. Man vergleicht den Geist auch gern mit einem jungen Hund: Er tobt herum, ist ständig aktiv, hält nicht still, einem Befehl folgt er oder auch nicht, wenn ja dann vielleicht eine Sekunde lang...

Die Aufgabe des Denkens ist zu denken. Die Natur des Geistes ist aktiv zu sein. Es hat keinen Sinn, “nicht denken” zu *wollen*. Man kann den Geist nur dadurch beruhigen, indem man ihm eine Aufgabe gibt, ihm eine Ausrichtung gibt: Konzentriere dich auf den Atem. Dann kann das “nicht denken” gelingen.

“Euren Geist anzuhalten bedeutet nicht, die Aktivitäten eures Geistes einzustellen. Es bedeutet, dass Euer Geist den ganzen Körper durchdringt. Euer Geist folgt eurem Atem."

(Shunryu Suzuki: "Zen-Geist, Anfänger-Geist", Theseus Verlag, 2001, S. 46)

Viele Dinge sind gleichzeitig, nicht entweder-oder, das bemerken wir bei der Meditation. Wir müssen nicht auf etwas beharren. Wenn wir bemerken, wie ungeschickt wir uns manchmal verhalten, indem wir doch auf Gedanken oder Bewertungen oder Gefühlen beharren, dann bringt uns das einfach zum Lachen, oder nicht? Wenn wir in etwas nicht mehr verstrickt sind, und uns in der Meditation die Ebene der Selbstbeobachtung erschließen, dann können wir die humorvolle Seite der Dinge sehen.

"Ein Mensch zu sein heißt also, Buddha zu sein. Buddha-Natur ist nur eine andere Bezeichnung für die menschliche Natur, unsere wahre menschliche Natur. So tut ihr selbst, wenn ihr überhaupt nichts tut, in Wirklichkeit doch etwas: Ihr bringt Euch selbst zum Ausdruck. Ihr drückt eure wahre Natur aus. Eure Augen drücken sie aus; eure Stimme drückt sie aus; euer Auftreten drückt sie aus. Das Wichtigste ist, dass ihr eure wahre Natur in der einfachsten, angemessensten Weise zum Ausdruck bringt und dass ihr sie in der unscheinbarsten Existenz würdigt."

(Shunryu Suzuki: "Zen-Geist, Anfänger-Geist", Theseus Verlag, 2001, S. 56)

Beim Zazen sitzt man möglichst bewegungslos, 20 oder 30 oder 40 Minuten oder länger. Dann Kinhin, danach wieder Zazen, ruhig, wie ein Fels. Zen wird oft mit Härte, Strenge und Verbissenheit assoziiert. Ja, das kann Zen manchmal auch sein. Darum geht es aber nicht.

In erster Linie trainiert Zen Entschlossenheit, Standfestigkeit, Durchhaltevermögen:

Ich sitze jetzt und übe Zazen.

Egal, was im Außen passiert: ich sitze.

Egal, ob ich gerade Lust habe oder nicht: ich sitze.

Ich habe mich dazu entschlossen, und ich bleibe dabei. Ich halte stand, egal was passiert.

- Kinhin (Gehmeditation)

Gehmeditation ist Sitzmeditation im Gehen.

Was heißt das? Obwohl der Körper in Bewegung geht, bleibt der Geist möglichst ruhig und konzentriert. Atmen: ein – aus – ein... Oder denke bei jedem Schritt: Schritt – Schritt – Schritt... Wie im Zazen ist die Wirbelsäule auch beim Kinhin aufrecht, der Körper findet auch im Gehen und Stehen zurück in seine natürliche aufrechte Haltung.



Wäre eine Wand vor dir: Du würdest sie Schritt für Schritt mit deinem Körper weiterschieben. Jeder Schritt fordert deine Achtsamkeit und Entschlossenheit.

- Rezitation (lautes Lesen von Sutren)

Sutren sind Texte mit buddhistischen Lehrinhalten, die entweder dem historischen Buddha selbst oder einem großen buddhistischen Meister zugeschrieben werden. Sie werden laut in der Originalsprache rezitiert, der Takt wird mit einem Holzfisch geschlagen.

Die Rezitation bewirkt in erster Linie eine Vertiefung des Atems. Durch das Rezitieren in der Gruppe kann man die Erfahrung machen, dass sich viele Stimmen wie eine Stimme anhören – alles hat Buddhanatur.

Das meistgelesene Sutra in der Zen-Praxis ist das Herz-Sutra, das "Hannya Shin-gyō", eine Lehrrede über die transzendente spirituelle Erfahrung, den Zustand des Erwachens.

- Ordnung und Rituale

Nichts im Zen wird "irgendwie" gemacht. Alles folgt einer einfachen, natürlichen Ordnung. Mache alles mit Achtsamkeit.

Im Zen respektiert man das, was ist. Ganz einfach.

"Wenn wir unseren Körper und Geist in Ordnung haben, wird auch alles andere am rechten Ort und in der rechten Weise existieren.

Doch ohne dass wir es merken, versuchen wir gewöhnlich, etwas anderes als uns selbst zu verändern, die Dinge außerhalb von uns in Ordnung zu bringen. Aber es ist unmöglich, die Dinge zu organisieren, wenn ihr selbst nicht in Ordnung seid. Wenn ihr etwas auf rechte Weise, zur rechten Zeit tut, kommt alles andere in Ordnung."

(Shunryu Suzuki: "Zen-Geist, Anfänger-Geist", Theseus Verlag, 2001, S. 29)

Man respektiert die Gegebenheiten, die Umgebung. Deshalb geht man beispielsweise in einem eckigen Raum bei der Gehmeditation in die Ecken, und nicht kreuz und quer oder im Kreis. Man muss nicht etwas ändern, was nicht notwendig ist. Das ist Zeit- und Energieverschwendung.

Wenn du den Raum betrittst, in dem Zen geübt wird, halte dich an die Ordnung und Regeln, die in diesem Dojo (Übungsraum) gelten.

Bevor du das Zendo (Zen-Übungsraum) betrittst, halte kurz inne und mache dir bewusst, dass es nun um deinen inneren Praxisweg geht. Verneige dich mit gefalteten Händen (Gasshô), geh in den Raum zu deinem Platz. Wenn du an deinem Platz angekommen bist, legst du dein Sitzkissen (Zafu) auf der Sitzmatte zurecht und verneigst dich mit gefalteten Händen (Gasshô) zum Kissen hin. Als nächstes wendest du den Rücken zum Kissen, verneigst dich noch einmal mit gefalteten Händen und lässt dich ruhig auf dem Kissen nieder. So nimmst du deinen Platz ein.

Gasshô drückt Respekt, Vertrauen und Verehrung aus. Es ist auch die Geste der Dankbarkeit. Werden beide Hände (Symbol der Dualität) zusammengefügt, wird dadurch Einklang und Einheit ausgedrückt.



In erster Linie ist Gasshô eine Form der Achtsamkeit:

Ich beginne mit ganzem Bewusstsein.

Ich beende mit ganzem Bewusstsein.

- Samu (Arbeitsmeditation, konzentriertes Tätigsein)

Samu bedeutet konzentriertes und achtsames Tun. Es geht um das Wie und nicht um das Ergebnis. Achtsamkeit und Zen-Haltung sollen alle Handlungen durchdringen.

“Es ist nicht so einfach, bei der Arbeit einfach zu arbeiten, beim Sitzen einfach zu sitzen, beim Geben einfach zu geben, beim Nehmen einfach zu nehmen. Dich in das Haus Buddhas hineinzuwerfen bedeutet, der Buddhalehre zu folgen und in jedem Moment genau das zu tun, was du tust. Einfach tun.”

(Kodo Sawaki: “Tag für Tag ein guter Tag”, Angkor Verlag, 2008, S. 68)

### • Koan

Ein Koan ist ein Zen-Rätsel, dessen Lösung zur unmittelbaren Erfahrung des Erwachens führt, weil die Grenzen des logischen Denkens durchbrochen werden müssen. Diese Zen-Technik wird vor allem in der Rinzai-Schule eingesetzt. Sie erfordert absolutes Loslassen von herkömmlichen Denkstrukturen, Koans sind paradoxe Rätsel, die man unmöglich ausschließlich mit Worten lösen kann.

Zwei Beispiele von sehr bekannten Koans:

- Ein Mönch fragte Joshu in allem Ernst: "Hat ein Hund Buddhanatur oder nicht?"  
Joshu sagte: "MU!"
- Wie klingt das Klatschen einer Hand?

### Nichts Besonderes

“Manche Leute glauben, Zazen sei etwas ganz Besonderes. Sie glauben, dass *satori* sie in den Stand versetzen wird, irgendwelche Zauberstücke auszuführen. Von Beginn an sollte jedem klar sein, dass es ein gefährlicher Irrtum ist zu glauben, die Zazen-Praxis mache uns zu besonderen Menschen.”

(Kodo Sawaki: “Tag für Tag ein guter Tag”, Angkor Verlag, 2008, S. 68)

Zen erlebte früher in Japan eine Hochblüte. Heute ist Zen-Buddhismus in Japan eher wenig verbreitet.

## Jôdo-Shin-Buddhismus und die Entstehung von Naikan

Jôdo-Shinshû, d.h. „Wahre Schule des Reinen Landes“, ist heute die größte Schule des japanischen Buddhismus. Sie geht auf Shinran (1173-1263) zurück.

Hauptpunkt von Shinrans Lehre ist die Unterscheidung der beiden Kräfte Jiri-Ki, die eigene Kraft, und Tari-Ki, die andere Kraft. Während Zen-Buddhismus eher die “eigene Kraft” betont, also die eigene Anstrengung zum Erwachen, betont der Jôdo-Shin-Buddhismus die „andere Kraft“. Damit ist gemeint, dass die Kraft, die der Amida-Buddha allen Wesen aus Mitgefühl zur Verfügung stellt, zur inneren Befreiung führt. Die Hilfe durch die “andere Kraft” ist ein Gnadengeschenk. Dieses Geschenk kann durch keinerlei Handlung (“eigene

Kraft“) hervorgerufen werden, es ist kein Ergebnis von Ursache und Wirkung. Es kann auch nicht durch noch so viele asketische Übungen erzwungen werden. Doch wo [Glaube und Vertrauen](#) sind, beginnt diese Kraft spontan zu wirken. Im Jôdo-Shin ist die Hauptpraxis das hingebungsvolle Anrufen des Buddha-Namens (Nembutsu) mit der Formel “[NA MU A MI DA BU](#)”, was so viel bedeutet wie: Ich vertraue auf Amida Buddha.

[Ishin Yoshimoto \(1916-1988\)](#) war gläubiger Buddhist der Jôdo-Shin-Schule. Er suchte auf seinem spirituellen Weg viele Lehrer auf und unterzog sich verschiedenen buddhistischen Übungen. Eine strenge buddhistische Übung, die er mehrmals praktizierte, war [Mishirabe](#). Bei Mishirabe zieht man sich zurück, man isst nicht, trinkt nicht, schläft nicht, und stellt sich nur die Frage nach dem Sinn des Lebens: Wohin gehe ich nach dem Tod? Ishin Yoshimoto fand nach mehrmaliger Übung die Antwort, in buddhistischen Worten: Er fand Satori, Erwachen.

Es entstand in ihm das tiefe Bedürfnis, eine Praxismethode zu finden, die für alle Menschen machbar ist und bei der man tiefe spirituelle Erfahrungen machen kann, ohne wie bei Mishirabe den Körper strengen Entbehungen zu unterziehen. Außerdem wollte er eine Methode entwickeln, die an keine Religion gebunden ist.

Bei der Entwicklung der [Naikan-Methode](#) griff Herr Yoshimoto auf seine Erfahrungen als erfolgreicher Geschäftsmann zurück. Im Betrieb führt man Buch über Einnahmen und Ausgaben, man kontrolliert, ob die Bilanz ausgeglichen ist. Dieses Prinzip legte er auf soziale Beziehungen um. Denn wenn man sich der Frage stellt: Wohin gehe ich nach dem Tod? Dann zieht man auch Bilanz über das bisherige Leben.

## Naikan-Innenschau

Naikan bedeutet übersetzt "nai" = innen, "kan" = beobachten, also innere Beobachtung oder Innenschau. Naikan ist in Japan primär ein umgangssprachliches Wort, ähnlich wie das Wort Innenschau im Deutschen. Die Naikan-Methode ist in Japan eher wenig bekannt. Die Methode wird unterschiedlich gesehen, einerseits wird Naikan als spiritueller, religiöser Weg verstanden, andererseits ist sie als Psychotherapie in psychologischen Lehrbüchern in Japan gelistet.

In erster Linie ist Naikan eine Methode der [meditativen Selbsterfahrung](#), um das eigene Selbst zu erforschen. Bewusst begibt man sich in die Stille, um sich selbst in einer tieferen und heilsamen Weise zu erleben. Die einfache Naikan-Fragestellung ermöglicht, Ordnung und Frieden in unserem Innenleben zu schaffen. Der Blick öffnet sich für neue Perspektiven und unsere innere Kraft wird wahrnehmbar.

[Naikan betont die Praxis, die eigene Erfahrung](#). Die Selbstverantwortung steht im Vordergrund. Jeder Mensch kennt sein Leben selbst am besten. 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. Keine Weltanschauung wird vermittelt, es geht auch nicht um Erklärungen. Jeder Naikan-Übende findet über die Naikan-Methode selbst Erkenntnis.

## Die Bewusstseinstechniken im Naikan

- Drei Fragen
- Biografiearbeit
- Die Kraft der Stille
- Das Naikan-Gespräch
- Arbeitsmeditation (nicht in allen Naikan-Seminaren üblich)

Naikan wird immer in Einzelarbeit praktiziert. Bei Seminaren übt jede/r Teilnehmer/in individuell auf einem sichtgeschützten Übungsplatz (es gibt keine Gruppenaktivitäten).

- Naikan-Seminar: \* Naikan-Woche: die klassische Form  
\* Tages-Naikan, Naikan-Wochenenden
- Naikan im Alltag: \* tägliches Naikan wird von Naikan-Leitern empfohlen  
\* Naikan wird individuell im Alltag geübt

### • Drei Fragen

Das Kernstück der Naikan-Methode ist die Technik der drei Fragen:

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

Mit den Naikan-Fragen lernen Sie, Tatsachen klar zu sehen und nicht mit Bewertungen, Gefühlen usw. zu mischen. Sie erkennen deutlich Ihre eigenen Anteile an dem, was Sie erlebt haben. Damit rücken Ihre Potentiale und Möglichkeiten in den Mittelpunkt: Je deutlicher Sie diese erkennen, desto besser können Sie Handlungs- und Denkmuster durchbrechen und ein gelungeneres Leben führen.

Doch die Naikan-Fragetechnik allein deckt nur einen Teil des Spektrums ab von dem, was die Naikan-Methode kann und ausmacht.

### • Biografiearbeit

In einer Naikan-Woche haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigene Lebensgeschichte strukturiert, tiefgehend und nachhaltig zu untersuchen und zu ordnen. Sie stellen eine Person oder ein Thema ins Zentrum der Betrachtung und ordnen die Ereignisse mit Hilfe der Naikan-Fragetechnik.

Wie geht das genau?

Als Naikan-Übende/r betrachte ich in Ruhe eine Bezugsperson (Mutter, Vater, Geschwister, Partner...) oder ein Thema in einem bestimmten Zeitabschnitt meines Lebens.

Die Naikan-Übung beginnt immer mit der Betrachtung der Mutter oder jener Person, die die Mutterrolle übernommen hatte. Ich gehe chronologisch vor, sodass ich als ersten Abschnitt den Zeitraum betrachte, in dem ich 0-7 Jahre alt war. Ich betrachte konkrete Ereignisse, an die ich mich erinnern kann.

Ich stelle mir dabei immer alle drei Naikan-Fragen:

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

Zu Beginn wähle ich als Bezugsperson die Mutter. Ich versuche mich an die ersten Lebensjahre zu erinnern, forsche nach Erinnerungen im Zusammenhang mit meiner Mutter und ordne diese Erinnerungen den drei Naikan-Fragen zu. Für eine Reflexionsperiode nehme ich mir etwa 60 bis 90 Minuten Zeit, die ich ungestört auf meinem Übungsplatz verbringe. Dabei gibt es keine vorgeschriebene Sitzhaltung.

Am Ende jedes Zeitraumes kommt ein/e Naikan-Begleiter/in zu einem kurzen Einzelgespräch zu mir. Bei diesem Naikan-Gespräch berichte ich kurz, was ich zu den 3 Naikan-Fragen gefunden habe.

Danach betrachte ich wieder in Ruhe und ungestört den nächsten Zeitabschnitt von etwa vier Jahren. Auf diese Weise strukturiere ich die Erinnerungen ab der ersten Begegnung mit diesem Menschen bis zur Jetztzeit oder bis zum Zeitpunkt, da die zu betrachtende Person aus meinem Leben verschwunden ist.

Ich folge also meinem eigenen Lebensweg und praktiziere Naikan: Zuerst ordne ich meine Erinnerungen in Bezug auf meine Mutter ab der ersten Erinnerung bis heute, danach in Bezug auf Vater, Geschwister, Großeltern, Partner, Freunde, Kollegen, Themen... Welche Personen und Themen bearbeitet werden ist individuell verschieden.

Mit dieser Methode erschließe ich mir innerlich wieder den Reichtum dessen, was ich erlebt habe. Naikan dauert in der klassischen Form eine Woche.

Bei dieser strukturierten Betrachtung der Vergangenheit wird der Blick auf das eigene Selbst erweitert. Es werden keine Erinnerungen gelöscht oder verändert, es wird einfach der Blick erweitert auf das, was man tatsächlich erlebt hat. Dadurch entsteht ein neues realistischeres Selbstbild, das sich nicht bloß auf jene wenigen Ereignisse in der Vergangenheit beschränkt, die wir als besonders einprägsam bewertet haben.

- Die Kraft der Stille

Ein ruhiges Umfeld fördert Konzentration und Wahrnehmung. Ganz bewusst zieht man sich aus dem lauten Alltag voller Anforderungen und Ablenkungen in ein ruhiges meditatives Umfeld zurück.

Die Stille ermöglicht, dass tiefe innere Schichten wieder wahrnehmbar werden. Gleichzeitig sorgt die strukturierte Naikan-Fragestellung für Ordnung im Geist. Die Kombination dieser beiden Aspekte bewirkt, dass man sich bei dieser Innenschau wieder und neu entdeckt. In diesem Sinne ist Naikan ein intensives Wahrnehmungs- und Achtsamkeitstraining.

Während der gesamten Naikan-Übung nimmt man keinen Kontakt mit den anderen Übenden oder mit der Außenwelt auf. Man spricht während der Naikan-Übung nur mit den Naikan-Leiter/innen. 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.

Eine Woche lang sorgen die Naikan-Leiter dafür, dass die Umgebung Schutz und Nahrung bietet: Man wird geweckt, bekommt Frühstück, Mittagessen, Abendessen auf den Platz gebracht, tagsüber stehen Getränke und Obst bereit, der Tagesablauf folgt einer einfachen Struktur. Man muss sich ähnlich wie in den ersten Lebensjahren nicht um das materielle Umfeld kümmern und wird versorgt. Die ganze Kraft kann der Naikan-Übung gewidmet werden.

- Das Naikan-Gespräch

Ein Naikan-Einzelgespräch ist eher kurz, 5-10 Minuten genügen im Idealfall. Nach jeder 60- bis 90-minütigen Einheit der ungestörten Selbstreflexion kommt ein Naikan-Leiter/in zum Einzelgespräch. Pro Tag sind es etwa 8 bis 10 Naikan-Gespräche, in denen der Naikan-Praktizierende der Naikan-Leiterin Erinnerungen zu den drei Naikan-Fragen mitteilt. Es wird nicht analysiert oder interpretiert.

Anfangs ist die Art des Naikan-Gesprächs meist ungewohnt, weil die Naikan-Leiter/innen einfach nur zuhören: Sie bewerten nicht, beurteilen nicht, loben nicht, kritisieren nicht, fordern nicht, drängen nicht... Naikan-Leiter/innen hören einfach zu, mit voller Aufmerksamkeit, mit ganzem Bewusstsein, mit Verstand und Herz. Alles darf sein, was sich zeigt.

Wenn Fragen auftauchen, kann man sie den Naikan-Leiter/innen stellen. Sie geben Unterstützung, wenn ich sie gebraucht wird. Selbstverständlich unterliegt das Mitgeteilte der Schweigepflicht.



- Arbeitsmeditation (nicht in allen Naikan-Seminaren üblich)

Bei der Arbeitsmeditation bekommt jede/r Naikan-Teilnehmer/in eine kleine Aufgabe zugewiesen, z.B. Gemüse schneiden, Staubsaugen, u.ä. Es geht darum, einen kleinen Beitrag zur Gesamtstruktur zu leisten. Außerdem kann man durch die achtsame ruhige Ausführung einen anderen Zugang zu Arbeit an sich bekommen: Es geht um die Art des Tuns und nicht um das Endergebnis. Gleichzeitig versucht man, die Naikan-Übung auch während der Arbeitsmeditation fortzusetzen.

## Und immer: der Alltag

Sowohl Zen als auch Naikan zielen darauf ab, einen gelungeneren und zufriedeneren Alltag zu leben. In welcher Weise sich das im Alltag zeigt ist natürlich sehr individuell.

“Am Anfang unseres Übungsweges stellen wir uns die Frage nach dem Sinn des Lebens. Es ist uns klar, dass wir nicht hinter Ruhm, Geld oder sinnlichem Vergnügen herlaufen wollen; also lernen wir die Kunst der achtsamen Lebensführung. Mit der Zeit entwickeln wir mehr Verstehen und Mitgefühl, und wir stellen fest, dass dies die Energien sind, mit deren Hilfe wir unser und das Leiden anderer Wesen lindern können. Schon das gibt dem Leben einen Sinn.”

(Thich Nhat Hanh: “Das Herz von Buddhas Lehre”, Herder Verlag, 2010, S. 251 f.)

“Ziel des Naikans ist die Verwandlung des Gemüts, damit wir, egal wie schlimm die äußeren Umstände sind, voll Dankbarkeit und dem Wunsch zurückzuerstatten leben können.”

(Ishin Yoshimoto, Begründer der Naikan-Methode)



### Johanna Schuh

Leiterin des Insightvoice Naikan Center Vienna  
Naikan-Praxis seit 1993, Naikan-Leiterin seit 2000  
Zen-Praxis seit 1994  
Trainerin für Stimme & Gesang seit 2006

Weitere Informationen finden Sie auf [www.insightvoice.at](http://www.insightvoice.at)

## Buch-Empfehlungen:

### Zen:

- Shunryu Suzuki: "Zen-Geist, Anfänger-Geist"
- Taisen Deshimaru-Roshi: "Za-Zen, die Praxis des Zen"
- Kodo Sawaki: "Tag für Tag ein guter Tag"
- Fumon S. Nakagawa: "Zen, weil wir Menschen sind"
- Charlotte Joko Beck: "Zen im Alltag"
- Stephan Schuhmacher: "Zen"

### Buddhismus Grundlagen:

- Thich Nhat Hanh: "Das Herz von Buddhas Lehre"
- Dalai Lama: "Mit weitem Herzen"

### Naikan:

- Josef Hartl, Johanna Schuh: "Die Naikan Methode"
- Chikako Ozawa-de Silva: "Psychotherapy and Religion in Japan: The Japanese introspection practice of Naikan"
- Detlev Bölter: "Drei Fragen die die Welt verändern: Die Naikan-Methode im Kontext von Spiritualität und Psychotherapie"
- Gregg Krech: "Die Kraft der Dankbarkeit: Die spirituelle Praxis des Naikan im Alltag"
- Claudia Müller-Ebeling: "Naikan Praxisbuch 1: Beruf, Schule, Familie, Seelsorge, Suchthilfe, Strafvollzug"