

Unterstützende Meditationen für die tägliche Naikan-Praxis

Abend-Meditation über den Tag

Nimm Dir jeden Abend kurz Zeit und geh in Deiner Erinnerung den Tag mit folgenden Fragestellungen durch:

- a) Wer hat heute etwas für mich getan?
- b) Für wen habe ich heute etwas getan?
- c) Wem habe ich heute Schwierigkeiten gemacht?

Die erste Frage gibt Dir Gelegenheit, noch einmal Dankbarkeit gegenüber den „No-Names“ zu empfinden, die Dir den Tag ein wenig leichter oder schöner gemacht haben. Die Kollegin, die Dir Kaffee mitgebracht hat, der Bus-Chauffeur, der extra auf Dich gewartet hat, die Verkäuferin, die Dich auf ein günstigeres Angebot hingewiesen hat.

Die zweite Frage zeigt Dir, wie wichtig Du für die Welt bist. Denn Du bist vielleicht für andere Menschen ein „No-Name“, der den richtigen Weg weist. Oder ein bedeutungsvoller Teil Deiner Familie. Oder ein wesentliches Mitglied Deines Arbeitsteams. Du erkennst Deinen Wert und ruhst deshalb gewichtiger in Dir.

Die dritte Frage zeigt Dir die Muster auf, mit denen Du die Welt und damit Dein eigenes Leben störst. Mit ihrer Hilfe kannst Du entdecken, wo sich Verhaltensweisen häufen, die Dir immer wieder in bestimmten Situationen unterlaufen, wie Unachtsamkeit, Vergesslichkeit, Unpünktlichkeit, Respektlosigkeit, Schönfärberei und und und.....

Naikan im Konfliktfall

In einem aktuellen Konflikt nimm Dir ein wenig Zeit und bedenke folgende Fragen:

- a) Was hat der andere (die anderen) schon für mich getan? (Ehrlich antworten, „nichts“ gibts nicht! Die kleinste Kleinigkeit zählt!)
- b) Was hast Du schon für den oder die anderen getan?
- c) Welche Schwierigkeiten machst Du gerade dem/den anderen?

Die beiden ersten Fragen werden die Beziehungsebene wieder herstellen. Das ist eine gute Basis für weitere Gespräche.

Die dritte Frage wird Dich davor bewahren, etwas für Dich Wichtiges nur deshalb nicht zu erreichen, weil Du Deine Stimme nicht senkst, den anderen ängstlich oder wütend machst oder das Gespräch vielleicht nur im falschen Rahmen oder auf Basis unzureichender Information abläuft.

Die Naikan-Fragen helfen Dir also, Dein Anliegen besser zu vertreten und Dein Ziel leichter zu erreichen. Was will man mehr...?