

# Empfehlungen für Naikan

**Prof. Akira Ishii**

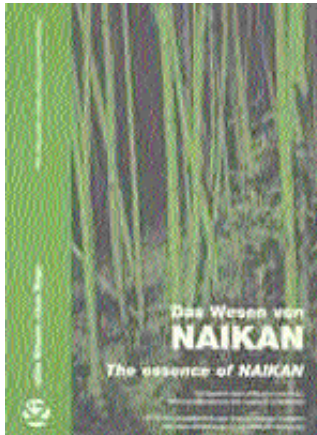


# Empfehlungen für Naikan

von Prof. Akira Ishii

GRATIS E-BOOK

herausgegeben von  
Johanna Schuh - Insightvoice Naikan Center Vienna



Dieser Text ist erschienen im Buch:

„Das Wesen von Naikan“  
Prof. Akira Ishii / Shaku Yokô Josef Hartl (Hrsg.)

um EURO 20,70

erhältlich bei:

NAIKIDO ZENTRUM WIEN, [www.naikido.at](http://www.naikido.at)  
sowie bei: [www.insightvoice.at](http://www.insightvoice.at)

Sie wollen mehr wissen?

Auf der website

[www.insightvoice.at](http://www.insightvoice.at)

finden Sie Information über

Naikan - Innenschau

Zen - Meditation

Stimme & Gesang

&

GRATIS DOWNLOADS



## Kapitel 1: Innehalten – ein Stopp im Fluss der Zeit

Wir haben kaum Zeit inne zu halten, unser Leben zu stoppen und uns selbst zu sehen. Wir verbringen unser Leben immer sehr beschäftigt, ohne zu wissen wofür wir geboren sind, woher wir gekommen sind und wohin wir gehen. Wir haben keine Zeit, an das Ziel zu denken und meistens bemerken wir nicht einmal, dass wir das Ziel nicht kennen. Ist Ihr Leben auch so, dass Sie es nur eilig haben und nicht bemerken, dass eine schöne Blume auf dem Weg ist?

Meistens ist das Wesen unserer Probleme und unserer Sorgen, dass unser Kopf voll mit jenen Dingen ist, die wir vor Augen haben, und unsere Sichtweise dadurch eng geworden ist.

Es gibt Menschen, die sich selbst töten, weil sie in ihrer Arbeit oder in ihrem Unternehmen keinen Erfolg haben oder weil sie die Prüfung zum Eintritt auf die Universität nicht schaffen. Solche Menschen können nur die Wahl zwischen zwei Möglichkeiten sehen: Erfolg in der Arbeit oder Tod bzw. die Prüfung bestehen oder sterben.

Wenn wir zu einem solchen Zeitpunkt noch einmal auf unser ganzes Leben zurücksehen und wenn wir dann feststellen, dass wir aufgrund dessen existieren, weil viele Leute in unserer Umgebung etwas für uns getan haben, dann werden wir fähig, die Probleme vor unseren Augen in einer breiteren Sichtweise zu sehen. Dann erscheint die Wahl nicht mehr so eng.

Deswegen wäre es wichtig, einen Stopp in der Zeit einzulegen und in die eigene Vergangenheit bis zum heutigen Zeitpunkt zurückzusehen und genau zu schauen, was für ein Mensch wir bis heute gewesen sind.

Aber wenn wir auf unsere Vergangenheit zurücksehen, folgen wir meistens nur dem Gefühl, das wir damals gehabt haben, wir sehen oft nur Sachen, die damals für uns von Interesse waren. Das ist dann ein Zurücksehen von unserem Blickwinkel aus. Wenn wir uns unser Leben so vorstellen wie eine Schiffsreise auf einem Fluss vom Anfang bis zum Ende, dann ist die Art, in der wir normalerweise in die Vergangenheit zurückdenken, geprägt davon, was wir nach unserem damaligen Gefühl mit Interesse von dem Schiff gesehen haben: Da war es sehr schön ... das war sehr interessant ... oder: das machte Spaß, dort diesen Fluss zu bereisen ... das war ein bisschen gefährlich und ich hatte Angst usw. Wir erinnern uns an die Dinge, die für uns damals eindrucksvoll waren.

Wenn wir nicht aus einer solchen Perspektive sehen, sondern wenn wir uns unser Leben noch einmal von Anfang an aus dem Blickwinkel eines Videofilms anschauen, der von oben vom Himmel oder vom Ufer aus aufgenommen wird, dann können wir klar sehen, weil wir in Ruhe beobachten können, wo wir in welcher Situation gewesen sind und was wir in dieser Situation getan haben. Es wäre wichtig, dass wir von der Vergangenheit bis zur Gegenwart in Ruhe zurücksehen, wie wir von der anderen Seite betrachtet, von einem anderen Blickwinkel aus gewesen sind.

Von der Vergangenheit bis zur Gegenwart aus dem Blickwinkel der anderen zu sehen, die Zeit des Lebens anhaltend, das ist NAIKAN.

## Kapitel 2: Lösung vom Vorurteil

Manchmal sehen wir die Dinge mit einem Vorurteil. Es ist unser Vorurteil, wenn wir sagen, dass der Himmel blau ist oder dass die Tafel schwarz ist, es ist keine Tatsache. Nur wenige Tage im Jahr ist der Himmel wirklich so blau wie wir es uns vorstellen, manchmal ist die Farbe noch weißer, es gibt Sonnenuntergänge. In der Nacht wird die Farbe wieder anders. Trotzdem den-

ken wir, dass der Himmel blau ist, und dass es nicht der Himmel ist, wenn er nicht blau ist.

Wir versuchen die Dinge passend zu unserem Vorurteil zu sehen, wir sehen eine Sache nur mit dem Namen und dem Wert, den wir ihr gegeben haben. Und wir sehen nur die Diskrepanz zu unserer Erwartung und unseren Hoffnungen und werden ärgerlich, wenn eine Sache nicht in unser Vorurteil und unsere Erwartung passt. Obwohl es die Mutter ist, oder der Vater, das Kind, der Mann, die Frau, der ältere Bruder, die jüngere Schwester, oder der Chef, der Präsident, der Angestellte, der Lehrer – es ist uns gleich: Wir sehen die anderen Menschen nur als Werkzeug, das uns Zufriedenheit bringt.

Und wenn wir einmal die anderen Leute durch unser Vorurteil bewertet haben, dann sehen wir oft nur diesen Teil. Wenn wir einmal jemand nicht mögen, dann denken wir nicht, dass wir etwas von ihm bekommen haben – auch wenn er freundlich ist. Wenn wir einmal glauben, dass der andere Mensch böse ist, suchen wir nur seine Seite der Boshaftigkeit.

Eigentlich ist das erste Urteil schon selbstzentriert. Wenn der andere Mensch zu uns freundlich ist, denken wir, dass er ein guter Mensch ist. Wenn dieser Mensch zu anderen Menschen noch freundlicher ist als zu uns, denken wir, dass er doch nicht so ein guter Mensch ist. Wenn es regnet an dem Tag des Schulausfluges freuen wir uns nicht, aber wenn es einen Monat lang nicht regnet, dann beten wir zum Himmel, damit es regnet. Wir neigen dazu, eine solche Sichtweise zu haben.

Das heißt, wir sehen die Dinge immer von unserem Standpunkt aus und durch unseren eigenen Filter, und das Gefühl, das von einer solchen Sichtweise kommt, bleibt in unserer Erinnerung.

Das gleiche tun wir, wenn wir uns selbst betrachten – ich selbst mache das auch oft. Wenn wir zum Beispiel zu einer Verabredung verspätet kommen, benutzen wir die Ausrede: „Es tut mir leid, der Straßenverkehr war schlecht.“ Aber die Straße in Tokyo, wo ich wohne, ist immer voll. Wenn wir sagen: „Es war gerade Stoßverkehr“, so ist das eigentlich keine Ausrede. Die Zeit des Stoßverkehrs ändert sich nicht. Wenn wir das einrechnen und etwas früher von zu Hause weggehen, werden wir nicht verspätet kommen. Wenn wir erst zu spät bemerken, dass Stoßverkehr ist, ist es unsere eigene Fahrlässigkeit.

Wenn unser Zug wegen einem Unfall anhalten musste, und wenn wir sagen: „Es gab einen Unfall“, dann zeigen die anderen Leute Mitleid. Aber das hat eigentlich nichts mit den Menschen zu tun, die auf uns gewartet haben, ohne zu wissen, was los war. Die Tatsache ändert sich nicht, dass es für die Menschen, die gewartet haben, schlimm war, Angst zu haben was passiert war, oder sich zu fragen ob der Treffpunkt richtig war. Aber wir sehen solche Dinge nicht. Wir haben die Neigung, solche Dinge nicht zu bemerken.

Wie ich schon gesagt habe: Meistens haben wir unsere eigene Ausrede, auch wenn wir dem anderen Menschen in irgendeiner Form Schwierigkeiten verursachen. „Das Telefon klingelte gerade als ich aus dem Haus gehen wollte.“ – „Neulich war ich sehr beschäftigt.“ – „Ich bin ziemlich erschöpft, weil mein Kind Examen hat.“

Deswegen gibt es zwischen dem Bild, das andere Leute von uns haben, und unserem Selbstbild, wie wir uns selbst beurteilen, einen ziemlich großen Graben. Wir leiden unter diesem Graben und sagen, dass die anderen Menschen uns nicht verstehen.

Aber in der Realität verstehen uns die anderen Menschen ziemlich gut. Die anderen Menschen können mit einem Blick sofort verstehen, wenn jemand ein wenig hartnäckig oder ein wenig trübsinnig ist, aber die Person selbst bemerkt es nicht. Trotzdem denkt diese Person, dass die anderen Leute ihn nicht verstehen, er bekommt Stress und wird krank wegen diesem Stress.

Deswegen ist es wichtig, dass wir uns von der anderen Seite aus sehen, und eben nicht wie sonst immer von der Seite, die auf unser Gefühl fixiert ist.

NAIKAN ist eine Methode, von dieser einseitigen Sichtweise frei zu werden und sich von einer anderen Seite zu sehen. NAI heißt „innen“, KAN heißt „schauen“, NAIKAN heißt also nach Innen schauen und innere Beobachtung.

Weil wir normalerweise durch unsere Werturteile nach außen schauen, machen wir „äußere Beobachtung“. Weil wir äußere Beobachtung machen, können wir uns selbst nicht sehen. Deswegen wird die innere Beobachtung (NAIKAN) wichtig, die von dieser Sichtweise frei macht und wir uns selbst sehen können.

Das heißt, NAIKAN ist für uns wichtig, weil wir normalerweise unser Leben ohne NAIKAN, ohne Innenschau führen. Deswegen glaube ich, dass es wichtig ist sich einmal die Zeit zu nehmen und auf sich selbst zurückzusehen.

### Kapitel 3 : Wie man NAIKAN macht: Die NAIKAN-Methode

Bei NAIKAN prüfen wir, wie wir uns anderen Menschen gegenüber verhalten haben, durch drei Fragen:

„Was hat die Person für mich getan?“

„Was haben wir für die Person getan?“

„Welche Schwierigkeiten haben wir der Person verursacht?“

Bei NAIKAN prüfen wir unser Verhalten gegenüber Personen aus unserem Umfeld. Personen aus unserem Umfeld sind vor allem die uns am nächsten stehenden Personen, zum Beispiel Mutter, Vater, Großeltern, Bruder, Schwester, Partner, Kinder usw. Natürlich können wir auch gegenüber Freunden, Freundinnen, Arbeitskollegen prüfen. Es ist auch wichtig, Menschen gegenüber zu prüfen, bei denen wir unter der Beziehung leiden.

Wir prüfen gegenüber der jeweiligen Bezugsperson von der Vergangenheit bis zur Gegenwart oder bis zum Abschied.

Normalerweise prüfen wir unser Verhalten zuerst gegenüber der Mutter. Die Mutter ist normalerweise die am nächsten stehende Person in der Kindheit. Weil die Mutter normalerweise die am nächsten stehende Person in der Kindheit ist, ist sie die Person, von der wir am meisten bekommen haben. Wenn jemand damals nicht mit der Mutter zusammen gewohnt hat, kann er mit NAIKAN gegenüber der Großmutter, dem Vater oder der älteren Schwester anfangen.

Wir prüfen uns selbst gegenüber der jeweiligen Bezugsperson in Zeitperioden. Eine Zeitperiode ist zum Beispiel von der Geburt bis zum Schulbeginn (in Japan: von der Geburt bis zum dritten Schuljahr), dann bis zur Absolvierung der Volksschule (Grundschule), dann die Schulzeit, bis 20 Jahre, 25 Jahre, 30 Jahre usw. Normalerweise fangen wir so an: erstens – was hat die Mutter für mich getan, zweitens – was habe ich für die Mutter getan, drittens – welche Schwierigkeiten habe ich der Mutter gegenüber verursacht, von der Geburt bis zum Beginn der Volksschule (Grundschule).

Wir prüfen diese drei Fragen ein bis zwei Stunden lang und suchen eine konkrete Antwort. Nach ein oder zwei Stunden kommt der NAIKAN-Leiter zu dem NAIKAN-Übenden und fragt, was er in der Zeit geprüft hat und woran er sich erinnert hat. Der NAIKAN-Übende berichtet, woran er sich bezüglich der drei Fragen erinnert hat. Dann bedankt sich der NAIKAN-Leiter und

fragt, welche Zeit der Übende als nächstes prüft oder gibt einen Ratschlag, welche Zeit der Übende prüfen soll und verlässt den Übenden.

Die nächste Periode ist normalerweise vom ersten bis zum vierten Schuljahr (6-10 Jahre). Wieder besucht der NAIKAN-Leiter den NAIKAN-Übenden nach ein oder zwei Stunden und fragt woran er sich nun erinnert hat. So prüft man sich selbst eine Woche lang mit diesen drei Fragen gegenüber Mutter, Vater usw.

Nun überdenken wir den Sinn dieser drei Fragen.

#### 1. Was hat die Person für uns getan?

Normalerweise denken wir an Dinge, die wir nicht bekommen haben: Meine Mutter war nicht zu Hause ... sie hat nicht gekocht ... mein Vater hat uns verlassen ... meine Eltern sind früh gestorben usw. Wir konzentrieren uns auf die Sachen, die entgegen unsere Erwartungen waren oder was wir verloren haben, und bemerken manchmal nicht, was wir bekommen haben oder was wir gehabt haben.

„Was wir nicht bekommen haben“ ist die Welt unserer Überzeugung. Es gibt Menschen, die ihre Eltern hassen weil sie ihnen nicht erlaubt haben im Ausland zu studieren. Wenn wir einmal damit anfangen aufzuzählen, dass die Eltern für uns kein Haus gebaut haben oder uns nicht auf die Weltreise geschickt haben, dann gibt es kein Ende. Das heißt nur, dass die Eltern die Erwartung, die wir im Kopf produziert haben, nicht erfüllt haben und dass die Eltern nicht so gehandelt haben wie wir es erwartet hätten. Das alles sind Ereignisse in unserem Kopf. Wenn wir sagen: „Meine Mutter hat mich nicht geweckt“, ist es nicht anders.

Bei NAIKAN prüfen wir nicht, was in unserem Kopf passiert ist, sondern wir prüfen die Tatsachen, die wirklich geschehen sind.

Manche Leute sagen: „Es gab keine besonderen Dinge“, wenn sie prüfen, was die Mutter für sie getan hat. Aber bei NAIKAN prüft man nicht „besondere Dinge“. Zum Beispiel gibt es kaum Leute die, wenn sie gefragt werden, was ihre Mutter für sie getan hat, antworten, dass die Mutter sie morgens geweckt hat oder das Essen vorbereitet hat. Wir erinnern uns eher daran, dass die Mutter uns Umschläge gemacht hat als wir Fieber wegen einer Erkältung hatten, als an die täglichen Dinge, die die Mutter getan hat. Aber wir bemerken nicht, dass die Mutter Suppe gekocht hat. Wenn eine Tante oder eine fremde Frau einmal gekocht hat haben wir uns bedankt, aber wenn die Mutter gekocht hat haben wir es nicht bemerkt, weil wir gedacht haben, dass das selbstverständlich ist.

Aber wenn drei Mal pro Tag das Essen für uns vorbereitet wurde, dann sind das über 1.000 Essen pro Jahr, über 10.000 Essen in 10 Jahren. Egal ob es regnet oder starker Wind weht, die Mutter geht in verschiedene Geschäfte einkaufen, kauft verschiedene Dinge und transportiert die schweren Einkäufe nach Hause. Sie bereitet das Essen zu, schneidet, kocht, brät, bäckt und kocht Reis. Sie kocht Tee und gießt ihn ein, stellt Essen, Brot und Getränke auf ein Tablett und trägt es zum Tisch, stellt alles auf den Tisch und legt Besteck auf den Tisch. Wenn die Kinder gegessen haben und zum Spielen gehen oder zum Lernen in ihr Zimmer, stellt sie die schmutzigen Teller wieder auf ein Tablett und bringt es in die Küche, wäscht das Geschirr und trocknet es ab und stellt es wieder in den Schrank.

Um solche Dinge 10.000 Mal zu tun braucht man ziemlich viele Stunden und viel Arbeit. Aber wir rechnen es nicht zu dem, das für uns getan wurde, mit dem Gedanken, dass es nichts „Besonderes“ war.

„Meine Mutter hat unser Haus verlassen, als ich 10 Jahre alt war, deswegen hat meine Mutter nichts für mich getan.“ Es gibt Leute, die das sagen. Aber die Realität sieht ziemlich anders aus. Wenn die Mutter das Essen vorbereitet hat, bis sie das Haus verlassen hat, hatte sie schon 10.000 Mal Essen für uns zubereitet. Trotzdem denken wir, dass wir nichts bekommen haben. Deswegen ist es notwendig, unsere Vergangenheit in der tatsächlichen Realität zu sehen.

## 2. Was haben wir für die Person getan?

Das ist eine harte Frage. Wir denken manchmal nur daran, etwas zu bekommen und nicht daran, den anderen etwas zu geben oder für die anderen etwas zu tun. Wir erinnern uns nicht sofort daran, was wir zum Beispiel für die Mutter getan haben.

Es gibt Personen, die sagen, dass sie nicht viel gebraucht haben. Aber auch wenn wir viel selber machen, heißt es nicht, dass wir damit etwas für die andere Person getan haben. Bevor wir unsere Kleidung selber anziehen konnten, hat jemand uns die Kleidung angezogen und wir haben auch gelernt, uns selber die Kleidung anzuziehen. Also auch wenn wir die Hilfe der anderen nicht benötigt haben, haben wir ziemlich viele Dinge benötigt, bis wir die Fähigkeit hatten es allein zu machen. Das heißt, bis zu diesem Zeitpunkt wurde es für uns gemacht.

Welche Dinge haben wir also für die anderen getan? Viele Leute sagen: „Ich hatte ziemlich gute Noten in der Schule“, oder: „Ich war beim Sport im Laufen der Erste und meine Mutter hat sich gefreut.“ Aber wir haben nicht für die Mutter gelernt, wir sind nicht für die Mutter gelaufen. Wir sind gelaufen, weil wir nicht von den anderen besiegt werden wollten. Und als Erfolg sind wir Erster geworden und die Mutter hat sich gefreut, als ob es ihre eigene Sache wäre.

Wenn wir uns freuen, wenn unserer Mutter etwas Gutes passiert, dann hätten wir etwas für die Mutter getan. Aber wenn die Mutter sich für uns gefreut hat als ob es ihre Sache wäre, war es etwas, das die Mutter für uns getan hat. Das heißt, nur weil zufällig etwas Gutes für uns passiert, bedeutet das nicht, dass wir etwas für die anderen getan haben.

Ein weiteres Beispiel: Wir finden einen schönen Stein auf dem Weg nach Hause von der Schule. Wir nehmen ihn und schenken ihn der Mutter und die Mutter ärgert sich. Auch wenn sich die Mutter ärgert, wenn wir ihr den Stein schenken, dann haben wir trotzdem etwas für die Mutter getan. Nicht nur die Dinge, über die sich die Mutter gefreut hat, sind Dinge, die wir für sie getan haben. Das ist das gleiche wie: Nicht nur die Dinge, über die wir uns gefreut haben, sind Dinge, die jemand für uns getan hat. Zum Beispiel gibt es kaum Leute, die sich freuen, wenn sie zum Zahnarzt gehen müssen. Es gibt Leute, die das hassen. Aber das ist etwas, das die Mutter mit Mühe für uns getan hat, damit unsere Schmerzen nicht größer werden.

## 3. Welche Schwierigkeiten haben wir verursacht?

Die nächste Frage ist jene nach den „Schwierigkeiten, die ich verursacht habe“. Aber wir erinnern uns meistens an die „Schwierigkeiten, die die anderen Leute uns verursacht haben.“ Wir vergessen nicht leicht, wo andere uns Schwierigkeiten verursacht haben, wo wir verletzt waren. Aber die Schwierigkeiten, die wir verursacht haben, bemerken wir nicht in dem Moment, in dem wir sie verursachen. Und wenn wir sie bemerken, vergessen wir sie sofort. Und wir erinnern uns nur an die Schwierigkeiten, die andere uns verursacht haben, zwanzig Jahre lang, dreißig Jahre lang. Wir werden Opfer und haben die Sichtweise, dass wir unglücklich sind wegen der Person, die uns Schwierigkeiten verursacht hat. Wenn es so ist, dann kann man nicht sagen, dass wir unser Leben aus unserer eigenen Initiative heraus leben. Deswegen denken wir darüber nach, welche Schwierigkeit wir verursacht haben. Das ist die dritte Frage.

Mit einem Wort: NAIKAN ist eine Übung, sich selbst zu betrachten anhand der drei Fragen: Was haben andere für uns getan, was haben wir für andere getan und wo haben wir Schwierigkeiten verursacht.

Übrigens muss das Objekt der Prüfung nicht immer eine Person sein. Es gibt eine NAIKAN-Übende, die NAIKAN gegenüber ihrem Hund gemacht hat und bemerkt hat, wie eigensinnig sie gegenüber dem Hund war. Wenn sie einsam war, hat sie den Hund geweckt und mit ihm gespielt, und wenn sie schlechter Laune war, hat sie den Hund geschlagen.

Bei NAIKAN prüfen wir uns selbst gegenüber der Person von der Vergangenheit bis zur Gegenwart oder bis die Person gestorben ist. Am Anfang prüfen wir gegenüber der Mutter oder der Person, die sich wie eine Mutter um uns gekümmert hat. Wir prüfen in Perioden von drei bis fünf Jahren. Wenn wir damit fertig sind prüfen wir, wie wir uns gegenüber dem Vater oder den Großeltern, den Geschwistern, dem Partner, den Kindern, dem Lehrer, dem Chef, den Kollegen usw. verhalten haben.

#### Kapitel 4: Woran erinnert man sich bei NAIKAN konkret?

Woran man sich bei NAIKAN erinnert, ist zum Beispiel folgendes:

In Japan in der Zeitperiode von der Geburt bis zum dritten Schuljahr gegenüber der Mutter:  
„Was meine Mutter für mich getan hat, war, dass sie zu meinem Sportfest in der Schule gekommen ist. An dem Tag ist sie sehr früh aufgestanden und hat ein Picknick für mich zubereitet.“

„Was ich für sie getan habe, war, dass ich oft ihre Schulter massiert habe.“

„Die Schwierigkeiten, die ich verursacht habe: Als ich im Kindergarten war, war ich erkältet und war eine Woche krank und meine Mutter hat für mich gesorgt.“

Das ist der erste Tag. Am Anfang kann man sich nicht konzentrieren und die Dinge, an die man sich erinnert, sind oberflächlich. Es ist nicht selten, dass man sich an nichts erinnern kann. Aber am dritten oder vierten Tag beginnt man sich stufenweise an die feineren Dinge zu erinnern. Deswegen ist die Dauer von einer Woche notwendig.

Hier ist ein Beispiel von einem Teilnehmer, der gegenüber seiner Mutter und seinem Vater fertig geprüft hat und am dritten Tag wieder gegenüber seiner Mutter prüfte.

Was hat sie für mich getan:

„Als ich im Kindergarten war, hat sie das Sportfest im Kindergarten besucht.“

„Beim Schulausflug hat sie mir das Hemd mit den langen Ärmeln angezogen, weil sie gefürchtet hat, dass es kalt wird.“

„Sie ist von der Arbeit zurückgekommen und wieder einkaufen gegangen um einen weißen Pullover und eine Hose zu kaufen, die ich am Theaterfest in der Schule anziehen konnte.“

Was habe ich für sie getan:

„Ich habe im Kindergarten eine Brosche aus Papier gemacht und meiner Mutter geschenkt.“

„Ich habe meiner Mutter ein Bild gemalt und ihr geschenkt.“

Welche Schwierigkeiten habe ich ihr verursacht:

„Wenn ich mitten in der Nacht wach geworden bin und auf die Toilette gehen wollte, habe ich meine Mutter oft geweckt obwohl sie tief geschlafen hat.“

Wenn man weiter NAIKAN übt, kommen noch mehr Erinnerungen.

Was hat sie für mich getan:

„Sie hat meine Nägel geschnitten mit einer speziellen Nagelschere.“



„Als ich im Kindergarten war, habe ich ein Lieblingsbuch gehabt: ‚Meine Kleidung‘, und ich habe es meine Mutter sehr oft vorlesen lassen.“

„Als ich erkältet war, hat meine Mutter mich zum Arzt gebracht. Sie hat mich für eine Blutuntersuchung ins Krankenhaus gebracht. Sie hat mich gelobt, weil ich nicht geweint habe, obwohl ich eine Injektion bekommen habe.“ So geht es weiter.

Wenn man weiter prüft:

„Bei der Arztuntersuchung in der Schule hat meine Mutter Urlaub bekommen von der Arbeit und ist mit mir gekommen, ohne zur Arbeit zu gehen.“ Und da sieht man, dass sich die Mutter Zeit genommen hat, obwohl sie Arbeit hatte.

„Bevor ich in die Volksschule (Grundschule) kam, hat meine Mutter mich zur Schule gebracht, damit ich allein in die Schule gehen kann.“ Das heißt, sie hat den Schulweg geübt.

„Sie hat für mich ein Fahrrad mit extra kleinen Rädern gekauft. Ich bin auf dem Fahrrad gesessen, meine Mutter hat mich zu Fuß nach Hause gebracht.“ Hier hat dieser Übende sehr feine Sachen bemerkt.

„Bei dem Sportfest im Kindergarten hat sie beim Wettlauf der Eltern teilgenommen.“

„Nachdem wir ein Buch kaufen gegangen sind, hat sie mir auf dem Weg zurück ein Stück Kuchen gegeben.“

„Im Schwimmbad im Kindergarten hat sie mich auf der Luftmatratze sitzen und spielen lassen.“

„Sie hat im Sommer ein Kinderplanschbecken gemacht und mich im Garten in dem Planschbecken spielen lassen. An dem Tag hat sie mir blau-weiße Badekleidung angezogen.“

„Es war ein Sturm und der Wind machte starken Lärm in der Nacht. Ich hatte Angst und ich habe bei meiner Mutter geschlafen.“ Wenn er erzählt klingt es, als ob er oder sie die Wärme vom Bett seiner oder ihrer Mutter fühlen kann.

Im NAIKAN-Zentrum betrachtet man sich, wie hier erzählt wurde, allein bis zum sechsten Lebensjahr und man berichtet dem NAIKAN-Leiter, der zum Gespräch gekommen ist. Ein NAIKAN-Gespräch dauert circa drei Minuten. Dann prüft man das sechste bis zehnte Lebensjahr, die Schule, usw. immer in Zeitabschnitten von drei bis fünf Jahren bis heute oder bis die Person gestorben ist. Wenn man damit fertig ist, prüft man gegenüber der nächsten Person wieder anhand der drei Fragen ab der Kindheit. So betrachtet man sein Leben wiederholt eine Woche lang.

Die Rolle des NAIKAN-Leiters ist, nur höflich und sorgfältig zuzuhören, was der NAIKAN-Übende geprüft hat. Es wird kein Urteil und kein Kommentar über den Inhalt gegeben. Der Leiter gibt auch keinen Rat zu dem Problem, worunter der NAIKAN-Übende leidet. Deswegen sind im NAIKAN die Dinge, die man bemerkt hat, Dinge, die man wirklich selber bemerkt hat. Man hat es von niemandem „gelernt“. Deswegen ist es wirklich die eigene Erfahrung jedes NAIKAN-Übenden.

## Kapitel 5: Lösen der Probleme

Was passiert im NAIKAN, damit die Probleme gelöst werden?

Was man im NAIKAN bemerkt und was man im NAIKAN bekommt, das ist bei jedem anders. Deswegen weiß man nicht, was man im NAIKAN bekommt, bevor man NAIKAN übt.

Aber ich glaube, ich kann ungefähr erzählen, was bei NAIKAN geschieht, obwohl man nicht weiß, was man konkret bekommen wird oder wo man sich ändern wird.

Wenn man NAIKAN macht, wird man in allen Sinnen frei oder erlöst von der Verknüpfung.

Es gibt Menschen, die die Tatsachen der Vergangenheit nicht anerkennen und versuchen so zu tun, als ob die Dinge nicht passiert wären. Aber wenn man seine eigene Vergangenheit verleugnet, heißt das, man verleugnet auch die Gegenwart als Ergebnis aller dieser Dinge. Wenn wir die Realität von einem anderen Blickwinkel betrachten, wird es leichter sein, diese Realität zu akzeptieren. Durch das Akzeptieren der Realität werden wir von der Vergangenheit befreit.

Insofern ist „das Problem“ auch eine Art der Verknüpfung. Wenn etwas nicht so geht, wie wir es uns wünschen, hassen wir den anderen und leiden darunter. Es gibt viele Menschen, die durch NAIKAN vom Hass befreit werden. Zumindestens wird man fähig, das tatsächlich Geschehene zu akzeptieren. Die Situation, dass man jemanden hasst, ist keine glückliche Situation. Es wäre besser für uns, dass man vom Hass befreit wird und glücklich wird, als dass man behauptet, dass die anderen Menschen eben solche Menschen sind, die gehasst werden müssen. Sich vom Hass zu befreien bringt psychische und körperliche Gesundheit.

Manche Menschen leiden darunter, dass man die andere Person nach seinen eigenen Kriterien beurteilt und dass man versucht, die andere Person zu ändern, damit sie zu den eigenen Kriterien passt. Wenn man eine rücksichtslose Person kritisiert, weil sie rücksichtslos ist, dann ist das ebenfalls sehr rücksichtslos. Wenn wir jemanden treffen, der nicht sehen kann, dann geben wir dieser Person die Hand. Wir kritisieren nicht, dass jemand nicht sehen kann. Aber wir kritisieren die rücksichtslose Person und sagen, dass sie rücksichtslos ist. Das ist nicht anders, als die Blinden zu kritisieren, weil sie nicht sehen können. Das ist als ob wir den Hund kritisieren, weil er keine Katze ist.

Es gab einen Teilnehmer in Deutschland, dessen Mutter Alkoholikerin ist. Er konnte sich nicht erinnern, was sie für ihn getan hat. Aber am vierten Tag hat er sich endlich daran erinnert, dass seine Mutter betrunken war und das Essen vorbereitet hat. Danach hat er sich an viele weitere Dinge erinnert, die seine Mutter für ihn getan hat. Er konnte anfangs nur schwer etwas finden, weil er danach suchte, was seine Mutter für ihn getan hat ohne betrunken zu sein. Seine Mutter hat viele Dinge für ihn getan, ihn betrunken aufgezogen. Er hat nach einer Woche NAIKAN bemerkt, dass seine Mutter Alkoholikerin war und ist. Das hat er theoretisch von Anfang an gewusst. Aber er hat zum ersten Mal wirklich bemerkt, dass die alkoholsüchtige Mutter ihn zwanzig Jahre lang aufgezogen hat. Wir können sagen, dass er zum ersten Mal seine wirkliche Mutter getroffen hat.

Wir akzeptieren uns selbst manchmal nicht. Wir sind verstrickt in den Gedanken, dass wir besser sind und wir sind nicht wirklich wir selbst. Als Erfolg davon entwickelt man Selbsthass oder negative Schuldgefühle oder einen Minderwertigkeitskomplex. Wenn man ein „besseres“ Selbst, das nicht existiert, als Kriterium stellt und das echte Selbst ein bisschen betrachtet und es nicht akzeptiert, fällt man in so eine Situation.

Aber wenn man NAIKAN macht, sieht man sich selbst so klar, dass man dieses realistische Selbstbild nicht mehr vernichten kann, und als Erfolg verschwindet die Illusion, dass man besser sein müsste. Dadurch verschwindet die Diskrepanz zwischen dem Selbst und dem idealen Selbst, von dem man denkt, dass man so sein muss. Weil diese Diskrepanz verschwindet, wird man befreit vom Selbsthass, vom Minderwertigkeitskomplex, von negativen Schuldgefühlen.

Zusammengefasst: Die Realität durch NAIKAN zu sehen heißt, dass man befreit wird von solchen Verstrickungen.

Je mehr man bei NAIKAN entdeckt, was man schon bekommen hat, desto glücklicher wird man. Ein Psychoanalytiker sagt: „Wenn man Psychoanalyse macht, kann es sein dass die Krankheit geheilt wird, aber glücklich wird man nicht.“ Deswegen gibt es keine Zukunft für die Psychoanalyse, wenn man NAIKAN nicht in die Psychoanalyse integriert. Bei NAIKAN ist man von Anfang darauf ausgerichtet, glücklich zu werden. Deswegen kann man mit einem Wort sagen: NAIKAN ist „ein Weg zum Glück“.

Ob man jetzt glücklich ist oder nicht bestimmt man selbst. Es ist die Frage, ob man sich jetzt glücklich fühlt oder nicht. Dass man bei NAIKAN sammelt, was andere für einen getan haben, heißt dass man die Beweise für das Glück sammelt. Deswegen ist NAIKAN die „Schatzsuche des Glücks“. Dadurch, dass man NAIKAN übt, wird man glücklich. Das ist NAIKAN.

Es gibt ein Gedicht von Karl Busse. Der Inhalt ist wie folgt: „Man sagt, das Glück wohnt hinter dem Berg. Ich gehe mit anderen Menschen sehr weit und komme mit Tränen zurück. Man sagt, das Glück lebt noch weiter hinter dem Berg.“ Er ist sehr weit gegangen bei der Suche nach dem Glück, aber er kam mit Tränen zurück. Und er sagt, das Glück ist noch weit und er ist nicht glücklich geworden.

Im Gegensatz dazu gibt es folgendes chinesisches Gedicht: „Den ganzen Tag habe ich den Frühling gesucht und konnte ihn nicht finden. Ich bin mit kaputten Strohsandalen zurückgekommen.“ – Bis dahin ist es gleich wie das Gedicht von Karl Busse. – „Zufällig gehe ich am Rückweg unter der Kirschblüte.“ – Es kann sein, dass es die Blüten von seinem eigenen Garten waren. – „Der Frühling ist auf dem Zweig und genug.“ Der Frühling war hier, so hat er es bemerkt.

Die Situation ist gleich und was er getan hat war gleich, aber der Erfolg ist ganz anders. Diese Kirschblüten auf dem Zweig in dem eigenen Garten suchen und bemerken, das ist NAIKAN, so kann man denken. Und das heißt, das ist die Aufgabe: zu bemerken, dass man jetzt gerade schon glücklich ist.

Wenn man NAIKAN macht, wird nicht nur derjenige, der NAIKAN übt, glücklich, sondern das übt einen großen Einfluss auf die Umgebung aus. Wenn man selber glücklich wird, kann man die Leute in der Umgebung glücklich machen. Wenn man unglücklich ist und ein trauriges Gesicht hat, und wenn man voll mit Unzufriedenheit und schlechter Laune ist, macht man die Menschen in der Umgebung unglücklich und die Umgebung unangenehm.

Wenn man ein Problem mit sich nimmt, dann kann es sein, dass es an die Nachkommen weitergegeben wird.

Eine Frau sagte, wenn sie von der Schule nach Hause gekommen ist, hat ihre Mutter sich neben sie gesetzt und mit ihr Hausaufgaben gemacht und sie Kalligraphie üben lassen – das hat sie gehasst. Sie hat jedoch deswegen die besten Noten in der Klasse bekommen und ihre Kalligraphie wurde vom Lehrer an der Wand aufgehängt. Obwohl das so war, hat sie die Mutter gehasst. Weil sie nicht wollte, dass die Tochter so fühlt wie sie in dieser Situation gefühlt hat, hat sie mit ihrer Tochter nicht in dieser Art gelernt. Sie wurde in die Schule gerufen und es wurde ihr mitgeteilt, dass die Tochter dem Lehrstoff nicht folgen kann.

Man kann annehmen, wenn wiederum diese Tochter erwachsen ist und selber Mutter wird, wird sie sich bemühen, ihr Kind beim Lernen zu unterstützen, weil sie das Gefühl hat, ihre Mutter

hat nichts gemacht für sie. So geht es weiter von Generation zu Generation. Niemand macht das wirklich für sein Kind. Wenn niemand die Kette unterbricht, wird das ewig weitergehen. Deswegen kann man sagen, wenn jemand NAIKAN macht, hat es einen großen Einfluss auf die gesamte Umgebung und auch auf die nachfolgenden Generationen.

Wie ich bis jetzt erzählt habe, können wir durch NAIKAN viele wichtige Erkenntnisse bekommen. Wir werden fähig, uns so zu sehen, wie wir jetzt sind und unsere Umgebung so zu sehen, wie sie ist, in der ganzen Breite und Tiefe.

Dadurch werden wir fähig, die gegenwärtige Situation, die Probleme schafft, von der anderen Seite zu sehen. Das Ergebnis davon ist, dass wir von den verschiedenen Leiden frei werden.

Durch NAIKAN werden wir nicht nur vom Leiden frei, sondern manchmal verschwinden auch psychosomatische Krankheiten. NAIKAN hat auch Wirkung für die Behandlung von Alkoholismus und bei Ess-Störungen, deswegen ist NAIKAN auch als Psychotherapie interessant und sehr beachtet. Deswegen wird NAIKAN als „NAIKAN-Therapie“ benützt. Einmal im Jahr ist in Japan ein NAIKAN-Kongress, die Weiterentwicklung der Forschung über den therapeutischen Erfolg von „NAIKAN-Therapie“ wird auch hier aufgezeigt.

Seit 1991 findet alle drei Jahre ein internationaler NAIKAN-Kongress statt. Auch in Europa und Nordamerika finden jetzt NAIKAN-Wochen statt. Immer mehr europäische und amerikanische Psychologen, Psychiater und Psychotherapeuten beachten NAIKAN.

Während die traditionelle westliche Psychotherapie und Psychiatrie mehr auf die „Gefühle“ in unserer Vergangenheit fokussiert und die Schwierigkeiten, die uns gemacht wurden, in den Vordergrund stellt, fokussiert NAIKAN auf die „Tatsachen“ unserer Vergangenheit. Bei NAIKAN wird das, was für uns getan wurde und die Schwierigkeiten, die wir gemacht haben, bearbeitet. Deswegen wird NAIKAN von der Fachwelt als eine Methode beachtet, die über die Grenzen der westlichen Psychotherapie und Psychiatrie hinaus führt.

## Kapitel 6: Frage und Antwort

Ich habe so weit über NAIKAN erzählt, aber da häufig folgende Fragen gestellt werden, werde ich hier darauf eingehen und sie beantworten.

Frage 1: Weil ich immer Reflexion mache, sehe ich keinen Grund, warum ich NAIKAN machen sollte.

Es gibt Menschen die sagen, dass sie NAIKAN nicht brauchen, weil sie immer Reflexion machen und auch Tagebuch schreiben.

Aber Reflexion und NAIKAN ist nicht gleich, ausgenommen eine besonders tiefe Reflexion. Die Reflexion, die wir normalerweise kennen, machen wir nur, wenn der Erfolg, den wir haben wollen, nicht gut genug für uns ist, um zu erfahren wo die Fehler liegen.

Aber die Schwierigkeiten, die man verursacht hat und die man bei NAIKAN zu ergründen versucht, haben nicht zwangsläufig damit zu tun, ob wir nach unserer Ansicht erfolgreich waren oder nicht.

Auch wenn man fleißig für das Eintrittsexamen auf die Universität lernt, verursacht man damit Schwierigkeiten für die Umgebung. Man lernt bis Mitternacht, man hilft nicht im Haushalt mit, man ist immer unruhig. Die Familie muss den Ton vom Fernsehapparat leiser schalten oder auf eine interessante Sendung verzichten. Wenn man das Examen besteht wird man stolz, manch-

mal hochmütig, als ob man für die Familie das Examen bestanden hätte. Wenn man es nicht besteht wird man sich alleine fühlen und depressiv werden, als ob man die Hauptfigur von einer Tragödie wäre.

Da bei der „normalen“ Reflexion die Tatsache, dass man immer nur gelernt hat, nicht zum Objekt wird, kann man vieles nicht bemerken und erkennen, was durch NAIKAN möglich ist. Das zeigt in diesem Fall das erwähnte Beispiel klar auf. NAIKAN-Fragen sind solche klaren Fragen, wie etwa was für Schwierigkeit man verursacht hat, unabhängig vom Erfolg.

Frage 2: Ist eine Woche genug Zeit, um wirklich zu finden?

Vielleicht gibt es Leute, die denken, dass man in nur einer Woche nichts oder nicht genug finden kann. Aber wenn man konzentriert eine Woche lang prüft, sind das über 10 Stunden am Tag und über 70 Stunden pro Woche.

Wir machen es im täglichen Leben nicht, das eigene Leben von der anderen Seite über 10 Stunden täglich zu prüfen. Wenn man es eine Stunde pro Woche macht, dauert das über ein Jahr. Deswegen kann man sagen, dass eine Woche einmal genügend Zeit ist.

Frage 3: Eine Woche ist zu lange.

Es gibt Leute, die sagen, eine Woche ist zu lang. Warum braucht man so lange Zeit? Aber da wir unser ganzes Leben erneut überprüfen, ist eine Woche nicht sehr lang.

Wenn man einmal innehält und fünf, sechs Tage die Vergangenheit betrachtet, erinnert man sich manchmal sogar an die Farbe des Dreirades. An so etwas erinnert man sich kaum nach einem Tag. Außerdem ist NAIKAN nach einer Woche vorbei. Während man überlegt, ob man NAIKAN machen soll oder nicht, vergeht eine Woche sofort.

Wenn man eine Woche NAIKAN macht kann man alles erledigen, daher kann man sagen, dass es kurz ist.

Frage 4: Ich möchte nicht in meine Vergangenheit zurücksehen.

Es gibt Menschen, die sagen, dass sie nicht in ihre Vergangenheit zurücksehen wollen, weil es etwas gibt, an das sie sich lieber nicht erinnern wollen. Aber wenn man etwas hat, an das man sich nicht erinnern will, heißt es, dass man etwas mit sich schleppt.

Man schleppt die Tatsachen aus der Vergangenheit mit sich, wenn man Schwierigkeiten hat sie zu akzeptieren und wünscht, dass sie nicht passiert wären. Vielleicht ist es ein Ereignis, das für einen unangenehm war und das gegen den eigenen Wunsch war.

Aber einen Teil der Vergangenheit zu verneinen ist nicht anders, als sein gegenwärtiges Selbst zu verneinen, da dieses das Ergebnis der gesamten Vergangenheit ist. Dann kann man nicht sagen, dass man in der Gegenwart lebt. Man lebt mit Verneinung und verschiedenen Vergangenheiten:

Eintrittsexamen vor zwei Jahren nicht geschafft.

Vor fünf Jahren die Liebe verloren.

Vor zwanzig Jahren von zu Hause weggelaufen.

Vor dreißig Jahren hat der Ehemann eine Affäre gehabt.

Vor vierzig Jahren haben sich die Eltern scheiden lassen.

Und so weiter.

Wenn man aber diese Ereignisse verneint, auch wenn es „nur“ im Unterbewusstsein ist, bedeutet es, das ganze zu verneinen und das Leben stoppt mit diesem Moment – das ist wirk-

lich fürchterlich.

Dann verbringt man das weitere Leben mit dem Gedanken, dass der Grund, dass man jetzt unglücklich ist, dort liegt.

Wenn man NAIKAN macht, wird man sich mit solchen Tatsachen aus der Vergangenheit auseinandersetzen.

Aber dadurch, dass man es nicht wie bisher von der einseitigen Sichtweise sondern von den anderen verschiedenen Seiten sieht, wird es möglich, es als eine Tatsache der Vergangenheit zu erkennen und zu akzeptieren. Wenn es so wird, dann erst kann man es im richtigen Sinne und wirklich vergessen. Dann braucht man nicht mehr Angst zu haben sich wieder zu erinnern.

Deswegen führt das Sehen der Vergangenheit durch NAIKAN zum Erfolg, so dass man von den Fesseln der Vergangenheit befreit wird und wirklich in der Gegenwart leben kann.

Frage 5: Sich fürchten, sich selbst zu erkennen

Es gibt Leute, die sagen, dass sie sich fürchten, sich selbst zu erkennen. Das wäre ein überzeugender Grund, um Hemmungen zu haben NAIKAN zu machen. Es ist gewiss eine fürchterliche Sache sich zu erkennen. Aber es wäre noch fürchterlicher zu leben, ohne sich zu kennen.

Bei NAIKAN erkennt man sich selbst als Erfolg davon, dass man sich selbst betrachtet hat und nicht dadurch, dass man von anderen Menschen darauf hingewiesen wird.

Unser Selbstbild wird nicht von anderen zerstört sondern dadurch, dass das neue Selbstbild in sich gemacht wird, wird das alte Selbstbild zerstört. Das ist, als würde die Raupe den Kokon von innen brechen, und nicht dass der Kokon von außen gebrochen wird.

Wenn man behauptet, dass es fürchterlich ist, kann man bis ans Ende seines Lebens kein Schmetterling werden und in den großen weiten Himmel fliegen. Die Tatsache existiert, egal ob man sich betrachtet oder nicht.

Ich würde mir wünschen, dass Sie sich mit Mut betrachten.

Frage 6: Ich befürchte, dass ich geändert werde.

Es gibt Leute, die sagen, dass sie sich vor Veränderung fürchten. Es kann aber sein, dass es heißt, dass sie kein Selbstvertrauen haben.

Wenn man zu sich ein echtes Vertrauen hat, wird man betrachten, ob man noch Schwachpunkte oder Nachteile hat und wo man sich noch ändern sollte. Wenn man befürchtet sich zu ändern gibt es die Möglichkeit, dass man sein ganzes Leben so verbringt wie jetzt und dass man sein ganzes Leben damit verbringt sich zu schützen. Das wäre noch fürchterlicher, nicht wahr?

Es kann sein, dass es besser ist, den Teil, der in nur einer Woche geändert werden kann, möglichst früh zu ändern.

Frage 7: Weil ich gerade ein Leiden habe, habe ich keinen inneren Raum um NAIKAN zu machen.

Es gibt Menschen, die sagen, dass sie nicht in einer solchen Situation sind, um so was wie NAIKAN zu machen, weil das gegenwärtige Leiden zu groß ist. Aber wenn man in einer Phase ist, dass man über andere Sachen nicht denken kann, weil man gerade leidet, ist unser Sichtfeld sehr eng.

Wie ich gesagt habe, für diejenigen, die sich töten, weil sie das Examen nicht bestanden haben, gibt es nur zwei Wahlmöglichkeiten: nämlich entweder bestehen oder sterben.

Wenn man in einer solchen Phase prüft, was man von der Mutter bekommen hat, was man vom Vater gemacht bekommen hat, versteht man, dass man jetzt existiert als Ergebnis von diesen Sachen. Der eigene Wert wird dadurch größer.

Und wenn man sehen kann, dass so ein Selbst, das als Ergebnis von solchen Sachen jetzt hier existiert, jetzt dieses Problem hat, wird dieses Problem als nur ein Problem, das gelöst werden soll, gesehen. Und damit wird man frei von der engen Wahl: entweder bestehen oder sterben.

Wenn man mitten im Leiden ist, bemerkt man manchmal nicht, dass die Kirschblüte vor den Augen geblüht hat und vom Baum gefallen ist. Aber durch NAIKAN wird man fähig, durch ein breiteres Sichtfeld die Gegenwart zu sehen.

Deswegen: Wenn man fühlt, dass man so was nicht machen kann, weil das Leiden so groß ist, ist es gerade die richtige Zeit für NAIKAN.

Außerdem, wenn man einmal NAIKAN-Erfahrung hat, wird man fähig, in Ruhe mit den Problemen umzugehen, auch wenn man in der Zukunft wieder dem großen Problem begegnet.

Frage 8: Ich brauche NAIKAN nicht, aber ich möchte, dass eine andere Person NAIKAN macht.

Es gibt Menschen, die sagen, wenn sie über NAIKAN hören, dass sie den guten Sinn erkannt haben und dass sie es nicht brauchen, aber jene Person machen lassen möchten.

Es ist auch gut so zu sagen, aber es wäre vorher besser, dass man sich selber betrachtet und unbelastet wird. Manchmal denkt man, dass man die andere Person machen lassen möchte, um den anderen zu ändern ohne sich zu ändern.

Deswegen könnte es auch wichtig sein zu prüfen, warum man jene Person machen lassen möchte. Wenn man nachdem man zuerst selber erfahren hat den anderen Menschen NAIKAN empfiehlt, wird die überzeugende Fähigkeit größer.

Frage 9: Es gibt eine Person, der gegenüber ich nicht NAIKAN machen möchte.

Es gibt ziemlich viele Menschen die sagen, dass sie bereit sind gegenüber der Mutter NAIKAN zu machen, aber dass sie gegenüber dem Vater nicht NAIKAN machen wollen.

Aber wenn man gegenüber dem Vater nicht NAIKAN machen will, weil man ihn nicht mag oder weil man ihn hasst, heißt es, dass man vor der Realität flieht.

Man kann nicht sagen, dass man nichts bekommt von jemand, weil man ihn nicht mag.

Es gibt auch den Fall, dass man jemand absolut nicht ausstehen kann, obwohl man viel gemacht bekommen hat von ihm.

Wenn man den anderen respektiert oder mag, bemüht man sich, weniger Schwierigkeiten zu verursachen. Aber wenn man ihn nicht gern hat oder verachtet, kann es passieren, dass die Art unserer Antwort, wenn man von ihm angesprochen wird, schon verletzend ist. Es kann auch passieren, dass man sich so verhält, als ob man nicht gehört hat, auch wenn man angesprochen wird.

Deswegen: Die Tatsache zu sehen hat nichts damit zu tun, ob man jemand mag oder nicht.

Ein Mann hat einmal folgendes gesagt als Grund, warum er nicht NAIKAN machen will: „Ich rede nie mit meinem Vater, ich sage nur: ‚Gib mir Geld.‘ Da es deswegen weder etwas, das ich von ihm gemacht bekommen habe, noch etwas, wo ich Schwierigkeiten verursacht habe, gibt, möchte ich nicht NAIKAN gegenüber meinem Vater machen.“ Er redet normalerweise nicht mit seinem Vater und sagt nur: „Gib mir Geld“, wenn er Geld haben will. Und er sagt, es gibt nichts, was er gemacht bekommen hat.

Weil es die Möglichkeit gibt, dass die gesamte Sichtweise so geworden ist, wäre es ziemlich notwendig NAIKAN zu machen, wenn man jemand nicht mag oder hasst.

Es gibt die Menschen, die nicht schlafen können, weil sie andere Menschen hassen, aber diejenigen, die gehasst werden, die schlafen gut. Das heißt, diejenigen, die hassen, leiden darunter.

Auch wenn man wegen etwas, was vor zwanzig Jahren passiert ist, jemand hasst und sich der Betroffene dafür auch entschuldigt hat, würde sich der Hass nicht zerstreuen. Es kann sogar sein, dass der Betroffene nicht mehr in der Welt ist.

Deswegen ist es unsere Aufgabe, unser Herz vom eigenen Hass zu befreien.

Dadurch dass man in so einer Lebensphase prüft, was man von der Person gemacht bekommen hat und ob man auch dieser Person Schwierigkeiten verursacht hat, wird es leichter, die Tatsachen aus der Vergangenheit als Tatsachen der Vergangenheit zu akzeptieren. Sogar inklusive der Ereignisse, bei denen man glaubt, dass man verletzt wurde von den anderen Menschen.

Als dessen Erfolg wird man befreit von der Vergangenheit.

Frage 10: Wann, wo und von wem wurde NAIKAN entwickelt?

Die Fragen von NAIKAN wurden von einem Mann in Japan, der Ishin Yoshimoto (1916-1988) heißt, entwickelt.

Herr Yoshimoto hat durch die praktische Erfahrung, die er in dreißig Jahren mit vielen Menschen gemacht hat, und mit dem Wunsch, dass alle Menschen der Welt glücklich werden, die NAIKAN-Methode entwickelt.

Dadurch, dass Herr Yoshimoto NAIKAN entwickelt hat, haben wir eine Methode bekommen, um die Aufgabe, die seit langen Jahren die Menschheit hat, zu erfüllen, nämlich „sich selbst zu erkennen“.

Jetzt ist NAIKAN auch in Europa und Amerika verbreitet. Es wurden mittlerweile schon vier NAIKAN-Zentren in Europa begründet und jedes Jahr üben viele Menschen NAIKAN.

Damit habe ich mir erlaubt, die bezüglich NAIKAN am häufigsten gestellten Fragen zu beantworten.

## 7. Kapitel: Schlusswort

Das war Information über den Sinn von NAIKAN und die NAIKAN-Methode. Es gibt kaum noch etwas, was man über NAIKAN berichten könnte. NAIKAN ist eine Methode oder ein Werkzeug, um sich selbst zu sehen. Es hat keinen Sinn, wenn man über die Existenz und den Gebrauch vom Werkzeug weiß, es aber nicht benützt.

Derzeit gibt es über 20 NAIKAN-Zentren in Japan. Ich würde mir wünschen, dass Sie eine Woche Zeit für NAIKAN finden. Weil das, was man durch NAIKAN findet, individuell ist, weiß man nicht, was man für sich beim NAIKAN erkennt. Aber was man mit Sicherheit sagen kann, ist, dass man das gegenwärtige Leiden verliert oder zumindest einen großen Schritt aus dem gegenwärtigen Leiden macht.

Wenn ich den Zustand der über 500 Menschen, denen ich NAIKAN empfohlen habe, nach einer Woche NAIKAN, und zehn bzw. zwanzig Jahre nach NAIKAN sehe, sehe ich das wirklich.

Während man hin und her überlegt, ob man wegen seinem Leiden NAIKAN machen soll oder nicht, vergeht eine Woche sehr schnell. Aber wenn man NAIKAN macht, wird man nach einer Woche vom Leiden befreit und neue Schritte können gesetzt werden. Es gibt unzählige



Beispiele dafür, dass dreißigjährige Leidenszustände aufgelöst werden. Es gibt trotzdem viele Leute, die Interesse an NAIKAN haben, aber fünf Jahre, zehn Jahre mit ihrer Entscheidung warten, dass sie NAIKAN machen. Wenn solche Menschen sich nach fünf Jahren entscheiden und NAIKAN machen, sagen sie nach NAIKAN: Wenn ich vor fünf Jahren NAIKAN gemacht hätte, hätte ich nicht die letzten fünf Jahre leiden müssen.

Europäischen NAIKAN-Leitern wurde oft in kritischem Ton die Frage gestellt, warum sie nicht schon vor zehn Jahren NAIKAN nach Europa gebracht haben, denn dann hätten die Fragenden nicht zehn Jahre lang unter solchen „Kleinigkeiten“ leiden müssen.

NAIKAN zu machen heißt: Eine Woche innehalten, den Fluss der Zeit zu stoppen und das Leben von der anderen Seite zu betrachten. Wenn man sich die Zeit nehmen kann, um sich selbst zu betrachten, während viele Leute dauerhaft vorwärts streben, ohne einmal inne zu halten, ist das ein sehr glücklicher Umstand.

Natürlich ist es nicht leicht, sich eine Woche Zeit zu nehmen. Man benötigt vielleicht die Mithilfe der Umgebung. Wenn ein Mensch sich ändert, können auch die Menschen in seiner Umgebung glücklicher werden.

Ich würde mir wünschen, dass auch Sie für sich selbst und auch für die Menschen in Ihrer Umgebung einmal innehalten und den Fluss der Zeit stoppen, um sich selbst zu sehen. Es wird zur Befreiung vom Leiden führen und zu Ihrem Glück und dem Glück für die Personen in Ihrer Umgebung.



Prof. Akira Ishii ist Lehrer aller Naikan-Leiter, die außerhalb von Japan Naikan leiten. Seine Art Naikan zu leiten ist sanft, tief und weit wie das Meer.

Prof. Akira Ishii ist Vizepräsident der japanischen Naikan-Gesellschaft und brachte Naikan nach Europa. In Scheibbs, Niederösterreich, hielt er im Sommer 1980 das erste Naikan-Seminar, das außerhalb von Japan durchgeführt wurde.

Seither hat sich Naikan in Europa enorm verbreitet. Prof. Ishii bereist Europa und die ganze Welt und hält Naikan-Seminare und Vorträge. Seine Verankerung in der japanischen Naikan-Gesellschaft bringt auch immer wieder neue methodische Impulse für die Entwicklung der Naikan-Leiter in Europa.