

NAIKAN und JUJUKINKAI

Naikan ist ein sanfter Weg der Selbsterkenntnis, der meditative und psychologische Aspekte vereint. NAIKAN beruht auf der grundlegenden Erkenntnis, dass wir nicht nur unsere äußere, sondern auch unsere innere Welt selbst gestalten und verantworten.

Die NAIKAN-Methode kommt aus Japan und ist frei von religiösen Formen und Inhalten. Das Wort NAIKAN (NAI - Inneres, KAN - beobachten) bedeutet Innenschau oder Innere Betrachtung. Die klassische Form der NAIKAN-Übung dauert sieben Tage und wurde von Ishin Yoshimoto entwickelt. NAIKAN ist in Japan ein weit verbreitetes Meditationsverfahren.

NAIKAN wird in Stille ohne äußere Ablenkung geübt. In geschützter Atmosphäre geben wir uns Zeit und Raum, unsere Lebensgeschichte zu betrachten. Während der Zeit des NAIKAN begegnen wir wichtigen Menschen unseres Lebens erneut indem wir uns mit den drei NAIKAN-Fragen beschäftigen:

1. Was hat eine bestimmte Person (z.B. Mutter) für uns getan?
2. Was habe ich für diese Person getan?
3. Was habe ich dieser Person für Schwierigkeiten bereitet? (Die Frage nach den Schwierigkeiten, die andere Personen uns bereiten, wird nicht betrachtet!)

Das Medium dieses inneren Begegnungsprozesses ist die Erinnerung. Auf unserem Weg nach innen sind wir nur in direktem Kontakt mit dem NAIKAN-Leiter. Er sucht uns während unseres Prozesses in regelmäßigen Abständen auf, hört unseren Erinnerungen nicht-wertend zu und versorgt uns mit Mahlzeiten. Welche Personen wir wählen und wie tief wir in die inneren Bilder eintauchen, bestimmen wir selbst.

Diese besondere Betrachtungsweise der erinnerten Vergangenheit und die achtsame, annehmende Begleitung sind die wesentlichen Bestandteile der NAIKAN-Übung. Sie ermöglichen eine tiefe meditative und emotionale Erfahrung, durch deren Intensität sich eine veränderte Sichtweise unserer Lebensgeschichte einstellt. Wir finden uns in den Beziehungen gegenüber wichtigen Menschen wieder und entdecken durch die NAIKAN-Praxis, dass wir uns gleichsam wie ein äußerer Beobachter selbst sehen können. Wir erleben, dass eine andere als die bisher gewohnte Wahrnehmung der inneren und äußeren Welt möglich ist. Ohne Therapeuten, ohne reflektierende Gespräche oder Gruppenprozesse lösen sich allmählich unsere alten Muster auf, und eine sanfte Befreiung von Blockaden beginnt. Diese Befreiung vollziehen wir ganz **allein!** und schaffen so durch sie neuen Raum für Liebe und Achtung uns selbst und anderen gegenüber.

NAIKAN ist geeignet für Menschen, die den Sinn ihres Lebens suchen, die die Bedeutung ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen erkennen und sich auf ihre eigene Verantwortung einlassen wollen. Ungeeignet ist NAIKAN für Menschen, die eine Heilslehre oder Religion suchen oder die eine Psychotherapie benötigen. Um NAIKAN zu praktizieren sind keine besonderen Fähigkeiten oder geistigen Vorbereitungen erforderlich.

Voraussetzung für den NAIKAN-Weg sind der Wunsch und die Bereitschaft, in Stille die innere Welt betrachten zu wollen und mit Veränderungen bei sich selbst zu beginnen.

Im Gefängnis hat diese schlug Methode grossen Erfolg. Die Strafgefangenen entdeckten etwas für sie Neues: die heilende Kraft der Dankbarkeit. Laut Statistik wird in Japan knapp die Hälfte der Strafgefangenen nach ihrer Entlassung irgendwann wieder straffällig. Doch bei Strafgefangenen, die Naikan

geübt hatten, war es nur etwa ein Fünftel. Ein Professor für Strafrecht, Prof. Akira Ishii, trug schließlich entscheidend zur Verbreitung von Naikan bei. Nach seiner Zählung hatten in den ersten zwanzig Jahren, nachdem die Methode in einigen japanischen Gefängnissen eingeführt worden war, etwa 100.000 Strafgefangene Naikan geübt. In Deutschland wird Naikan seit 2001 in 11 Haftanstalten v.a. Norddeutschlands angeboten und die Zahlen bezüglich der Rückfälligkeit belegen Ähnliches.

Jujukinkai - die 10 Hauptgebote im Buddhismus

In jeder religiösen Tradition werden Verhaltensrichtlinien im Sinne eines heilsamen Lebens benannt, und sie lauten überall recht ähnlich. Es bringt jedoch nur wenig, wenn man sagt "Du sollst..." oder "Du sollst nicht..." So lange man nur äußere Regeln befolgt, oder sich schuldig fühlt, wenn das nicht gelingt, sind Regeln ein Gefängnis. Erst wenn die eigene Erfahrung ein tiefes Erkennen bewirkt, dass die Lebensqualität durch ethisches Handeln steigt, dann machen Regeln Sinn, dann werden sie zum Hilfsmittel.

Wie also bringt man die Theorie in die Praxis? Der japanische Zen-Meister und Jōdo-Shin-Priester Reiunken Shue Usami hat die Naikan-Methodik mit den Jujukinkai-Themen und der Zen-Praxis verbunden: das Jujukinkai-Retreat war geboren. Seit 1986 leitet Usami Roshi in seinem Tempel in Senkobo, Japan, Jujukinkai-Retreats. Jujukinkai bedeutet, folgende Handlungen zu vermeiden:

1. *Leben nehmen, töten, zerstören*
2. *Diebstahl, etwas nehmen was nicht gegeben wurde*
3. *Unordnung in allen Beziehungen, insbesondere in der Sexualität bringen*
4. *Lügen, sich nicht an die Wahrheit halten*
5. *Trunkenheit, Trübung des Geistes, Berauschen*
6. *Über schlechte Taten anderer sprechen*
7. *Sich selbst loben und andere verunglimpfen, hochmütig sein*
8. *Geistige oder materielle Hilfe widerwillig geben*
9. *Ärger, Zorn, Wut*
10. *Ueber die Drei Kostbarkeiten (Buddha, Dharma, Sangha) zu lästern*

Jujukinkai ist ein 7 tägiges Schweige-Retreat, man zieht sich in die Stille zurück. Keine Ablenkung im Außen, die ganze Konzentration gilt der Jujukinkai-Übung. Man beginnt im Jujukinkai mit dem 1. Thema "Leben nehmen, töten" und forscht nach Handlungen im eigenen Leben, wo man zerstört und getötet hat. Zuerst untersucht man die Erinnerungen bis zum 6. Lebensjahr, dafür hat man etwa 2 Stunden auf seinem Übungsplatz Zeit. Dann führt man darüber ein Einzelgespräch mit dem Jujukinkai-Leiterin, danach geht es weiter mit den Lebensjahren 10-15, 15-20 usw. bis zum heutigen Tag. Danach erforscht man das 2. Thema und so weiter. Wozu soll ich das genau erforschen? Ganz einfach: Nur was ich erkenne, kann ich beeinflussen, aktiv vermindern und vermeiden. Jujukinkai ist eine Auseinandersetzung mit den eigenen unbequemen Seiten. Doch nur, wenn wir unsere Schattenseiten genau kennen, können wir wirklich über unser Handeln frei entscheiden.

JUJUKINKAI ist für naikanübende Personen die notwendige Konsequenz, wenn sie sich weiter, also spirituell entwickeln wollen.

Reue im Buddhismus

Sein vergangenes Leben betrachten....Wenn man Zazen übt, kann man seine Schwächen tiefer und tiefer erkennen, seine – nicht nur vom moralischen Standpunkt aus betrachtet, schlechten Seiten. Sich selbst kann man nicht belügen. Das ist das Schuldbekenntnis.“ Ich übe weiterhin Zazen, um so besser dies geht, um so mehr sehe ich, dass ich wirklich der Schlechteste von allen bin“ Wenn sie das verstehen, dann werden sie tiefgründig.“ Taisen Deshimaru

Ist das Gefühl – in besonderen Fällen ein [Affekt](#) – der Unzufriedenheit, der Abscheu, des Schmerzes und Bedauerns über das eigene fehlerhafte Tun und Lassen, verbunden mit dem Bewusstsein (oder der Empfindung) von dessen Unwert und [Unrecht](#) sowie mit dem Willensvorsatz zur eventuellen Genugtuung und Besserung.[\[wikipädia\]](#)

Diese Definition vorneweg, denn im christlich geprägten Raum ist die Reue oft mit Schuld gekoppelt. Doch Reue zu zeigen, heisst nicht schuldig zu sein! Und Schuld hat schlechtes Gewissen, Unfreiheit, etc. zur Folge Reue aber Maitri, Mitgefühl und Befreiung

Je ne regrette rien!, rief Edith Piaf aus und meinte aber ziemlich sicher: **Ich will mich nicht schuldig fühlen!**

Als ich noch ein Kind war, sagte meine Mutter mir:“Wenn du böse bist, kommst du in die Hölle, wenn du gut bist in den Himmel.“ Ich hatte Frucht. Als ich grösser wurde sagte ich mir:“Ich werde in die Hölle gehen, man ist da sicher freier. Ich werde mich mit dem Teufel anfreunden. Wenn ich ins Paradies ginge, müsste ich mich dort immerzu mit meiner Mutter auseinander setzen und hätte überhaupt keine Freiheit. Meister Deshimaru

Schon zu Lebzeiten von Shakyamuni Buddha war die Reue ein wesentlicher Bestandteil der Praxis. Damals versammelte sich die ganze Sangha und rezitierte alle Gebote. Darauf bekannte sich jeder Mönch und jede Nonne öffentlich zu begangenen Verstößen und den übertretenen Geboten und praktizierte dann die Reue. Diese Zeremonie, heute Ryaku Fusatsu genannt fand jeden Monat, am Abend des Vollmondes statt. Ihr Ursprung liegt in den Reinigungszeremonien der Brahmanen, die bereits lange vor der Zeit Shakyamuni Buddhas praktiziert wurden. Diese Zeremonie wurde von Indien über China nach Japan weitergegeben, wo sie noch heute in allen Tempeln praktiziert wird und auch anlässlich der Weitergabe der Gebote - der Jukai-Zeremonie (Bodhisattva-Ordination). Sie hat sich im Laufe der Jahrhunderte stark verändert, insbesondere unter dem Einfluss des Mahayana. So bekennt man sich nicht mehr einzeln zu seinen Verstößen vor der Sangha, sondern alle bekennen gemeinsam direkt gegenüber Buddha - ohne diese einzeln aufzuzählen, sondern unter Beachtung des "leeren" und ungreifbaren Charakters all dieser Verstöße.

Selbst wenn die karmischen Folgen unserer Handlungen sich unweigerlich in den drei Zeitperioden zeigen werden, wird der aufrichtige Akt der Reue ihre Wirkung mildern und uns Frieden verschaffen. Außerdem wird die Reue vor Buddha, das heißt vor unserem eigenen Buddha-Geist ganz natürlich unseren Glauben und unsere Entschiedenheit entfalten, indem sie einen guten Einfluss haben auf uns selbst, aber auch auf alle Wesen. (Aus dem Shushogi)

Die JUJUKINKAI Übung ist ein vertiefende und das Zazen ergänzende Übung. Das KAN aus SHIKANTAZA, die Beobachtung, kann in grosser Gänze einmal vertieft werden. Denn KAN geht nach meiner Erfahrung in der Praxis oft unter. Ich weiss nicht wie es euchgeht? JUJUKINKAI geht zu unseren Ursprüngen und vergangen Handlungen/Karma

zurück und ermöglicht es, tief im Inneren zu forschen und zu ergründen, sich wertfrei zu betrachten, zu bereuen und somit sich selbst zu heilen.

Oft entschliessen wir uns, etwas Gutgesinntes zu tun, doch wenn selbst das, von einem egoistischen Ort kommt, machen wir uns nur vor, dass wir die Menschen gut behandeln...Deswegen lautet die erste Zeile des Sanghe Reimon: Schaut, übt Reue! Die Flecken der sechs Sinne! Shodo Harada

Achtung! Da sich die Übung 7 Tage lang nur mit der „Hölle“ in uns beschäftigt, nur mit dem Negativen, das wir uns und anderen angetan haben, braucht es eine sehr stabile Persönlichkeit. Personen, die JUKINKAI üben wollen, sollten erstmal mindestens zwei NAIKANs absolviert haben. Denn man geht für sieben Tage in die Hölle!

Quellen:

www.naikan.de, Gerald Steinke

Jujukinkai, Johanna Schuh

Shushogi, Seiran Ouchi, Takushu Takiya Zenji und Baisen Azegami Zenji

Fragen an einen Zenmeister, Taisen Deshimaru

Der Weg zu Bodhidharma, Shodo Harada