

Naikan
Jahresbegleiter
2012

Ruhe und Kraft für jeden Tag

Naikan-Leiter-Netzwerk
Österreich - Deutschland - Schweiz

Joseph Badegruber - Bildungshaus Breitenstein
Ruedi Beiner - Naikan Schweiz
NyoRen Helga Hartl-Margreiter - Das Naikanhaus
Sabine Kaspari - Naikan Bayern
Yoshin Franz Ritter - Neue Welt Institut
Johanna Schuh - Insightvoice Naikan Center Vienna
Ingrid Stempel - Naikan Haus Ingrid Stempel
Stefanie Maria Tuczai - Naikan Zentrum Wesenskern

Naikan Jahresbegleiter 2012
Ruhe und Kraft für jeden Tag
Johanna Schuh (Hrsg.)

© 2011 Johanna Schuh (Hrsg.)

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, insbesondere der Verbreitung, der Vervielfältigung, der Übersetzung, des Nachdrucks und die Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege, Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, sowie Verwendung im Internet, auch bei nur auszugsweise Verwertung, nur mit Genehmigung.

Covergestaltung: Johanna Schuh

Coverfoto © Eva Muhm

Herausgeberin & Gestaltung: Johanna Schuh

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt
ISBN 978-3-8423-7172-9

Naikan Jahresbegleiter 2012

Dies ist nun das dritte Jahr, in dem ein „Naikan Jahresbegleiter“ erscheint. Neue Geschichten, Praxistipps und Bilder können Dich inspirieren, jeden Tag aufs Neue Deine innere Ruhe und Kraft zu pflegen.

Naikan heißt Innenschau:

Wenn Du Dir Zeit nimmst und Deinen Blick nach innen wendest, dann wird Dein Leben ruhiger, klarer und reicher.

Du kannst diesen Jahresbegleiter als *Naikan-Tagebuch* verwenden. Oder als alltäglichen Terminplaner. Oder als Notiz- oder Brainstormingbuch. Oder ...

Dieses Büchlein ist so wie Dein Leben:

Es ist ganz Dir überlassen, was Du daraus machst!

Wieso dieses Buch?

Wir sind ein Netzwerk von Naikan-Leiter/innen, denen es ein Anliegen ist, Menschen in ihrer Selbsterkenntnis mit Sorgfalt zu unterstützen. In den Naikan-Wochen begleiten wir tiefe und heilende Prozesse der Innenschau.

Doch Naikan geht weiter. Es hat die Kraft, ohne fremde Anleitung Klarheit in Herz und Geist zu schaffen.

Wir haben dieses Büchlein geschaffen, um Euch zum täglichen Naikan zu inspirieren.

Gerade in unserer schnelllebigen und lauten Zeit ist es wichtig, in sich zu gehen und auf sich selbst zu achten. Naikan ist eine Möglichkeit, wie Ihr Eure innere Kraft pflegen könnt.

Möge 2012 viele bereichernde Erfahrungen bringen!

Das wünscht das

Naikan-Leiter-Netzwerk

Man kann
eine Woche Naikan
mit der Aufstellung eines
Telegraphenmastes vergleichen.
Dann ist tägliches Naikan
der Draht, der verbindet.

Ishin Yoshimoto



„Naikan“ – Kalligraphie von Ishin Yoshimoto, dem Begründer von Naikan

Was ist Naikan ?

NAIKAN kommt aus Japan und bedeutet übersetzt INNENSCHAU. Kurz gesagt ist Naikan eine meditative Methode der Selbsterforschung.

Ordnung im Innenleben schaffen:

Ich halte inne, um mein eigenes Leben zu erforschen. Ich strukturiere die Ereignisse, an die ich mich erinnern kann:

- Ins Zentrum der Betrachtung stelle ich eine Person (z.B. Mutter, Vater, Geschwister, Partner/in, Freund/in, Arbeitskollege ...).
- Ich wähle einen klar begrenzten Zeitraum und folge dabei meinem eigenen Lebensweg (als ich 0-6 Jahre alt war, danach 6-10 usw. bis heute). Oder noch einfacher: Heute, oder die letzte Woche, oder das vergangene Jahr ...
- Das, was ich erlebt habe, durchleuchte ich im Hinblick auf drei Fragen – dadurch gewinne ich neue Perspektiven.

Die drei Naikan-Fragen sind:

Im Zeitraum, mit dem ich mich befasse:

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Was hat die Person, die ich betrachte, für mich getan?2. Was habe ich für diese Person getan?3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person verursacht? |
|--|

Durch den Blick auf diese drei Fragen konzentriere ich mich auf die konstruktiven Bereiche im Kontakt zu anderen. Eine wohlbekannte, doch selten hilfreiche Frage verliert an Macht:

4. Welche Schwierigkeiten hat mir der andere verursacht?

Nicht bewerten, nicht beurteilen.

Einfach sehen was ist.

Das ist Naikan.

Wozu ein Naikan-Seminar ?

Die Naikan-Methode arbeitet mit einfachen drei Fragen, die jederzeit eingesetzt werden können – im ganz gewöhnlichen Alltag.

Doch Naikan kann noch viel mehr:

Im Naikan-Seminar kannst Du ...

- ... die eigene Lebensgeschichte strukturiert aufarbeiten
- ... ein Thema umfassend und in die Tiefe gehend bearbeiten
- ... tiefe Schichten Deiner Persönlichkeit erforschen
- ... Klarheit schaffen und akzeptieren was ist
- ... inneren Frieden finden.

Die Kraft der Stille:

Bewusst gibt man sich in die Stille, in einen meditativen Rahmen, um sich anhand des eigenen Lebensweges und über die eigenen Erinnerungen wieder und neu zu entdecken. Bei einem Naikan-Seminar ziehst Du Dich aus dem Alltag in die Stille zurück. Endlich ungestört Zeit für sich haben!

Ordnung im Innenleben schaffen:

Du erforschst Dein eigenes Leben anhand der drei Naikan-Fragen. Das machst Du sehr strukturiert in Zeitabschnitten. Du gehst mehrmals Deinen gesamten Lebensweg aus verschiedenen Blickwinkeln durch, indem Du verschiedene Personen bzw. Themen ins Zentrum der Betrachtung stellst. Mit den Naikan-Fragen ordnest Du Deine Erinnerungen und Erfahrungen: Aus einem undurchschaubaren Dickicht wird ein buntes und klares Bild, wie Du Deinen „Lebensfilm“ gestaltet hast und gestalten kannst.

Sanfte, respektvolle Begleitung:

Beim Naikan-Seminar wirst Du von erfahrenen Naikan-Leiter/innen unterstützt und begleitet.

Naikan dauert in der klassischen Form eine Woche. Es gibt auch kürzere und längere Seminare.

Es ist eine nachhaltige Erfahrung.



*Wenn ich
mich selbst
nicht so
wichtig
nehme,
öffnet sich
das Tor
zum Glück.*

Stefanie Maria Tuczał

Montag, 26. Dezember 2011

Dienstag, 27. Dezember 2011

Mittwoch, 28. Dezember 2011

Donnerstag, 29. Dezember 2011

Freitag, 30. Dezember 2011

Samstag, 31. Dezember 2011

Sonntag, 1. Januar 2012

Naikan-Termine:

Mo 26.12. - Fr 30.12. > AT Insightvoice Naikan Center Vienna > insightvoice.at

Mo 26.12. - So 01.01. > AT Neue Welt Institut > naikan.com

Fr 30.12. - Fr 06.01. > AT Das Naikanhaus > naikido.at

So 01.01. - So 08.01. > AT Bildungshaus Breitenstein > www.breitenstein.or.at

Montag, 2. Januar 2012

Dienstag, 3. Januar 2012

Mittwoch, 4. Januar 2012

Donnerstag, 5. Januar 2012

Freitag, 6. Januar 2012

Samstag, 7. Januar 2012

Sonntag, 8. Januar 2012

Naikan-Termine:

Fr 30.12. - Fr 06.01. > AT Das Naikanhaus > naikido.at

So 01.01. - So 08.01. > AT Bildungshaus Breitenstein > www.breitenstein.or.at

Mo 02.01. - Fr 06.01. > AT Insightvoice Naikan Center Vienna > insightvoice.at

Mo 02.01. - So 08.01. > DE Sabine Kaspari > Naikan-Bayern.com

Mo 02.01. - So 08.01. > AT Neue Welt Institut > naikan.com

WOCHE 01

Naikan-Praxistipp von Johanna Schuh

Dein Leben begann, weil Deine Mutter Dich geboren hat. Deshalb ist die erste Person, die man im Naikan betrachtet, die Mutter (oder jene Person, die ab Deiner Geburt die Mutterrolle ausgefüllt hat). Beginn mit dem ersten Zeitabschnitt Deines Lebens, ab Deiner Geburt bis zum Schulbeginn (als Du 0-6 Jahre alt warst) und hol die Erinnerung an jene Zeit aus Deinem Gedächtnis hervor. Frage Dich die drei Naikan-Fragen:

1. Naikan-Frage: Was hat meine Mutter für mich gemacht in dieser Zeit?
2. Naikan-Frage: Was habe ich für meine Mutter gemacht in dieser Zeit?
3. Naikan-Frage: Welche Schwierigkeiten habe ich meiner Mutter bereitet?

Nimm Dir für Deine Überlegungen am besten 30 bis 60 Minuten Zeit. Die Antworten, die Du zu den Naikan-Fragen findest, kannst Du in ein Naikan-Tagebuch schreiben.


Danach – am nächsten Tag, wenn Du Naikan im Alltag machst – nimm Dir den folgenden Zeitabschnitt Deines Lebens für Dein Naikan gegenüber der Mutter vor. Zeitabschnitte von 4-6 Jahren sind empfehlenswert, nun z.B. die Zeit als Du 6-10 Jahre alt warst. Durchleuchte wieder Deine Erinnerungen an diese Zeit mit Hilfe der drei Naikan-Fragen, idealerweise 30 bis 60 Minuten lang. Die Antworten kannst Du wieder in Deinem Naikan-Tagebuch notieren. Untersuch Deine Beziehung zu Deiner Mutter Zeitabschnitt für Zeitabschnitt bis heute (oder falls sie bereits verstorben ist, bis zu ihrem Tod). So entfaltet sich Dein Leben in Deinen Augen auf ganz neue Weise.

Zurück zur Handlungsfähigkeit

Es war einmal ... eine Naikan-Teilnehmerin, die berichtete:

„Ich denke, dass ich jetzt verstanden habe, warum die 4. Frage: Welche Schwierigkeiten hat mir der andere bereitet? nicht so ins Zentrum gerückt werden sollte. Bei der vierten Frage wird hauptsächlich die Opferperspektive betrachtet. Sich nicht darauf zu konzentrieren bedeutet, dass man wieder ein Stück Macht (nicht im negativen Sinn, sondern im Sinn von Handlungsfähigkeit) zurückerhält.“

© „Zurück zur Handlungsfähigkeit“: Johanna Schuh



*Ein Netz von
Zusammenhängen
hat sich aufgetan,
und ich konnte
einige Fäden entwirren.
Naikan ist spannend,
aufregend und berührend.*

ein Naikan-übender

Montag, 9. Januar 2012

Dienstag, 10. Januar 2012

Mittwoch, 11. Januar 2012

Donnerstag, 12. Januar 2012

Freitag, 13. Januar 2012

Samstag, 14. Januar 2012

Sonntag, 15. Januar 2012

Naikan-Termine:

Mi 11.01. - So 15.01. > DE Naikan Haus Ingrid Stempel > praxis-naikan.de

WOCHE 02

Montag, 16. Januar 2012

Dienstag, 17. Januar 2012

Mittwoch, 18. Januar 2012

Donnerstag, 19. Januar 2012

Freitag, 20. Januar 2012

Samstag, 21. Januar 2012

Sonntag, 22. Januar 2012

Naikan-Termine:

Fr 20.01. - Fr 27.01. > AT Stefanie Maria Tuczai > www.naikido-burgenland.at
So 22.01. - So 29.01. > DE Sabine Kaspari > Naikan-Bayern.com

WOCHE 03

Naikan-Praxistipp von Johanna Schuh

Hast Du in letzter Zeit einen Fehler gemacht? Das bedeutet, Du hast mindestens einer Person eine Schwierigkeit verursacht. Denn andernfalls würdest Du nicht von einem Fehler sprechen. Überlege, wem Du durch Deinen Fehler Schwierigkeiten gemacht hast und stelle Dir zu jeder einzelnen Person, die davon betroffen war, die drei Naikan-Fragen:

1. Naikan-Frage: Was hat diese Person für mich gemacht, obwohl oder gerade weil ich diesen Fehler gemacht habe?
2. Naikan-Frage: Was habe ich für diese Person gemacht, obwohl oder gerade weil ich diesen Fehler gemacht habe?
3. Naikan-Frage: Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet durch diesen Fehler, den ich gemacht habe, oder auch unabhängig davon?

Die Schwierigkeit mit der Schwierigkeit

Kann ich überhaupt wissen, ob das, was ich gemacht habe, für den anderen tatsächlich eine Schwierigkeit war? Früher oder später stellt sich wohl jeder Naikan-Übende diese Frage.

Nein, ich kann niemals mit absoluter Sicherheit wissen, wie der andere mein Verhalten erlebt hat. Um Gewissheit darüber zu bekommen muss ich diese Person danach fragen.

Macht es dann überhaupt Sinn mir die Frage zu stellen, welche Schwierigkeiten ich dem anderen bereitet habe?

Ja, denn erstens ermöglicht mir dieser Blickwinkel eine bessere Einschätzung meines Gegenübers. Seine Worte, Gesten, Reaktionen deuten darauf hin, dass mein Tun ihm Schwierigkeiten verursacht hat. Wenn ich Achtsamkeit dafür entwickle, dann kann ich bewusster damit umgehen, mehr Verständnis für den anderen aufbringen, eventuell mein Verhalten ändern. Zweitens erlebe ich mich durch die dritte Naikan-Frage selbst als jemand, der auch unbequem für andere ist. Das setzt ein Gegengewicht zur sehr beliebten doch wirklichkeitsfernen Ansicht: Nur die anderen sind Schuld. Und drittens: Jeder Mensch ist anders. Dieser kluge Spruch, den mein Verstand schon lange predigt, reift langsam zu tiefer Einsicht.

© „Die Schwierigkeit mit der Schwierigkeit“: Johanna Schuh

*Das ist das Schöne an einem Fehler:
Man muss ihn nicht zweimal machen.*

Thomas Alva Edison

