

Naikan - 内観

NAI (内) = INNEN , DAS EIGENE

KAN (観) = SCHAUEN , BETRACHTEN

Innenschau, das Eigene betrachten

Naikan ist eine Methode zur intensiven Selbstbetrachtung in Stille und innerer Konzentration. Diese Form der Selbstreflexion wurde vor 40 Jahren in Japan von Ishin Yoshimoto Sensei im Laufe vieler Jahre entwickelt.

Die Naikan-Woche

Es gibt mehrere Möglichkeiten, um Naikan zu praktizieren. Die klassische Form ist die Naikan-Woche, die der Praktizierende in der ruhigen Atmosphäre des Naikan Raums an seinem Übungsplatz verbringt. Für die Übenden ist es ein Eintauchen in Stille und Einfachheit: in die Einfachheit des Tagesablaufes, in die Einfachheit der drei Naikan Fragen. Die wichtigsten Bestandteile dieser Methode sind der Rahmen einfacher Klarheit, die drei Naikan Fragen, die Besinnung auf das eigene Leben in Verbindung mit uns nahe stehenden Personen oder Themen und die achtsame Begleitung einer Naikan Leiterin oder eines Naikan Leiters.

Mit der eigenen Lebensgeschichte beschäftigen wir uns von der Kindheit an bis hin zur Gegenwart. Dazu unterteilen wir unser Leben in Zeitabschnitte von etwa 4 Jahren, die wir einen nach dem anderen in Zeiträumen von ca. 90 Minuten betrachten. Dabei erinnern wir uns an konkrete Situationen, die wir gemeinsam mit einer bestimmten, nahestehenden Person erlebt haben, beginnend mit der eigenen Mutter. Innerhalb des behandelten Zeitabschnitts stellt der Naikan-Übende an seine Erinnerungen die drei Naikan-Fragen.

Die drei Naikan Fragen lauten:

(z.B. gegenüber der Mutter im Zeitabschnitt von der Geburt bis zum 6. Lebensjahr)

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

Nach dem Zeitabschnitt von 0-6 Jahren folgen die Zeitperioden 6-10 Jahre , darauf 10-14 Jahre, ... bis hin zur Gegenwart. Dann schreitet man zur nächsten Person (z.B. dem Vater) weiter. Während dieser Woche haben wir Zeit, auf die gleiche Weise mehrere Personen zu betrachten (wie z.B. den Vater, Geschwister, Partner, die Kinder, Freunde, Arbeitskollegen,...) oder sie können auch an bestimmten Themen arbeiten (z.B. Krankheit, Arbeit,...).

Leben was man ist

In dieser konzentrierten Betrachtungsweise finden wir z. B. Möglichkeiten, längst schon Überflüssiges wie belastende Denkmuster auszusortieren und dadurch Raum für die Dinge schaffen, die uns wirklich wichtig sind

Mit den Sichtweisen, die wir aus dem Naikan-Prozess gewinnen realisieren wir, dass wir von uns selbst und anderen oft nur bestimmte Vorstellungen und feste Bewertungssysteme haben, die aber nicht die ganze Wirklichkeit sind , und wir lernen immer mehr wahrzunehmen, was wirklich ist, somit unsere Ganzheit zu begreifen

Es geht im Naikan um das *eigene* Begreifen. Es ist ein Begreifen mit dem Herzen, das uns zu einem immer tieferen Verständnis darüber führt, was im Leben geschieht.

Das Naikan-Gespräch

Ein Einzelgespräch kann der Teilnehmer in Zeitabständen von ca. 90 Minuten mit Naikanleiterin oder dem Naikanleiter führen. Dessen wichtigste Aufgabe ist das achtsame, bewertungsfreie Zuhören. Im Gespräch hat der Übende die Möglichkeit, seine Gedanken zum Ausdruck bringen und es unterstützt ihn, Orientierung in seinen Gedanken und Gefühlen zu finden und so durch den eigenen Naikan-Prozess Klarheit zu gewinnen.

Wohin kann Sie Naikan führen?

Naikan ist für Menschen in jedem Lebensalter sehr hilfreich, beispielsweise wenn es Ihnen ein Anliegen ist...

- das eigene Selbstwertgefühl zu stärken
- Klarheit in beruflichen oder privaten Entscheidungen zu finden
- Kraft und Energie für die Gegenwart und Zukunft aufzutanken
- mit einer bestimmten Person besser klarzukommen
- Vergangenes auf sich beruhen lassen zu können
- Möglichkeiten zu finden, etwas zu verändern
- Lebensfreude neu zu entdecken
- wahrnehmen und annehmen, was ist - in inneren Frieden leben.

So starten Sie

Die effektivste und nachhaltigste Form ist die Naikan-Woche. Ein einfacher Einstieg, um Naikan kennen zu lernen, sind das Tages-Naikan oder das Naikan-Wochenende. Rufen Sie mich einfach an – sehr gerne berate ich Sie.

Oder besuchen Sie mich virtuell auf meiner WebSeite. Dort finden Sie auch die aktuellen Termine für die Naikan-Wochen und Wochenenden. Ich freue mich auf Sie!

Ihre Ingrid Stempel