

Wie Naikan entstand

von Johanna Schuh

Die Naikan-Methode wurde vom Japaner Ishin Yoshimoto entwickelt...

So oder so ähnlich beginnen die meisten Beschreibungen von Naikan. Aha, wird man sich denken, schon wieder so ein Guru, der irgendeinen Heilsweg für die Menschen erkoren hat. Wären die Vertreter der Naikan-Methode nicht besser beraten, ihre japanische Herkunft und ihren Begründer nicht so deutlich hervorzukehren, um nicht zu sagen: zu verschweigen? Könnten sie nicht - auf rein wissenschaftlicher Basis versteht sich - eine nüchterne Beschreibung von Ablauf, Inhalt und Ziel von Naikan liefern? So würde Naikan zumindest nicht in den Geruch einer neuen östlichen Sekte gelangen...

„Die Biographie eines Begründers (oder wesentlichen Repräsentanten) erteilt auch Auskunft über die sozialen, gesellschaftlichen und politischen Bedingungen, in die er hineingeboren wurde und die seinen Lebensplan mitgeprägt haben. Sie bilden sozusagen den Figur-Hintergrund späterer Ideen und Werthaltungen. Zu ihnen zählt in besonderer Weise auch der religiöse und kulturelle Kontext [...]“¹ Ich schließe mich der Meinung Petzolds an: Der geschichtliche Hintergrund bildet die Basis für Verständnis. Daher halte ich es für wichtig, die Entstehungsgeschichte und die Person des Begründers der Naikan-Methode offen darzulegen.

Yoshimoto, Ishin: Geschäftsmann, Meister der Kalligraphie, Buddhist auf der Suche nach echtem Vertrauen

Ishin Yoshimoto-Sensei ² wurde im Jahre 1916 geboren und starb 1988 im Alter von 72 Jahren. Er arbeitete zu Anfang als Verkäufer und begann schließlich eine Lehre in der Lederverarbeitung. Er arbeitete sich langsam hoch zum Besitzer eines gutgehenden Betriebs in der Herstellung von Kunstlederprodukten. Er war erfolgreicher Geschäftsmann und machte schließlich Umsätze in Millionenhöhe.

Yoshimoto-Sensei studierte gleichzeitig Kalligraphie, eine östliche Kunst des Schreibens. Er übte diese Kunst sein ganzes Leben lang aus und seine Kalligraphien gelten nach wie vor als Kunstwerke von hoher Qualität. Die Logos mit dem japanischen Naikan-Schriftzug, die in Europa und den USA verwendet werden, stammen beispielsweise von Yoshimoto-Sensei.

Neben seinen wirtschaftlichen und künstlerischen Aktivitäten war Ishin Yoshimoto-Sensei ein Suchender auf spirituellem Gebiet. Yoshimoto-Sensei war gläubiger Buddhist der Jōdo-Shin-Schule ³. Yoshimoto-Sensei unterzog sich im Laufe seiner religiösen Praxis - in buddhistischen Begriffen: bei seiner Suche nach Erleuchtung ⁴ - mehrere Male einer strengen religiösen Übung mit dem Namen Mishirabe. Er tat dies gegen den Willen seiner Eltern, da die Mishirabe-Übung von einer buddhistischen Glaubensgemeinschaft praktiziert wurde, die in Japan in dem Ruf stand, sehr streng zu sein und von der offiziellen Jōdo-Shin-Buddhistischen Schule, der 'Amtskirche' sozusagen, abgelehnt wurde.

Am Anfang von Naikan stand Mishirabe

Die Mishirabe-Übung geht zurück auf die Meditation des historischen Buddha, in der dieser Erleuchtung fand. Die Mishirabe-Übung verlangte, sich unter Aufsicht eines buddhistischen Laienpriesters oder eines erfahrenen Gläubigen in Klausur zu begeben. Man war von äußeren Reizen abgeschirmt allein in einem Raum, man verzichtete auf Essen, Trinken und Schlafen. Die Aufgabe bestand darin, sich die Frage zu stellen: „Wohin gehe ich nach dem Tod?“ und man forschte in seinem Leben nach Situationen, in denen man Liebe erfahren hat. Sinn dieser Übung war es, „echtes Vertrauen“ zu finden: Das bedeutet nichts anderes als den Versuch, in sich selbst, in seiner eigenen Wesensart die Erfahrung von tiefem Vertrauen zu machen, die ganz persönliche Erfahrung von der umfassenden, unendlichen Natur allen Seins... Worte beschreiben Erfahrung nur höchst unzureichend. Es ging also darum, neben dem intellektuellen Wissen über Religion und Glauben eine ganz persönliche Erfahrung von Vertrauen zu erlangen. Yoshimoto-Sensei sagte: „Es reicht nicht das Wissen, daß Feuer heiß ist. Man muß es selbst erfahren.“ ⁵

Kein Essen, Trinken, Schlafen, nur die Frage: „Wohin gehe ich nach dem Tod?“ Allein diese kurze Beschreibung von Mishirabe läßt erahnen, wie schwierig es war, sich einer solchen Übung zu unterziehen. Es sollte eine Lebensaufgabe für Yoshimoto-Sensei werden, Mishirabe so umzugestalten, daß der Weg zum echten Vertrauen für alle Menschen beschreitbar sein würde.

Ishin Yoshimoto-Sensei war 20 Jahre alt, als er im Frühjahr 1936 das erste Mal mit Mishirabe in Berührung kam. Er war jung und sein Wunsch, echtes Vertrauen zu bekommen, war noch nicht sehr ausgeprägt. Vielmehr hatte er den Wunsch, „Wahrheit“ zu erfahren, er hatte zu diesem Zeitpunkt bereits viele Vorträge über

Vertrauen und Religion gehört, hatte viel gelesen - er hatte großes Wissen, aber sein Wissen war eine Ansammlung von Erkenntnissen anderer Menschen, es gründete nicht auf seiner eigenen Erfahrung. Dies erkannte er, als er zum ersten Mal ein Zentrum besuchte, in dem Mishirabe geübt wurde: „Es war, wie wenn man mir meinen Stuhl weggenommen hätte.“⁵ Dann machte Yoshimoto-Sensei dort zum ersten Mal Mishirabe. Aber seine Frage war nicht sehr groß und „mein Verhalten war voller Stolz.“⁵ Es war noch nicht die Zeit, wo Yoshimoto-Sensei echtes Vertrauen finden konnte, er dachte selbst: „Ich bin kein echter Übender. Wenn ich noch eine Stunde bleibe, lüge ich die Leute an.“⁵ Nach 4 Tagen brach er die Übung „erfolglos“ ab. Er konnte nicht sagen, daß er nichts gefunden hätte, aber echtes Vertrauen hatte er nicht gefunden.

Den 2. Versuch machte Yoshimoto-Sensei Ende November 1936. Bevor er zur Mishirabe-Übung abreiste, schrieb er zu Hause sein Testament und legte es auf den Tisch in seinem Zimmer: „Herzlichen Dank bis heute. Dieses Mal gehe ich den Weg zu finden, bis ich Vertrauen bekomme. Geben Sie mir die Zeit.“⁵ Auch dieser 2. Versuch endete erfolglos: Am 5. Tag wollte er aufgeben und um dies durchzusetzen spielte er den anderen vor, verrückt geworden zu sein: „Ich habe die Personen, die mich retten wollten, angelogen.“⁵

Beim 3. Versuch war Yoshimoto-Sensei 21 Jahre alt. Der Meister jedoch sagte ihm: „Sie dürfen nicht mehr wiederkommen. Wenn Sie gerettet werden wollen, dann gehen Sie auf den Berg hinter dem Kasua-Schrein. Hören Sie die Stimme vom Stein. Nur auf die Weise, sonst werden Sie nicht gerettet. Sie dürfen nicht mehr angelogen werden von sich selbst.“⁵ So zog sich Yoshimoto-Sensei nach einem letzten Abschied von seiner Mutter auf diesen Berg zurück. Er kannte dort aus seiner Kindheit eine Höhle, dorthin wollte er sich zurückziehen. Aber er konnte sie nicht finden, und so wählte er sich einfach einen Übungsplatz mitten auf dem Berg im Freien und begann mit der Übung. Er fühlt sich nicht einsam, nur wenn er seinen Übungsplatz verließ. Er fühlte den Schutz des Buddha auf diesem Platz. Weil er die Übung bereits zum 3. Mal machte, kamen ihm sofort Tränen. Um Mitternacht hörte er das Geräusch vom Wind im Kieferbaum und das Geräusch eines Zuges: „Ich habe zum ersten Mal gelernt, daß es keinen Platz auf der Welt gibt ohne Geräusch.“⁵ Am nächsten Tag fragte er einen Jungen nach der Höhle und dieser führte Yoshimoto-Sensei dorthin. Die Höhle war tief, es war trotz Winter warm darin, man bemerkte nur den Wechsel von Tag und Nacht und das Geräusch vom Regen. Wenn Yoshimoto-Sensei in der Nacht einschlief, dann wurde er immer von einem Tier geweckt - er bedankte sich dafür. Am 7. Morgen dachte Yoshimoto-Sensei: „Egal, wieviele Tage ich weitermache, ich schaffe es nicht.“⁵ Die Empfehlung an ihn hatte gelaute: Übe mindestens 10 Tage. Aber weil ihm bewußt wurde, daß er es diesmal nicht schaffen konnte, verließ Yoshimoto-Sensei die Höhle. Die Leute aus seinem Dorf suchten ihn dort bereits: Er versuchte sie mit seinem Stock zu verjagen. Sie glaubten, er sei verrückt geworden. Sein Bruder hatte ihm Reissuppe gebracht, die seine Mutter gekocht hatte: Er aß sie, obwohl er keinen Hunger hatte, trotz des Fastens von 7 Tagen. Als er zu Hause ankam dachte Yoshimoto-Sensei: „Der heutige Jōdo-Shin-Buddhismus kann die Menschen nicht retten. Wir müssen uns selbst prüfen. Wenn ich gerettet werde, komme ich zurück, um die anderen zu retten.“ Der Vater von Yoshimoto-Sensei weinte bei seiner Ankunft und bat ihn, so etwas nicht wieder zu tun. Hatte er vorher die anderen noch mit seinem Stock vertreiben wollen, so war er jetzt sehr berührt und entschuldigte sich bei seinem Vater.

Für eine weitere Mishirabe-Übung erhielt Yoshimoto-Sensei vom Meister eine Auflage: Sein Vater müßte ihn schicken. Dieser weigerte sich jedoch, ja, drohte sogar mit einer Klage gegen diese Glaubensgemeinschaft. Yoshimoto-Sensei war deprimiert, sein Traum war zerstört, er zog sich den ganzen Tag mit seiner Kalligraphie zurück. Da gab ihm sein Kalligraphie-Lehrer den Rat: „Klar, daß der Vater Angst hat. Besser, du heiratest und wirst unabhängig. Bei diesem Problem weiß man ohnehin nicht, ob es in diesem Leben gelöst werden kann.“⁵

Am 23. Mai 1937 heiratete Yoshimoto-Sensei. Seine Frau hatte bereits im März die Wahrheit gesehen. Sie hatte später als er mit der Suche begonnen und war früher ans Ziel gekommen.

Am 8. November 1937 begann Yoshimoto-Sensei in einem Zentrum seine 4. Mishirabe-Übung. Bei seiner Übung fühlte er sich zuerst durch das Geräusch von Wasser, das von irgendwo im Haus zu ihm drang, gestört. Dann aber bemerkte er: „Der Tropfen Wasser geht irgendwann zum Meer, dann in die Luft und irgendwann zu diesem Platz zurück. Dazu braucht der Tropfen unglaublich lange. Wenn ich hier nicht Wahrheit finde, muß ich in Billionen Jahren als Mensch wiedergeboren werden. Dann hat mich das Geräusch vom Wasser nicht mehr gestört, es hat mir Mut gemacht.“⁵ Am 12. November am Abend konnte er nur mehr mit Hilfe von zwei anderen Personen aufs Klo gehen. Er dachte: „Auch wenn alle Menschen gerettet werden, kann ich nicht gerettet werden. Da spürte ich große Freude und diese Freude wollte ich weitergeben. Ich wollte, daß alle Menschen gerettet werden. Das war am 12. November, 20 Uhr. Ich konnte vor Freude nicht schlafen. 7 oder 8 Leute kamen und haben gefeiert. Ein langer Traum ging in Erfüllung. Ich bekam ein neues Leben voller Freude.“⁵

Naikan als Lebensaufgabe

1937 hatte Yoshimoto-Sensei während der Mishirabe-Übung echtes Vertrauen, Erleuchtung, gefunden. Yoshimoto-Sensei wollte die Freude, die er gefunden hatte weitergeben. Er sah, daß Mishirabe - und damit die

Möglichkeit, Erleuchtung zu finden - nur sehr wenigen Menschen zugänglich war, und zwar aus folgenden Gründen: die sehr strenge Form (nicht essen, trinken, schlafen), die Frage: „Wohin gehe ich nach dem Tod?“ (da eine Auseinandersetzung damit bereits ein tiefes Verständnis für Glaubensfragen verlangte) und die Koppelung von Mishirabe an die buddhistische Religion. In weiterer Folge war Yoshimoto-Sensei bemüht, eine Praxismethode zu finden, die für alle Menschen machbar ist und die von den traditionellen Glaubensgemeinschaften losgelöst ist.

Yoshimoto-Sensei stellte ebenfalls fest, daß gerade in der Mishirabe-Übung immer wieder Menschen Erleuchtung fanden, aber diese nicht in den Alltag umsetzen konnten. Die eigenen Erkenntnisse, die Erleuchtungserfahrung wurden im täglichen Leben immer mehr verschüttet, die Betroffenen waren darüber sehr unglücklich und hatten deshalb nicht selten ein schlechtes Gewissen. Daher war Yoshimoto-Sensei auch bemüht, eine Praxismethode zu finden, die es erleichtert, die eigenen Erkenntnisse in das tägliche Leben zu integrieren, die Erleuchtungserfahrung lebendig zu halten, das tägliche Handeln für sich selbst zu prüfen. Die Entwicklung und Durchführung der Naikan-Methode wurde für Ishin Yoshimoto-Sensei zur Lebensaufgabe. Die ersten Naikan-Übungen fanden 1955 in japanischen Gefängnissen statt. Yoshimoto-Sensei leitete Naikan-Übungen nicht nur in Gefängnissen, sondern auch in seinem eigenen Naikan-Zentrum in Nara. Dort assistierten ihm seine Ehefrau, Kuniko Yoshimoto, und ab 1976 Herr Masahiro Nagashima. Frau Yoshimoto leitet seit dem Tod ihres Mannes das Naikan-Zentrum in Nara. Nagashima-Sensei eröffnete ein eigenes Naikan-Zentrum in der Nähe von Toyama, Westjapan.

Die Verbreitung von Naikan

Anfang der 70-er Jahre entstanden in Japan weitere Naikan-Zentren. In Gasshoen entstand 1974 eines der ersten Naikan-Zentren neben dem Zentrum von Yoshimoto-Sensei in Nara. Heute gibt es in Japan ca. 40 Naikan-Zentren. In die Naikan-Zentren kommen Menschen, die Naikan als Selbsterfahrung oder als spirituellen Weg oder als therapeutische Methode nutzen wollen. Naikan wird in japanischen Krankenhäusern als Therapie angewendet, mit großem Erfolg z.B. in der Therapie von Alkoholabhängigen. Naikan wird in verschiedenen Gefängnissen und Jugendgefängnissen praktiziert. Die Arbeit mit Naikan in der Resozialisierung geht bereits auf Ishin Yoshimoto-Sensei zurück, der seine ersten Naikan-Übungen in Gefängnissen geleitet hat. Es gibt ebenfalls Universitäten in Japan, an denen Naikan praktiziert wird. Naikan wird in der Wirtschaft angewendet. In Japan gibt es eine starke psychologische Strömung in der Arbeit mit Naikan. Naikan wird als Therapie angewendet, und der Vorsitzende des Japanischen Psychotherapie-Verbandes Prof. Murase ist ebenfalls Präsident der Japanischen Naikan-Gesellschaft.

Aus der spirituellen Suche der Person Ishin Yoshimoto-Sensei hat sich mit Naikan eine in sich abgeschlossene Methode entwickelt, die für alle Menschen machbar ist. Man kann die Anwendungsbereiche von Naikan in drei große Bereiche gliedern: 1. Selbsterfahrung, 2. Therapie, 3. Spiritueller Übungsweg. Yoshimoto-Sensei und die Naikan-Leiter, die nach ihm folgten, waren und sind bemüht, die Naikan-Methode so weiterzuentwickeln, daß sie immer mehr Menschen zugänglich wird. An dieser Stelle sei klargestellt: Niemand wird mit Naikan zwangsbeglückt. Das ist schon per se ein Widerspruch, denn Naikan ist ein Weg der Selbsterforschung, der Selbstentwicklung, und dazu muß sich jeder selbst entscheiden. Die Teilnahme an der Naikan-Übung erfolgt immer freiwillig, man kann auch jederzeit wieder gehen. In diesem Fall wird der Naikan-Leiter den Übenden nur bitten, er möge selbst prüfen, ob er tatsächlich und aus welchen Gründen er gehen möchte.

Daß Naikan über die Grenzen Japans bekannt wurde und nach wie vor verbreitet wird, ist Prof. Akira Ishii zu verdanken, der Kontakte zu verschiedenen Ländern knüpft und aufrechterhält. Durch die Arbeit von Prof. Ishii, durch seine Reisen, seine Vorträge und die von ihm geleiteten Naikan-Übungen wurde Naikan in Ländern wie Österreich, Deutschland, Schweiz, England, Spanien, USA, Canada, Philippinen bekannt.

Naikan wurde in den späten 70-er Jahren in Europa bekannt. Lothar Finkbeiner, ein Pfarrer, der im Gefängnis in Vechta tätig war, Karl-Peter Breuer in Bonn und ein japanischer Psychologe in Paris waren die ersten, die Naikan in Europa bekanntmachten bzw. einsetzten. 1980 organisierte Franz Ritter das erste Wochen-Naikan außerhalb Japans, und zwar im Buddhistischen Zentrum Scheibbs, NÖ. 1983 organisierte Karl-Peter Breuer das erste Naikan-Seminar in Deutschland. 1985 wurde vom Verein Rainbow das erste Naikan in Südtirol in Gargazon bei Meran veranstaltet. 1989 fand ein Naikan in England statt. 1992 folgte das erste Naikan in der Schweiz. 1981 fand erstmals in den USA ein Wochen-Naikan statt. In den USA wurde Naikan durch Dr. David K. Reynolds bekannt, der das „Constructive Living“-System begründete. In „Constructive Living“ integrierte Reynolds verschiedene therapeutische Ansätze, wobei die östlichen Therapien Morita sowie Naikan wesentliche Bestandteile bilden.

Heute gibt es drei Naikan-Zentren in Österreich (Naikan-Zentrum neue welt institut, NÖ, unter der Leitung von Franz und Martha Ritter, Naikan-Haus Wien unter der Leitung von Josef und Helga Hartl, Naikan-Zentrum Salzburg unter der Leitung von Roland Dick), ein Naikan-Zentrum in Deutschland (Naikan-Zentrum Wolfenbüttel unter der Leitung von Gerald Steinke), Naikan-Praxismöglichkeit in Spanien (Centro de Terapias

Japanesas in Barcelona unter der Leitung von Hideo Asai), sowie Naikan-Förderer in Deutschland, Südtirol, der Schweiz und England. In den USA gibt es derzeit drei Zentren (TôDô Institut in Middlebury, Denver Zen Center, Cleveland Constructive Living Center), die regelmäßig Naikan anbieten. In Frankreich wird demnächst das erste Buch über Naikan in französischer Sprache publiziert.

Und die Moral aus der Geschichte...

Naikan wurde geprägt von der Persönlichkeit Yoshimotos, von der buddhistischen Kultur Japans. Den Bestrebungen Yoshimotos ist es zu verdanken, daß Naikan eine Methode ist, die unabhängig von religiösen Gemeinschaften praktiziert wird. Dennoch liegen der Methode Naikan Werte zugrunde, die sehr wohl aus dem Buddhismus stammen, die aber genauso gut in jeder anderen Glaubenslehre zu finden sind.

Als Basis wird im Naikan davon ausgegangen, daß sich jeder Mensch selbst auf die Suche macht. Das kann die Suche nach sich selbst, nach Glauben, nach Heilung sein, das Motiv ist nicht so ausschlaggebend. Jedenfalls macht sich jemand auf die Suche, und der Naikan-Begleiter hat tiefes Vertrauen in diesen Suchenden. Der Naikan-Leiter vertraut darauf, daß der Übende seinen Weg findet, daß er soweit geht wie er will und kann. Der Naikan-Begleiter wird den Übenden niemals irgendwohin drängen. Der Naikan-Leiter begleitet den Übenden voller Vertrauen und in tiefem Respekt, egal, wohin ihn sein Weg führt. Diese Haltung des Vertrauens und der Dankbarkeit, daß man den Suchenden auf seinem Weg begleiten darf, ist beispielsweise nicht vorstellbar ohne die Tatsache, daß Naikan seinen Ursprung in einer religiösen Meditationsübung hat.

Die Auseinandersetzung mit der Geschichte von Naikan führte bei mir persönlich zu einem tieferen Verständnis dieser Methode. Es wären noch einige Seiten mehr erforderlich, um die Werte, die Grundhaltungen, die fundamentalen ethischen Grundsätze von Naikan herauszuarbeiten, immer mit Blick auf dessen Entstehungsgeschichte. Aber dazu vielleicht ein andermal...

¹ Zitat aus: Petzold, Hilarion: Wege zum Menschen. Methoden und Persönlichkeiten moderner Psychotherapie. Ein Handbuch. Band I und II, Junfermann Verlag, Paderborn, 4. Auflage 1987 (1. Auflage 1984), Band I, S.39.

² Im Japanischen wird dem Nachnamen einer Person immer ein Zusatz beigefügt, der Ausdruck von Achtung und Respekt ist. „Sensei“ bedeutet übersetzt so viel wie „Lehrer“. Diese japanische Höflichkeitsform verwende ich in diesem Artikel ebenfalls.

³ In Japan werden verschiedene Richtungen des Buddhismus praktiziert. Der Jôdo-Shin-Buddhismus ist heute die bedeutendste Schule des Buddhismus. Vgl. Lexikon der östlichen Weisheitslehren: Buddhismus-Hinduismus-Zen. Barth Verlag, 2. Auflage der Sonderausgabe 1994, S.171: „Jap.: ‘Jôdo-shin-shû’, wörtl.: ‘Wahre Schule des Reinen Landes’, kurz Shin-shû (Shin-Schule) genannt. Schule des jap. Buddhismus, die von Shinran (1173-1262) begründet, aber erst von Rennyo (1415-1499) als Schule organisiert wurde. Sie basiert auf dem Sukhâvatî-Vyûha, dessen Kern die 48 Gelübde des Buddha Amitâbha (jap. Amida) bilden. Die Essenz der Lehre des Jôdo-shin-shû ist in der Verehrungsformel für Amida (Nembutsu) enthalten, die alle Tugenden des Buddha in sich vereint. Das Rezitieren dieser Formel erlaubt dem Gläubigen, im Reinen Land des Amida wiedergeboren zu werden und Buddhaschaft zu verwirklichen, selbst wenn er schlechtes Karma angesammelt hat. Dies ist auf die Hilfe des Amida zurückzuführen. Das wichtigste Element in der Praxis ist daher der unerschütterliche Glaube an die Macht des Buddha Amida. Das Jôdo-shin-shû kennt kein mönchisches Leben, es ist eine Laiengemeinschaft.“

⁴ Vgl. Lexikon der östlichen Weisheitslehren: Buddhismus-Hinduismus-Zen. Barth Verlag, 2. Auflage der Sonderausgabe 1994, S.106: „Erleuchtung, damit wird in Ermangelung eines geeigneteren Ausdrucks der Sanskrit-Terminus Bodhi (wörtl. ‘Erwachen’) und das jap. Satori oder Kenshō übersetzt; es hat allerdings nichts mit einer optischen Lichterfahrung zu tun. Vielmehr wird der Mensch dabei in einem Nu der Leere inne, die er selbst ist - ebenso wie das gesamte Weltall Leere ist -, und die allein es ihm ermöglicht, das Wahre-Wesen aller Dinge zu begreifen. Da ‘Erleuchtung’ immer wieder als ‘Lichterfahrung’ mißverstanden wird und Lichterfahrungen fälschlicherweise für ‘Erleuchtung’ gehalten werden, ist der deutsche Terminus ‘Erwachen’ vorzuziehen, der die Erfahrung treffender umschreibt. Bei der hier erfahrenen ‘Leere’ handelt es sich nicht um eine nichtige Leerheit, sondern um das Unwahrnehmbare, Undenkbare, Unfühlbare, Unendliche jenseits von Sein und Nicht-Sein. Die Leere ist kein Objekt, das ein Subjekt erführe, geht das Subjekt selbst doch in dieser Leerheit auf. Die Vollkommene Erleuchtung von Shâkyamuni Buddha ist der Beginn des Buddha-Dharma, also dessen, was ‘Buddhismus’ genannt wird. Der Buddhismus ist eine Religion der Erleuchtung schlechthin; ohne diese Erfahrung gäbe es keinen Buddhismus.“

⁵ Zitiert nach: Cassettenaufnahme eines Vortrages von Ishin Yoshimoto über die Entstehung von Naikan. Deutsche Übersetzung: Prof. Akira Ishii.

Johanna Schuh, geb. 1968, lebt in Wien, arbeitet in einer Wiener Volkshochschule. Naikan-Übende und Naikan-Assistentin. Ausbildung zur Sozialarbeiterin an der Akademie für Sozialarbeit für Berufstätige in Wien, an der sie zur Zeit ihre Diplomarbeit zum Thema: „Naikan als methodischer Weg in der Sozialarbeit?“ schreibt.