



Ishin Yoshimoto



# *Der Ursprung von Naikan*

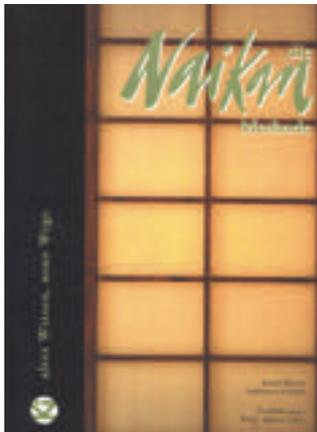
Johanna Schuh

# Der Ursprung von Naikan

von Johanna Schuh

GRATIS E-BOOK

herausgegeben von  
Johanna Schuh - Insightvoice Naikan Training Vienna



Der folgende Text ist erschienen im Buch:

„Die Naikan Methode“

Josef Hartl / Johanna Schuh

Neuaufgabe 2005 (Ersterscheinung 1998)

erhältlich bei [naikan-literatur.info](http://naikan-literatur.info)

## Der Ursprung von Naikan

Die NAIKAN-Methode wurde vom Japaner Ishin Yoshimoto-Sensei (1) entwickelt. Ishin Yoshimoto-Sensei wurde im Jahre 1916 geboren und starb im Jahr 1988 im Alter von 72 Jahren. Yoshimoto-Sensei 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. Als erfolgreicher Geschäftsmann machte er 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 (wie sie z.B. am Beginn dieses Buches zu sehen sind), die in Europa und den USA verwendet werden, stammen beispielsweise von Yoshimoto-Sensei.

Neben den wirtschaftlichen und künstlerischen Aktivitäten war Ishin Yoshimoto-Sensei ein Suchender auf spirituellem Gebiet. Er war gläubiger Buddhist (2) der Jôdo-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 im Ruf stand, sehr streng zu sein und von der offiziellen Jôdo-Shin-Buddhistischen Schule, der ‘Amtskirche’ sozusagen, abgelehnt wurde.

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

---

(1) „Sensei“ bedeutet übersetzt so viel wie „Lehrer“. Im Japanischen wird dem Nachnamen einer Person immer ein Zusatz beigefügt, der Ausdruck von Achtung und Respekt ist. Diese japanische Höflichkeitsform verwenden wir auch in diesem Buch, jedenfalls immer in Verbindung mit dem Namen des NAIKAN-Begründers Ishin Yoshimoto.

(2) Lexikon der östlichen Weisheitslehren (1994, S.55):

“Buddhismus, die Religion des Erwachten; eine der drei großen Weltreligionen. Sie wurde im 6.-5. Jh.v.Chr. von dem historischen Buddha Shâkyamuni begründet. Als Antwort auf die Frage nach der Ursache der Verstrickung der Wesen in den Daseinskreislauf (Samsâra) und den Möglichkeiten ihrer Aufhebung – die zentrale Frage der ind. Philosophie zu Buddhas Zeiten – verkündete er die Vier Edlen Wahrheiten, die den Kern seiner Lehre ausmachen und die er im Augenblick der Erleuchtung (Bodhi) erkannt hat. Das Leben wird von Buddha als vergänglich (Anitya), nicht-wesenhaft (Anâtman, Skandha) und daher leidhaft (Duhkha) angesehen. Die Erkenntnis dieser drei Merkmale des Daseins (Trilakshana) stellt den Anfang des buddhist. Weges dar. Die Leidhaftigkeit des Daseins ist bedingt durch Begehren (Trishnâ) und Unwissenheit (Avidyâ), durch deren Aufhebung eine Befreiung aus dem Samsâra erreicht werden kann. Diese Verstrickung der Wesen im Daseinskreislauf wird im Buddhismus durch die Kette des Bedingten Entstehens (Pratîtya-Samatpâda) erklärt. Das Beenden des Kreislaufs bedeutet das Verwirklichen des Nirvâna.

Der Weg dazu ist gemäß den Vier Edlen Wahrheiten der Achtfache Pfad, der die Schulung in Sittlichkeit (Shîla), Meditation (Samâdhi, Dhyâna), Weisheit und Einsicht (Prajñâ) umfasst.

Diese Grundgedanken des Buddhismus finden sich in allen buddhist. Schulen wieder, werden aber unterschiedlich interpretiert und liefern die Basis für die komplexen philosoph. Systeme des Buddhismus. [...]

In Japan werden verschiedene Richtungen des Buddhismus praktiziert. Der Jôdo-Shin-Buddhismus ist heute die bedeutendste Schule des Buddhismus.

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. Die Mishirabe-Übung diente nicht dazu, etwaige Lebensformen nach dem Tod zu suchen, sondern forderte den Absolventen auf, den Sinn des Lebens zu ergründen. „Gerettet zu werden“ hieß also, den Sinn des Lebens gefunden zu haben, und dies mittels einer tiefen Erfahrung, zu der man im Buddhismus ‘Satori’, ‘Erleuchtung’ oder ‘Vollkommen Erwachter Geist’ sagt. Mit den „Personen, die einen retten wollen“ sind jene Begleiter der Mishirabe-Übung gemeint, die diesen Zustand des Satori bzw. Erleuchtung bereits erfahren haben. Es ging also darum, neben dem intellektuellen Wissen über Religion und Glauben eine ganz persönliche Erfahrung von Glauben zu erlangen. Ishin 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.

---

(3) Lexikon der östlichen Weisheitslehren (1994, S.171):

“Jōdo-shin-shū, jap., wörtl.: ‘Wahre Schule des Reinen Landes’, kurz Shin-shū (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 Sukhāvati-Vyūha, dessen Kern die 48 Gelübde des Buddha Amitābha (jap. Amida) bilden. Die Essenz der Lehre des Jōdo-shin-shū 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 Jōdo-shin-shū kennt kein mönchisches Leben, es ist eine Laiengemeinschaft. Eine Besonderheit der Schule besteht darin, dass das Amt des Abtes des Haupttempels und damit die Funktion als Oberhaupt der Schule erblich sind.

Heute ist das Jōdō-shin-shū die bedeutendste Schule des Buddhismus in Japan und besteht aus zwei Richtungen: Ōtani und Honganji, deren Haupttempel sich beide in Kyōto befinden. Diese Teilung geht ins 17. Jh. zurück; die Trennung beruht auf der unterschiedlichen Durchführung der Rituale. Beide Richtungen unterhalten große Universitäten.

Im Unterschied zur Jōdo-shū, für die das Rezitieren von Amidas Namen wesentlich für die Stärkung des Vertrauens in Amida ist, sieht die Shin-Schule darin einen Akt der Dankbarkeit des Individuums. Diese entsteht aus der Einsicht, dass der Buddha Amida seine ganze Macht für die Rettung dieses Individuums einsetzt. In der Shin-Schule wird ausschließlich Amida verehrt, der aber nicht für rein private Interessen angerufen werden darf.

Das Jōdō-shin-shū stellt die extremste Ausformung des ‚leichten Weges‘ dar, bei dem sich der Übende auf die ‚Kraft des Anderen‘ (Tariki), also des Amida verlässt. Außer dem absoluten Vertrauen in Amida wird keinerlei eigene Anstrengung, die Erleuchtung zu erlangen, gefordert. Das Vertrauen und Sich-Verlassen auf Amida allein bewirken die Erlösung.

In dieser Schule wird die alte buddhist. Idee, sich der Welt so weit wie möglich anzupassen, logisch weitergeführt: Wenn die Vertreter der Schule so leben wie alle anderen Menschen auch, d.h. als Laien, vermeiden sie es, Schranken zwischen sich und der Umwelt aufzubauen. Daher neigt die Shin-Schule auch dazu, alle religiösen Regeln abzuschaffen. So ist z.B. Heirat ein Weg, am Leben des einfachen Volkes teilzuhaben und sowohl der Welt als auch dem Buddha zu dienen.”

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 Glauben 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

---

(4) Lexikon der östlichen Weisheitslehren (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.

Wenn Erleuchtung (Satori, Kenshō), ihrem Wesen nach auch stets gleich ist, so gibt es doch höchst verschiedene Grade dieser Erfahrung. Vergleichen wir den Vorgang mit dem Durchbruch durch eine Wand, so kann die Erfahrung zwischen einem winzigen Loch (einem kleinen Konshō) und dem völligen Zunichtwerden dieser Wand wie bei der vollen Erleuchtung des Shâkyamuni Buddha und allen Graden dazwischen schwanken. Die Unterschiede an Klarheit und Genauigkeit der Sicht sind enorm, auch wenn in beiden Fällen die gleiche Welt geschaut wird.

Dieses Beispiel macht zwar die Unterschiede deutlich, es hinkt jedoch insofern, als es die Welt der Erleuchtung wie ein Objekt erscheinen lässt, das man selbst als Subjekt wahrnimmt. Und weiterhin erweckt es den irrigen Eindruck, als sei die Welt der Erleuchtung, der Leere, des Absoluten, von der Welt der Phänomene geschieden. Das ist aber nicht der Fall. Bei einer tiefen Erfahrung wird klar, dass Leere/Phänomene, Absolutes/Relatives, völlig eins sind. Das Erleben der Wahren-Wirklichkeit ist eben das Erleben dieses Einsseins. ‚Form ist nichts als Leere, Leere ist nichts als Form‘, heißt es im Mahâprajñâpâramitâ-Hridaya-Sûtra (Herz-Sutra) – das sind nicht zwei Welten. Durch tiefe Erleuchtung wird das Ego zunichte, es stirbt. Deshalb heißt es auch im Zen: ‚Du musst einmal auf dem Kissen sterben.‘ Die Folge dieses ‚Sterbens‘, des ‚Großen Todes‘, ist das ‚Große Leben‘, ein Leben in Freiheit und Frieden.“

(5) Zitiert nach: Cassettenaufnahme eines Vortrages von Ishin Yoshimoto-Sensei über die Entstehung von NAIKAN. Deutsche Übersetzung: Prof. Akira Ishii.

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 fühlte 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, wie viele Tage ich weitermache, ich schaffe es nicht.“(5) Die Empfehlung an ihn hatte gelautet: 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 sieben 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.“ (5) 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 Kinuko 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.“<sup>(5)</sup> 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.“<sup>(5)</sup>

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, echtes Vertrauen, 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.

Eine Methode zu finden, die für alle Menschen machbar ist und eine Methode zu finden, die Menschen als ständige, das ganze Leben begleitende Praxismöglichkeit dienen kann, diese beiden Motivationen waren für Ishin Yoshimoto-Sensei die Triebfeder für seine Suche nach einer einfachen Praxismethode. Die Entwicklung und Durchführung der NAIKAN-Methode wurde für Ishin Yoshimoto-Sensei zur Lebensaufgabe. Für die Entwicklung der NAIKAN-Methode in der heutigen Form benötigte Yoshimoto-Sensei zirka 30 Jahre. Er nahm diese Aufgabe gleich nach seiner Mishirabe-Praxis in Angriff und übte mit anderen Menschen.

Von Beginn an gab er der Übung den Namen ‘NAIKAN’, Innere Beobachtung. Zu Beginn übernahm er die Fragestellung aus der Mishirabe-Übung: Wohin gehe ich nach dem Tod? Von seiner Tätigkeit als Geschäftsmann beeinflusst, wo er in seinem Betrieb laufend Bilanz machte, übernahm er das Prinzip der Einnahmen-Ausgabenrechnung, legte sie auf die sozialen Beziehungen des Menschen um und entwickelte daraus die ersten zwei NAIKAN-Fragen: 1. Was habe ich von anderen Menschen bekommen? 2. Was habe ich für andere Menschen gemacht? Lange Zeit bestand NAIKAN aus diesen zwei Fragen. Aus dem ständigen Bemühen von Yoshimoto-Sensei um Verbesserung der NAIKAN-Übung entwickelte er im Laufe der Zeit

die dritte NAIKAN-Frage: 3. Welche Schwierigkeiten habe ich anderen Menschen bereitet? Um 1968 war die NAIKAN-Methode in der Form, wie sie heute besteht, ausgereift.

Die ersten NAIKAN-Übungen fanden in japanischen Gefängnissen statt. 1954 hielt er im Gefängnis von Nara eine Rede über den Wert der Selbsterforschung, nur wenig später im Jahre 1955 wandten einige Häftlinge seine Methode freiwillig an und begannen mit der NAIKAN-Praxis. Yoshimoto-Sensei leitete NAIKAN-Übungen nicht nur in Gefängnissen, sondern auch in seinem eigenen NAIKAN-Zentrum in Nara. Er leitete NAIKAN bei den Mitarbeitern seines eigenen Betriebes und bei vielen anderen Menschen, die zu ihm kamen. In seinem Zentrum assistierten ihm seine Ehefrau, Kinuko Yoshimoto, und ab 1976 Herr Masahiro Nagashima. Frau Yoshimoto leitete ab dem Tod ihres Mannes bis zu ihrem eigenen Tod im Jahr 2000 das NAIKAN-Zentrum in Nara.

## Johanna Schuh

Ich lebe Naikan, denn mein Leben aus Naikan-Sicht zu betrachten schafft in meinem Inneren Klarheit, Verständnis und Frieden.

Ich leite Naikan, denn Menschen bei ihrer Naikan-Innenschau begleiten zu dürfen erfüllt mich mit tiefem Respekt, Dankbarkeit und Freude.



### Naikan - Werdegang

- 1993 erstmals Teilnahme an einer Naikan-Woche
- 1994 bis 2000 Ausbildung zur Naikan-Leiterin bei Josef Hartl (1961-2005) und Helga Hartl-Margreiter, Das Naikanhaus, Österreich, sowie Prof. Akira Ishii, Japan
- 1998 Mitautorin des ersten Buches über Naikan in deutscher Sprache: "Die Naikan Methode"
- seit 2000 selbständige Naikan-Leiterin, Seminarleitung, Vortragstätigkeit, in Österreich, Deutschland, Schweiz
- 2005 Gründung und seitdem Leitung des Insightvoice Naikan Training Vienna
- 2011-2020 Mitgründerin und 1. Vorsitzende des Verband für klassisches Naikan
- 2012 Herausgeberin des Buches "Naikan im Alltag" in Kooperation mit dem Naikan-Leiter-Netzwerk
- 2014 speaker bei TEDxLinz: "Naikan - Reconnection to ourselves"
- 2014 Autorin des Buches "Naikan - Die Welt der Innenschau" , das 2016 in englischer Übersetzung erschienen ist
- Kontakt: [www.insightvoice-naikan.at](http://www.insightvoice-naikan.at)