

Naikan
Jahresbegleiter
2011

Ruhe und Kraft für jeden Tag

Naikan-Leiter-Netzwerk
Österreich - Deutschland - Schweiz

Joseph Badegruber - Bildungshaus Breitenstein
Ruedi Beiner - Naikan Schweiz
Sabine Kaspari - Lindenhof Holledau
Margit Lendawitsch - Neue Welt Institut
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 2011
Ruhe und Kraft für jeden Tag
Johanna Schuh (Hrsg.)

© 2010 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 © Rainer Sturm / PIXELIO

Herausgeberin & Gestaltung: Johanna Schuh

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 9783839187104

Naikan Jahresbegleiter 2011

Dies ist das zweite 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 Dich 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 Du Deine innere Kraft pflegen kannst.

Möge 2011 viele bereichernde Erfahrungen bringen!

Das wünscht das

Naikan-Leiter-Netzwerk

Ziel des Naikans
ist die Verwandlung des Gemüts,
damit wir, egal wie schlimm die äußeren
Umstände sind, voll Dankbarkeit und
dem Wunsch zurückzuerstatten
leben können.

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:

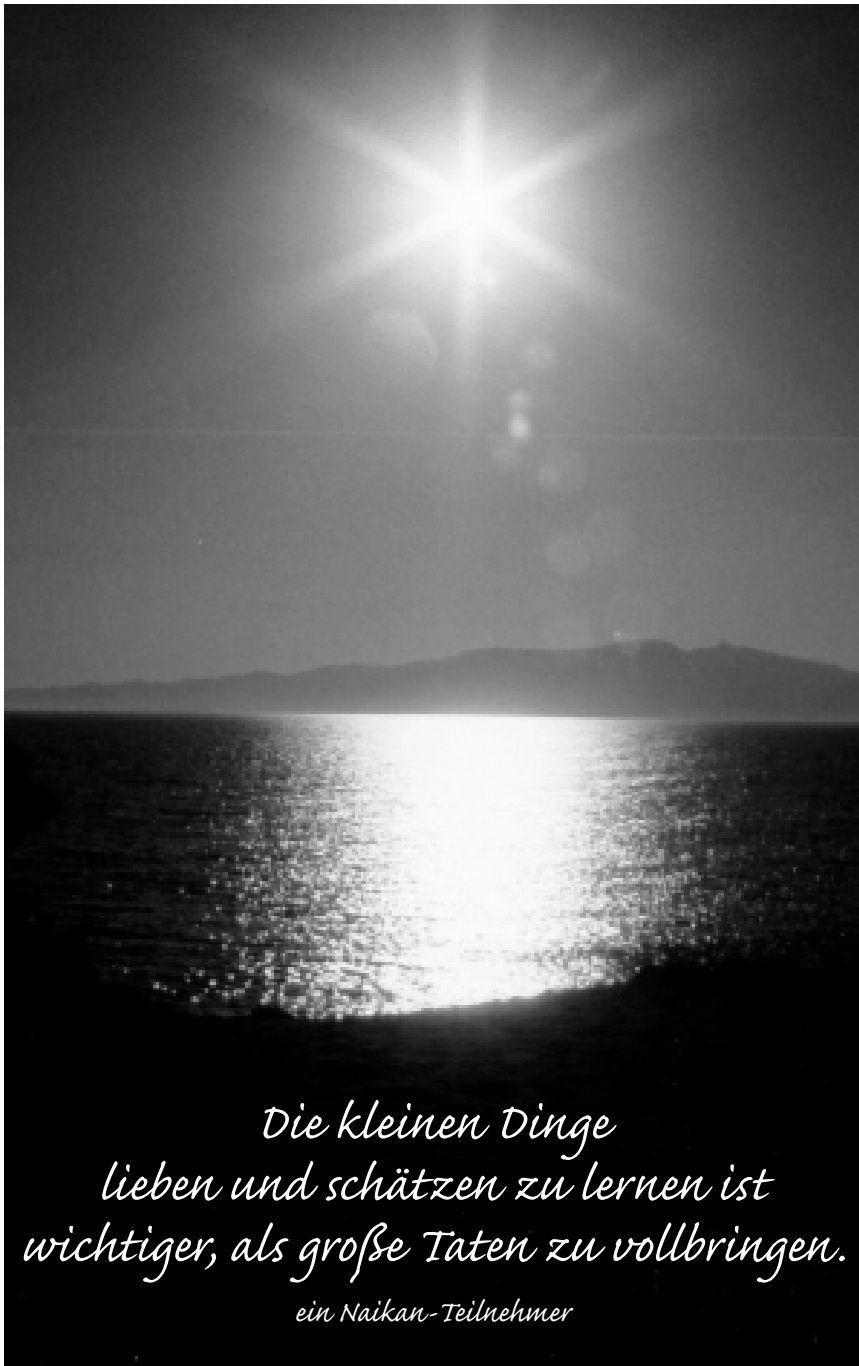
Du erforschst Dein eigenes Leben anhand der drei Naikan-Fragen. Das machst Du sehr strukturiert in Zeitabschnitten. Du gehst mehrmals Deinen gesamten Lebensweg aus verschiedenen Blickwinkeln durch, indem Du verschiedene Personen bzw. Themen ins Zentrum der Betrachtung stellst. Mit den Naikan-Fragen ordnest 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.



*Die kleinen Dinge
lieben und schätzen zu lernen ist
wichtiger, als große Taten zu vollbringen.*

ein Naikan-Teilnehmer

Montag, 27. Dezember 2010

Dienstag, 28. Dezember 2010

Mittwoch, 29. Dezember 2010

Donnerstag, 30. Dezember 2010

Freitag, 31. Dezember 2010

Samstag, 1. Januar 2011

Sonntag, 2. Januar 2011

Naikan-Termine:

Mi 22.12. - Mi 29.12. > DE Lindenhof Holledau > lindenhofholledau.de

So 26.12. - Sa 01.01. > AT Neue Welt Institut > euronaiKAN.com

So 26.12. - Do 30.12. > AT Insightvoice Naikan Center Vienna > insightvoice.at

Fr 31.12. - Fr 07.01. > DE Lindenhof Holledau > lindenhofholledau.de

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

So 02.01. - Sa 08.01. > AT Neue Welt Institut > euronaiKAN.com

So 02.01. - So 09.01. > AT Insightvoice Naikan Center Vienna > insightvoice.at

Montag, 3. Januar 2011

Dienstag, 4. Januar 2011

Mittwoch, 5. Januar 2011

Donnerstag, 6. Januar 2011

Freitag, 7. Januar 2011

Samstag, 8. Januar 2011

Sonntag, 9. Januar 2011

Naikan-Termine:

Fr 31.12. - Fr 07.01. > DE Lindenhof Holledau > lindenhofholledau.de

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

So 02.01. - Sa 08.01. > AT Neue Welt Institut > euronaiKAN.com

So 02.01. - So 09.01. > AT Insightvoice Naikan Center Vienna > insightvoice.at

WOCHE 01

Naikan-Praxistipp von Johanna Schuh

Und so funktioniert Naikan:

- Wähle eine Person (z.B. Familienmitglied, Partner/in, Kolleg/in ...)
- definiere einen bestimmten Zeitraum (z.B. heute, die letzte Woche, das letzte Jahr, die Monate von-bis, die Jahre von-bis ...)
- erforsche Deine Erinnerung zu den Erlebnissen mit dieser Person in diesem Zeitraum und
- stelle die drei Naikan-Fragen:
 1. Was hat die Person für mich gemacht?
 2. Was habe ich für die Person gemacht?
 3. Welche Schwierigkeiten habe ich der Person verursacht?

So einfach ist das.

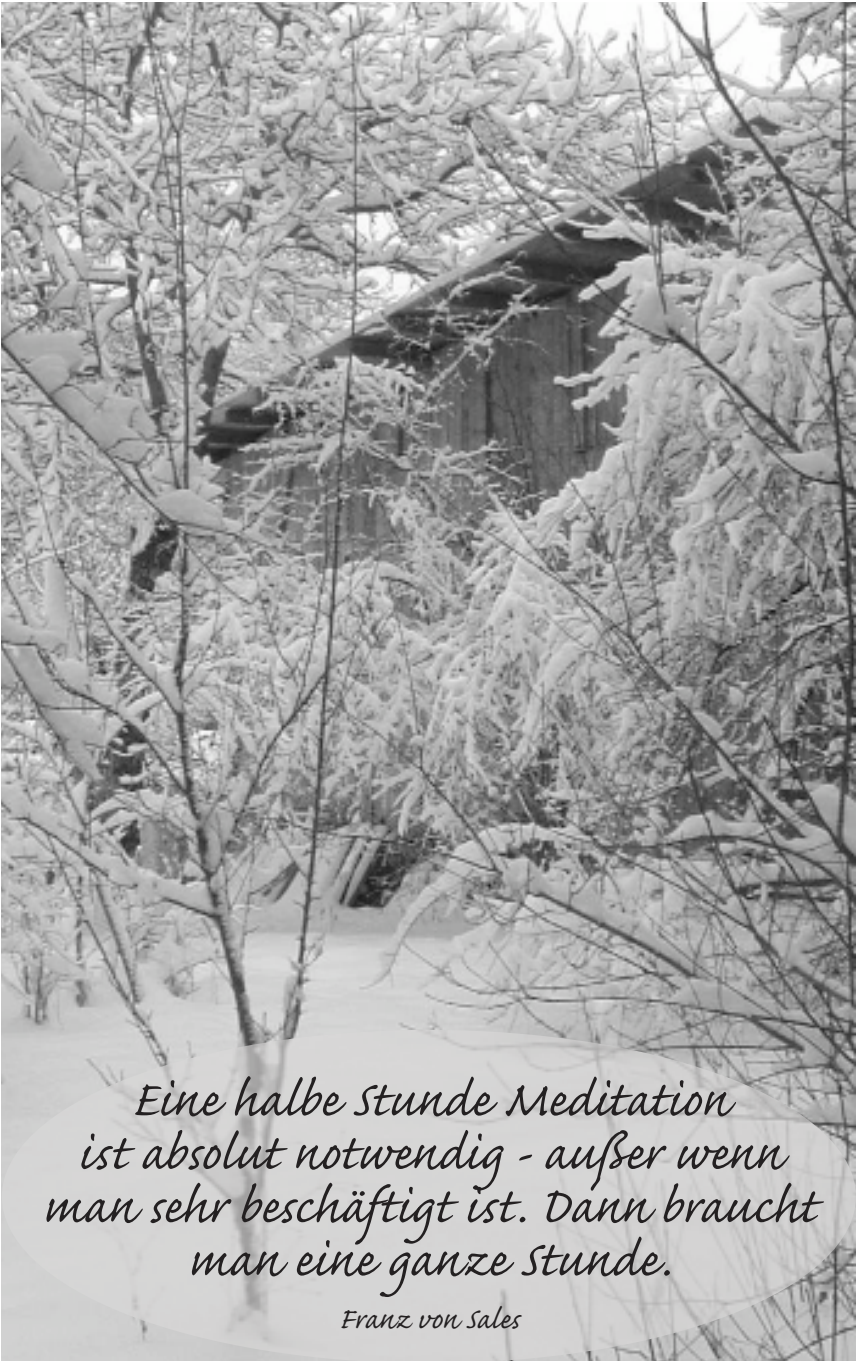
Es ist nie zu früh

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Einsicht immer mehr durchgesetzt, dass ein zufriedenes Leben weit mehr bedeutet als ein ausgeglichenes Konto und materielle Sicherheit. Galt es früher noch als Luxus, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, Pausen einzulegen, Persönlichkeitsentwicklungsseminare zu besuchen, ist es heute eine allgemein anerkannte und geschätzte Tatsache. Es gibt viele Angebote, um sich mit sich selbst, den persönlichen Ressourcen und Zielen zu befassen.

Beinahe jeder kennt Techniken und Methoden der Selbstreflexion, aber es scheint niemals genügend Zeit vorhanden zu sein, um sie tatsächlich anzuwenden. Leider braucht es oft überdeutliche Signale bis wir uns dazu entschließen, uns selbst und unser Tun auf den Prüfstand zu stellen. Manchmal zwingt uns eine körperliche Krankheit zum Innehalten. Manchmal bewegen wir uns so lange im ewig gleichen Trott, bis unsere inneren Ressourcen bis zum Burn-Out erschöpft sind.

Wartet nicht zu lange und verschiebt die Pflege Eures Innenlebens nicht. Jeder Zeitpunkt ist richtig, um sich der Innenschau zu widmen. Es ist nie zu früh, sich Zeit für sich selbst zu nehmen!

© *"Es ist nie zu früh": Johanna Schuh*



*Eine halbe Stunde Meditation
ist absolut notwendig - außer wenn
man sehr beschäftigt ist. Dann braucht
man eine ganze Stunde.*

Franz von Sales

Montag, 10. Januar 2011

Dienstag, 11. Januar 2011

Mittwoch, 12. Januar 2011

Donnerstag, 13. Januar 2011

Freitag, 14. Januar 2011

Samstag, 15. Januar 2011

Sonntag, 16. Januar 2011

Naikan-Termine:

... auf Anfrage!

WOCHE 02

Montag, 17. Januar 2011

Dienstag, 18. Januar 2011

Mittwoch, 19. Januar 2011

Donnerstag, 20. Januar 2011

Freitag, 21. Januar 2011

Samstag, 22. Januar 2011

Sonntag, 23. Januar 2011

Naikan-Termine:

Fr 21.01. - Fr 28.01. > DE Lindenhof Holledau > lindenhofholledau.de

WOCHE 03

Naikan-Praxistipp von Johanna Schuh

Nimm Dir einmal täglich 15 Minuten Zeit für Dich selbst. Zieh Dich in ein ruhiges Umfeld zurück, sei es in die Natur, in eine stille Ecke Deiner Wohnung oder auf einen anderen ungestörten Platz. Am besten ist es, dafür einen fixen Zeitpunkt einzuplanen, zum Beispiel jeden Morgen beim Zubereiten des Frühstücks, jeden Abend vor dem Zubettgehen, jeden Nachmittag bei einem Spaziergang ... Richte Deine Aufmerksamkeit ganz auf Dich selbst, lausche in Dein Inneres. Stelle Dir die drei Naikan-Fragen:

1. Wer hat heute etwas für mich gemacht? Wer hat mich heute unterstützt? Wer hat heute meine innere Ruhe gestärkt?
2. Für wen habe ich heute etwas gemacht? Wen habe ich heute unterstützt? Konnte ich heute die innere Ruhe von jemandem stärken?
3. Welchen Personen habe ich heute Schwierigkeiten verursacht? Habe ich heute die innere Ruhe von jemandem gestört?

Schweigen ist unverstellte Begegnung

In unserer lauten und schnellen Zeit werden wir ständig mit Eindrücken bombardiert. Um sich in diesem Lärm noch verständigen zu können gilt beinahe ausschließlich das Wort als anerkannte Kommunikationsform.

Doch das Wort, das Gespräch, das miteinander Reden braucht eine tiefere Basis. Man muss in sich hinein hören um herauszufinden, was man wirklich mitteilen möchte. Zuerst still werden, das ist das Geheimnis.

Max Picard schreibt in seinem Buch "Die Welt des Schweigens" (Fischer Verlag 1959, S. 42): "Der Mensch, in dessen Wesen noch das Schweigen ist, bewegt sich vom Schweigen her in die äußere Welt, das Schweigen ist die Mitte des Menschen. Die Bewegung geht dann nicht unmittelbar von einem Menschen zum anderen, sondern vom Schweigen des einen Menschen zum Schweigen des anderen."

Jeder, der Naikan oder eine andere Form des Rückzugs in die Stille erlebt hat, weiß um diese unverstellte Begegnung im Schweigen. Es ist eine unendlich schöne und wertvolle Erfahrung.

© "Schweigen ist unverstellte Begegnung": Johanna Schuh



© Foto: Sabine Kaspari

*Das Universum
ergibt sich dem, der still ist.
sufi-Weisheit*