

Verlagshaus Naikido
Naikido Zentrum
Wien
www.naikido.at

ISBN 3-9500885-3-9

© 2005, überarbeitete Neuauflage. Erstausgabe erschienen 1998.
Copyright by NAIKIDO ZENTRUM, Wien.

Alle Rechte vorbehalten, einschließlich Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweise Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art.

Umschlaggestaltung: Hermann Staudinger & Bernhard Anderl
Layout: Bernhard Anderl
Lektorat: Gitti Fenko und Helfer/innen

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt
Printed in Germany

Die Naikan-Methode

von Josef Hartl und Johanna Schuh
Einführung von Prof. Akira Ishii

mit unklarem Geist
mit suchendem Geist
mit klarem Geist
und unsterblichem Elterngedächtnis
ohne die Wichtigkeit



altes Wissen, neue Wege

Die Naitan-Methode

von Josef Hainl und Johannes Schab
Einführung von Josef Hainl



**Wir widmen dieses Buch
allen Menschen**

**mit unklarem Geist
mit suchendem Geist
mit klarem Geist**

**und unseren Eltern und Ahnen,
ohne die wir nicht wären.**

Inhaltsverzeichnis

Worte von Frau Kinuko Yoshimoto	Seite 11
Vorwort	Seite 15
Einleitung zu den IV Büchern	Seite 17

I. Das Buch der Fakten und des Wissens

1. Kapitel: Der Grundstock	
1. Einführung in die NAIKAN-Methode	Seite 23
2. Geschichtlicher Hintergrund	Seite 27
3. Fachspezifische und geographische Verbreitung der NAIKAN-Methode	Seite 31
4. Die geistigen Wurzeln der NAIKAN-Methode	Seite 38
5. Die Ziele der NAIKAN-Methode	Seite 48
2. Kapitel: Die Möglichkeiten	
1. Die NAIKAN-Methode fokussiert dargestellt	Seite 50
2. Wochen-NAIKAN – Die klassische Form	Seite 51
3. Weitere Formen des NAIKAN	Seite 58
4. Kombinationen mit anderen Methoden – Wo diente NAIKAN als geistiger Nährboden?	Seite 68
5. NAIKAN, Jōdo-shin und Zen, oder: Eine Beobachtung in Australien wird beobachtet	Seite 86
3. Kapitel: Warum, weshalb, wozu?	
1. Der NAIKAN-Leiter.	Seite 103
2. Menschen wählen NAIKAN: Warum?	Seite 109
3. NAIKAN von 8 bis 88 Jahren.	Seite 115
Fußnoten zum I. Buch	Seite 119

II. Das Buch des Grauens und der Tränen

Einführende Worte zum Buch	Seite 133
1. Kapitel: Die Gegenwart	
1. Warum die Anwendung der NAIKAN-Methode für Gefängnisinsassen und die Gesellschaft sinnvoll und zielführend ist	Seite 134
2. NAIKAN im Strafvollzug innerhalb und außerhalb Europas	Seite 139
3. Der österreichische Strafvollzug, ein Kreislauf der Hilflosigkeit?!	Seite 149
4. Die Justizanstalt für Jugendliche Gerasdorf	Seite 155

5. NAIKAN mit kriminellen Jugendlichen in der Justizanstalt Gerasdorf	Seite 158
6. Weder Illusion noch Resignation – Ein Resümee aus dem NAIKAN-Projekt in der Justizanstalt Gerasdorf	Seite 180
7. Eine interessante Rechnung für die Steuerzahler und den Staat	Seite 184
2. Kapitel: Erfahrungsberichte	
1. NAIKAN in der Todeszelle: Ein Erfahrungsbericht des Mörders Toda Naoyoshi vor seiner Hinrichtung	Seite 188
2. Der Wandel eines Mafiabosses durch NAIKAN: Ein Erfahrungsbericht des Ex-Yakuza Hashiguchi Yushin	Seite 191
3. Die Wende des Engelbert H.: Ein Erfahrungsbericht aus der JA Gerasdorf	Seite 197
3. Kapitel: Die Zukunft	
1. Ein Gefängnis für Innen und Außen oder: Ein NAIKAN-Gefängnis für Wien	Seite 203
2. Das Gefängnis der Architektin	Seite 205
3. Das „Gefängnis der Zukunft“ – keine Illusion, keine Resignation.	Seite 210
4. Brief eines Häftlings	Seite 221
Fußnoten zum II. Buch	Seite 224

III. Das Buch des Herzens und des Wirkens

Einleitende Worte zum Buch	Seite 231
Andrea Viola: Der Wunsch nach Änderung war stärker	Seite 232
Prof. Akira Ishii: Gespräche zwischen den Seelen	Seite 233
Andreas Leszkovsky: Naikan, mein Vater, der Tod und ich	Seite 236
Anneliese Fattinger: Selbstverantwortlich bin ich alleine für mein Leben	Seite 239
Gaby Hüther: Meine Beweggründe, Naikan eine Woche lang zu üben	Seite 241
Margret Lehner: Ein Leben vor und nach Naikan	Seite 243
Johanna Jost: Dass ich immer wieder die Ursache für mein Leiden selbst lege.	Seite 244
Ingrid Proschak: Was bedeutet Naikan für mich?	Seite 245
Ingrid Proschak: Mein Leben leben, das muss ich selbst	Seite 246
Peter Jo Pauer: Mir ansehen, was ich so treibe und wenn ich den Mut fasse, das daran zu ändern, was ich vermag.	Seite 248
Karin Spiroch: Schön und manchmal hässlich, aber viele Augenblicke der Klarheit.	Seite 250

Ingrid Stempel: Erfahrungen mit Naikan	Seite 253
Hermine Hof: Mein Weg zur Naikan-Methode	Seite 255
Ulrike Müller: Die Sucht nach Leiden	Seite 256
Gertraude Thalndorfer: Vom Opferlamm zum bunten Vogel	Seite 257
Martin Wundsam: Naikanreif?!	Seite 259
Martin Wundsam: Was hat Naikan mit dem Alltag zu tun? Oder: Wodurch unterscheidet sich ein Streit mit meiner Frau vor und nach Naikan	Seite 261
Tadashi Takahashi: Die Naikan-Erfahrung und ihre Anwendung im täglichen Leben	Seite 263
Angelika Stempel: Naikan – ein Versuch zum Freischwimmer	Seite 266
Roswitha Biller-Wildenauer: Wann spüre ich endlich „die Wirkung“...?	Seite 268
Gudrun Lentner: Naikan-Erfahrungsbericht.	Seite 269
Gilon Ariely: Wenn sich Vertikale und Horizontale vereinen	Seite 270
Masahiro Nagashima: Naikan und seine spirituellen Aspekte	Seite 270
Alfred Müller: Der Blick hinter die Kulissen meines Lebens.	Seite 273
Alfred Müller: Meine Beziehungen sind ehrlicher geworden, weil ich ehrlicher geworden bin	Seite 274
Hermann Staudinger: Naikan ist erbarmungslos.	Seite 276
Hermann Staudinger: Jujukinkai-Erfahrungsbericht	Seite 278
Johanna Schuh: Auf dem Weg zum Licht.	Seite 280
Erika Gröbner: Raus aus der Traumwelt, rein in die Realität	Seite 283
Max Mohn: Sich selbst auf die Schliche kommen.	Seite 285
Gitti Fenko: JUJUKAN, NAIKINKAI ODER WAS MEINEN DIE MIT: „Möge mein unbeflecktes Herz triumphieren“?	Seite 286
Heinz Pusitz: Naikan aus der Höhle und Naikan aus dem Kunstdenken	Seite 290

IV. Das Buch des Spirituellen und der Weisheit

1. Die Reinigung des Geistes	Seite 295
2. Essentielles aus NAIKAN	Seite 302
Nachwort	Seite 321
Noch ein Nachwort	Seite 322
Autorenbeschreibung	Seite 323
Das NAIKIDO ZENTRUM WIEN und das NAIKAN HAUS ÖTSCHERLAND	Seite 326
NAIKAN KONTAKTADRESSEN	Seite 330

1 DER GRUNDSTOCK

1. EINFÜHRUNG IN DIE NAIKAN-METHODE

von Prof. Akira Ishii

NAIKAN heißt *innere Beobachtung* auf Japanisch, *nai* bedeutet *innen* und *kan* bedeutet *beobachten*, das heißt, *NAIKAN* bedeutet *innere Beobachtung* oder *Innenschau*. *NAIKAN* ist deswegen für uns sehr wichtig, weil wir normalerweise nicht Innenschau, sondern äußere Beobachtung machen. Wir sehen die anderen Menschen durch unsere Erwartung oder Weltanschauung oder man kann sagen: durch unsere Brille.

Wenn zum Beispiel jemand mir gegenüber sehr freundlich ist, kann es sein, dass ich denke, er ist ein guter Mensch. Wenn jemand zu anderen Leuten noch netter ist, kann es sein, dass ich fühle, dass er schlecht oder nicht so gut ist. Oder wenn das Wetter schön ist an dem Tag, wo wir mit der Schule einen Ausflug machen oder so, dann freuen wir uns. Aber wenn es lange Zeit nicht regnet und das Trinkwasser knapp wird, dann beten wir zum Himmel, dass es regnet. So also sehen wir die Dinge immer durch unsere Erwartungen.

Auch wenn wir uns selbst sehen, sehen wir durch unsere Brille. Wenn ich irgendwann zu spät komme, sage ich oft: „Es tut mir leid, der Straßenverkehr war schlecht.“ Aber der Straßenverkehr in Tokyo ist immer schlecht. Das ist keine Ausrede, aber es ist eine Gewohnheit, dass ich das sage. Und während der Rush Hour am Abend ist es besonders schlecht und dann sage ich: „Es war heute besonders schlecht.“ Aber am Abend ist immer viel Verkehr, es war nur mein Fehler, dass ich das nicht bemerkt habe. Trotzdem entschuldigen wir uns und denken, das ist in Ordnung. Aber die Tatsache, dass jemand auf mich warten mußte, ohne zu wissen, was passiert ist, die ändert sich nicht. Auch wenn es wirklich einen Unfall gab, ändert sich die Tatsache nicht, dass ich jemand warten lassen habe. Deswegen ist es sehr wichtig, dass wir uns einmal Zeit nehmen und versuchen, von der anderen Seite zu sehen.

Yoshimoto-Sensei (1) hat 30 Jahre gebraucht, um die *NAIKAN*-Methode, die drei Fragen von *NAIKAN*, zu entwickeln. Die erste Frage ist: „Was hat meine Bezugsperson für mich gemacht?“ Bezugspersonen wären zum Beispiel Mutter, Vater, Geschwister, Partner und so weiter. Das heißt, die erste Frage wäre: „Was hat meine Mutter für mich gemacht?“ Die zweite Frage ist: „Was habe ich für meine Mutter gemacht?“ Die dritte Frage lautet: „Welche Schwierigkeit habe ich meiner Mutter verursacht?“

Bild auf Seite 21:
Der 2. Internationale *NAIKAN* Kongress
vom 1.-4. September 1994, erstmals auf europäischem Boden in Wien.

Diese Fragen sind Fragen, die wir normalerweise nicht stellen. Normalerweise denken wir: „Was hat meine Mutter nicht gemacht?“ Sie war immer unterwegs und sie hat sich nicht genug um uns gekümmert. Und wir vergessen, dass die Mutter vielleicht dreimal pro Tag Essen vorbereitet hat. Wenn die Mutter dreimal pro Tag Essen vorbereitet, heißt es, dass sie in einem Jahr mehr als 1.000 Mal Essen macht, das heißt, in 10 Jahren mehr als 10.000 Mal. Das gleiche gilt für Wäsche: Meine Mutter hat mehr als 10.000 Stück von meiner Wäsche gewaschen. Wir denken, das ist selbstverständlich und wir vergessen das alles und erinnern uns nur noch daran, dass die Mutter einmal nicht zu Hause war. Deswegen ist es wichtig, das durch die erste Frage noch einmal zu sehen.

Und die zweite Frage: „Was habe ich für meine Mutter gemacht?“, das ist eine noch schwierigere Frage. Als ich zum erstenmal NAIKAN gemacht habe, habe ich nichts finden können und am Anfang habe ich gedacht, vielleicht erinnere ich mich einfach nicht. Aber allmählich musste ich feststellen und akzeptieren, dass ich nichts für meine Mutter gemacht habe. Das war für mich ein großer Schock, aber das ist eine Tatsache. Diese Tatsache muss man auch genau sehen.

Die dritte Frage lautet: „Welche Schwierigkeit habe ich verursacht?“ Wir erinnern uns gewöhnlich nur an die Schwierigkeiten, die andere Leute verursacht haben und sagen: „Meine Eltern haben immer gestritten,“ oder: „Einmal hat mein Vater mich geschlagen.“ Und wir schleppen das unser ganzes Leben lang mit, 30 Jahre, 40 Jahre. Aber dabei sehen wir nicht, dass wir auch große Schwierigkeiten verursacht haben. Deswegen ist es wichtig, sich mit diesen drei Fragen zu konfrontieren und zu versuchen zu antworten.

Jetzt möchte ich aus meiner Erfahrung etwas über die Unterschiede oder Gemeinsamkeiten vom NAIKAN der Menschen der verschiedenen Länder sagen. Als ich NAIKAN kennengelernt habe, gab es noch keine Diskussion darüber, aber es gab die Meinung, dass NAIKAN nur für Japaner gut ist. Und dann bin ich von Herrn Ritter gebeten worden, dass ich in Österreich NAIKAN leite. Natürlich war NAIKAN auch für Österreicher gut. Und dann bin ich nach Japan zurückgekommen und habe beim Japanischen NAIKAN-Kongress einen Vortrag gehalten. Ich habe gesagt: Wenn jemand behauptet, dass NAIKAN für Europäer nicht gut ist, dann sagt er damit, dass der Europäer kein Mensch ist. Das konnte ich nach der ersten NAIKAN-Erfahrung in Europa sagen.

Wenn man von NAIKAN-Erfahrenen Berichte hört, dann sagen die Leute zum Beispiel: „Ich bin jetzt meinen Eltern sehr dankbar,“ oder etwas Ähnliches. Im Konfuzianismus in Japan sagen wir, dass wir unsere Eltern oder ältere Leute respektieren müssen. NAIKAN geht aber weit darüber hinaus. Wenn die Älteren NAIKAN machen, respektieren sie die Kinder – natürlich auch die Älteren. Außerdem gibt es im NAIKAN keinen Lehrer, der sagt: „Du musst die anderen respektieren.“ NAIKAN ist nur eine Methode. Was man durch NAIKAN bekommt oder was man bei NAIKAN findet, das ist die Sache, die man selber gefunden hat, nicht etwas, das man von irgendjemand gelernt hat.

Einige Leute sagen, wenn man NAIKAN macht, wird man vielleicht nur folgsam. Das ist auch falsch. Viele meiner Studenten machen NAIKAN, aber nach NAIKAN folgen sie ihren Eltern nicht mehr. Sie wissen, was sie machen möchten. Vorher haben die Eltern vielleicht gesagt: „Gehe rechts!“ Wenn sie abhängig waren, dann sind sie rechts gegangen. Wenn sie

Widerstand hatten, dann sind sie links gegangen. Nach NAIKAN gehen sie, unabhängig davon, was die Eltern sagen, in die Richtung, in die sie gehen wollen. Und sie können auch die Eltern überzeugen, weil sie jetzt wissen, wieviele Sachen die Eltern gemacht haben, dadurch erwarten sie nicht mehr, was die Eltern *mehr* machen sollten. Dadurch wird man innerlich unabhängig von den Eltern.

Deswegen verhalten sie sich manchmal nicht, wie es die Eltern gewünscht hätten. Aber das ist für die Eltern auch okay. Das heißt, man wird frei von irgendwelchen Gewohnheiten oder sogar von der Moral oder von der Erziehung. Dadurch, dass man von der Vergangenheit frei wird, wird man auch frei von der eigenen Erziehung. Und das ist natürlich nicht konfuzianistisch, aber auch nicht mehr japanisch. Das ist eine wesentliche Sache von NAIKAN.

Ein anderer Aspekt: Wenn man streng religiös erzogen wurde, hat man am Anfang Schwierigkeiten, NAIKAN zu machen, weil man selber behaupten möchte, dass man im Leben keine schlimmen Fehler gemacht hat.

Im NAIKAN muss man natürlich sehen, wie man auch die anderen Menschen verletzt hat und so weiter. Und man braucht großen Mut, um weiter zu sehen, aber wenn man durchgeht, dann wird man frei von schlechtem Gewissen oder Schuldgefühlen. Und davon frei zu werden, das bedeutet auch frei werden von der Kultur. Das heißt, wenn man NAIKAN macht, wird man auch freier von der eigenen Kultur. Deswegen können diejenigen, die NAIKAN gemacht haben, egal von welcher Kultur oder welchem Land sie kommen, sofort NAIKAN-Freunde werden.

Zweitens gab es Bedenken, ob Europäer oder Amerikaner eine Woche lang an einem Platz sitzen bleiben können. Ich hatte auch Bedenken, als ich 1980 das erste Mal in Europa NAIKAN geleitet habe – damals habe ich meine ersten weißen Haare bekommen. Heute denke ich, dass dieser Gedanke ziemlich unhöflich ist. In den USA gab es Teilnehmer, die im Kleiderschrank eine ganze Woche NAIKAN gemacht haben. Es gab zwar ein Loch in der Tür, wo ein bisschen Licht und Luft hineinkam, aber ich habe die Tür ein bisschen offenlassen, damit ein wenig mehr Licht hineinkommt. Aber ab dem vierten Tag haben die Teilnehmer die Tür von innen ganz zugemacht. Sie haben eine Woche im Kleiderschrank gesessen. Das sieht von außen ziemlich komisch aus, aber wenn man innen sitzt, ist das ein ganz geschützter, schöner Platz.

Dass man eine Woche in einem kleinen Raum sitzen bleiben muss, hat also auch nichts mit der jeweiligen Kultur zu tun. Auch viele Japaner haben vor NAIKAN keine Erfahrung damit, an einem kleinen Platz eine Woche lang sitzen zu bleiben. Ob sie das machen können hängt nur davon ab, ob sie wirklich den Willen dazu haben, NAIKAN zu machen.

Natürlich gibt es kleine Unterschiede, wenn man als NAIKAN-Leiter Gespräche beim NAIKAN hört. Japanische Teilnehmer sagen oft: „Meine Mutter hat Miso Suppe gekocht.“ Der deutsche Teilnehmer sagt: „Meine Mutter hat Kuchen gebacken.“ Österreichische Teilnehmer sagen: „Meine Mutter hat Apfelstrudel gemacht.“ Das ist natürlich kein wesentlicher Unterschied, aber es gibt noch einige andere Unterschiede.

Die Europäer zum Beispiel äußern, wie sie fühlen und wie sie denken. Wenn sie nicht weitermachen wollen, sagen sie das, also zum Beispiel: „Gegenüber dem Vater möchte ich nicht NAIKAN machen,“ oder: „Diese Periode lehne ich ab.“ Japanische Teilnehmer sagen

das nicht, sie zeigen es nur, sie gehen öfter aufs Klo oder sie schlafen ein und sagen nichts. Das ist natürlich ein Unterschied, der NAIKAN-Leiter bemerkt das natürlich.

Oder es gibt einige Leute, die viele Fragen stellen. Ich habe einmal in Deutschland gesagt: „Bitte antworten Sie konkret.“ Da hat der Teilnehmer angefangen, über die Unbestimmtheit des Begriffes „konkret“ zu diskutieren. Aber ich habe dann gefragt: „Übrigens, was hat Ihre Mutter für Sie gemacht?“ Dann hat er geantwortet. „Was haben Sie für sie gemacht?“ Dann hat er geantwortet. „Welche Schwierigkeit haben Sie verursacht?“ Dann hat er geantwortet. Dann hat er einfach weiter NAIKAN machen können, ohne weiterzufragen.

Ich beobachte auch die Leute, die irgendwo in der Mitte einer Therapie die Überzeugung haben und sagen: „Ich bin unglücklich, weil meine Eltern vor 20 Jahren immer gestritten haben.“ Punkt. Das heißt, die Person bleibt unglücklich. Es ist ziemlich leicht zu behaupten: „Ich habe solche Probleme, weil meine Mutter das und das gemacht hat.“ Dann kann man das immer sagen, egal, was man macht, auch wenn man Verbrechen begeht, man kann sagen: „Meine Mutter hat Schuld.“ Bei NAIKAN erkennt man, indem man die Schwierigkeit prüft, die man selber verursacht hat, dass man die Verantwortung für sein Leben auf den eigenen Schultern trägt.

Es gibt bei NAIKAN also sogenannte wesentliche Sachen, es gibt japanische Sachen und es gibt Sachen, die besonders von Yoshimoto-Sensei kommen. Der NAIKAN-Leiter verbeugt sich zum Beispiel. Es ist natürlich eine japanische Sitte, sich zu verbeugen. Ich glaube aber, das ist eine wesentliche Sache des NAIKAN, weil es ausdrückt, dass der NAIKAN-Leiter den Teilnehmer respektiert und zuhört. In Japan verbeugen sich die Teilnehmer automatisch. Europäische Teilnehmer verbeugen sich nicht automatisch, aber nach drei, vier Tagen fangen sie an, sich zu verneigen. Das ist sehr eindrucksvoll. Die menschliche Beziehung jedoch, die zu Mutter, Vater und so weiter, das ist universal, das ist eine sehr wesentliche Sache. Und die wesentlichen Sachen des NAIKAN werden in die ganze Welt verbreitet.

Ob wir glücklich sind oder nicht, das hängt davon ab, ob wir fähig sind zu fühlen, ob wir glücklich sind, unabhängig von der äußeren Situation. Und das können wir in NAIKAN verwirklichen. NAIKAN ist eine sehr schlichte und einfache Methode, die jeder machen kann.

In der modernen Gesellschaft haben wir kaum Zeit, darüber nachzudenken, wohin wir gehen, woher wir gekommen sind, was wir machen und so weiter. Deswegen ist es sehr wichtig, sich einmal die Zeit zu nehmen, um nochmal unsere Vergangenheit gründlich zu prüfen. Dann wissen wir, wohin wir jetzt weitergehen.

Überarbeitete Fassung des Einführungsvortrages von Prof. Ishii beim 2. Internationalen NAIKAN Kongress von 1.- 4. September 1994 in Wien. Überarbeitung: Johanna Schuh.

2. GESCHICHTLICHER HINTERGRUND

von Johanna Schuh

Die NAIKAN-Methode wurde vom Japaner Ishin Yoshimoto-Sensei 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 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 im Ruf stand, sehr streng zu sein und von der offiziellen Jōdo-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 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.