

ALSO, NAIKAN.

von Jan J.

Also, Naikan. Mittlerweile ist es etwa 7 Wochen her, dass ich beim Naikan in Wien bei Johanna war. Nach dem Kurs hat sie mich gebeten einen kurzen Text zu verfassen und ich habe unter Auflagen zugesagt. Die habe ich inzwischen weggelassen :) Und was kann ich sagen?! Erstmal war es ganz wunderbar wie sie sich um mich gesorgt hat, Medikamente besorgt hat als ich angegangen war und auch sonst bei Bedarf zur Stelle war. Dafür ein großes DANKE.

Ja, also jetzt zum Naikan. Ich war von Anfang an sehr gespannt bzw. freudig erregt, ich wusste zwar nicht wieso ich dorthin wollte, aber ich wollte! Und dann habe ich den Trip aus Berlin einfach gemacht.

Die Umgebung habe ich als nicht so ungewohnt empfunden, durch Zen bin ich da vielleicht schon etwas mit bekannt. Was jedoch ganz neu war, war der einzige Kursteilnehmer zu sein. Aber daran habe ich mich schnell gewöhnt und am zweiten Abend in mein Heftchen „allein sein ist geil“ geschrieben und das hat sich auch nicht geändert während des Kurses.

Das Naikan an sich war eine wunderbare Erfahrung. Durch die drei Fragen und die gegebene Struktur der Lebensabschnittbetrachtung konnte ich einige neue Perspektiven sehen und manches ist einfach weggefallen. Ich habe mich dadurch klarer gesehen und mich gleichzeitig den betrachteten Personen näher und getrennter gefühlt. So ist mein Verhältnis zu meiner Familie noch entspannter geworden. Es war immer wieder erstaunlich welche Brillen ich doch aufgesetzt hatte und habe. Das Forschen in mir hat mir große Freude bereitet auch wenn es nicht immer leicht war. Aber dadurch dass immer alle 90 min ein kurzes Gespräch stattfindet ist es leichter im Rhythmus zu bleiben.

Im Alltag finde ich Naikan auch ganz wunderbar zu benutzen. Das Tagesnaikan empfinde ich als große Hilfe. Was hat der heutige Tag für mich getan? Was habe ich für den heutigen Tag getan? Welche Schwierigkeiten habe ich dem heutigen Tag bereitet? Das sowohl auf die Personen mit denen man in Kontakt war als auch auf den Tag im Allgemeinen angewendet. Mir fallen so viele Dinge auf für die ich dankbar bin wenn ich Naikan mache, sie sonst aber oft gar nicht beachte. Sei es der blaue Himmel, die Luft zum Atmen, die Brise am Fluß, mein Zimmer, Geräusche oder anderes. Oder auch auf die Personen mit denen man Kontakt hatte bezogen. Es kommt mir wie ein Netz vor in dem man ist. Die Kassiererin hat kassiert und dabei gelächelt, inzwischen finde ich sogar nur das reine Kassieren, auch wenn sie geistig abwesend ist, als etwas was sie mir gibt. Oder auch die Schwierigkeiten die ich bereite. Dadurch wird mir meine Verantwortung viel bewusster.

Und auch wenn man Themen-Naikan macht und nur ein paar Minuten aber dafür mehrmals ist es schon hilfreich, meiner Erfahrung nach. So ist das Diplomarbeiten-Naikan 2mal die Woche für 15min schon hilfreich. Das sind jetzt meine Erfahrungen im Alltag mit Naikan kurz angerissen.

Das Interessante an Naikan finde ich auch das Spiel mit den Perspektiven. Die Ich-Perspektive, die Du-Perspektive, die Wir-Perspektive und die „Neutrale-Objektive“-Perspektive und noch Tausendmillionen andere, die aber ruhig weggelassen werden können. Das zu trainieren sensibilisiert den Umgang mit den Menschen im Alltag. Es ist dann einfacher zu trennen zwischen 'meins' und 'deins' , wie ich finde.

Ansonsten kann ich zusammenfassend sagen, dass Naikan mir hilft mir selbst und meiner Verantwortung bewusster zu sein. Außerdem hilft es mir meine Beziehungen zu Menschen mehr zu schätzen und auch besser wahrzunehmen und mir selbst gegenüber nachsichtiger und freundlicher zu sein.

*Jan J. ist Student aus Berlin, Teilnahme an einer Woche Naikan 2010 im Alter von 26 Jahren, kurz vor Studienabschluss an seiner Diplomarbeit schreibend.
Dieser Bericht wurde verfasst 2010.*

Sie wollen mehr wissen?

Auf der website

www.insightvoice.at

finden Sie Information über

Naikan - Innenschau

Zen - Meditation

Stimme & Gesang

&

GRATIS DOWNLOADS

