

*Naikan*  
*Jahresbegleiter*  
*2010*

*Ruhe und Kraft für jeden Tag*

herausgegeben vom  
*Naikan-Leiter-Netzwerk*

Joseph Badegruber - Bildungshaus Breitenstein  
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 Tuczai - Naikan Zentrum Wesenskern

Naikan Jahresbegleiter 2010:  
Ruhe und Kraft für jeden Tag  
*Naikan-Leiter-Netzwerk, Johanna Schuh (Hrsg.)*

© 2009 Naikan-Leiter-Netzwerk (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: Franz Ritter

Herausgeberin & Gestaltung: Johanna Schuh

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-8391-0772-0

# *Naikan Jahresbegleiter 2010*

Dieser Buchkalender kann Dich jeden Tag daran erinnern, dass Du Dein Leben selbstbestimmt lebst.

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 Brainstorming-Buch. 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 2010 viele bereichernde Erfahrungen bringen!

Das wünscht das

*Naikan-Leiter-Netzwerk*

*Naikan leben heißt,  
das tägliche Leben  
mit großer Sorgfalt leben.*

*Ishin Yoshimoto*



The image shows a calligraphic representation of the Japanese word 'Naikan' (内観). The characters are written in a bold, expressive style. The main characters are '内' (inner) and '観' (observation), which together mean 'inner observation' or 'self-reflection'. To the left of the main characters, there is a vertical signature '伊勢 石' (Ishin Yoshimoto) and a red seal.

*“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"><li>1. Was hat die Person, die ich betrachte, für mich getan?</li><li>2. Was habe ich für diese Person getan?</li><li>3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person verursacht?</li></ol> |
|--|

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.*

*Ein Mensch findet  
im Laufe seines Lebens  
entweder zu sich selbst  
oder er findet  
nirgend wohin.*

*Franz Ritter*



Montag, 28. Dezember 2009

---

Dienstag, 29. Dezember 2009

---

Mittwoch, 30. Dezember 2009

---

Donnerstag, 31. Dezember 2009

---



Freitag, 1. Januar 2010

---

Samstag, 2. Januar 2010

---

Sonntag, 3. Januar 2010

---

*Naikan-Termine:*

---

Sa 26.12. - Fr 01.01. > AT Neue Welt Institut > eurnaikan.com

Sa 26.12. - Mi 30.12. > AT Insightvoice Naikan Center Vienna > insightvoice.at

Mi 30.12. - Mi 06.01. > DE Lindenhof Holledau > lindenhofholledau.de

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

Sa 02.01. - Fr 08.01. > AT Neue Welt Institut > eurnaikan.com

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

Montag, 4. Januar 2010

---

Dienstag, 5. Januar 2010

---

Mittwoch, 6. Januar 2010

---

Donnerstag, 7. Januar 2010

---

Freitag, 8. Januar 2010

---

Samstag, 9. Januar 2010

---

Sonntag, 10. Januar 2010

---

*Naikan-Termine:*

---

Mi 30.12. - Mi 06.01. > DE Lindenhof Holledau > [lindenhofholledau.de](http://lindenhofholledau.de)

Fr 01.01. - Fr 08.01. > AT Bildungshaus Breitenstein > [www.breitenstein.or.at](http://www.breitenstein.or.at)

Sa 02.01. - Fr 08.01. > AT Neue Welt Institut > [euronaikan.com](http://euronaikan.com)

Sa 02.01. - Sa 09.01. > AT Insightvoice Naikan Center Vienna > [insightvoice.at](http://insightvoice.at)

Sa 09.01. - Fr 15.01. > DE Naikan Haus Ingrid Stempel > [praxis-naikan.de](http://praxis-naikan.de)

## *Naikan-Praxistipp:*

Schau am Abend auf den Tag zurück und frage Dich:

1. Wer hat heute etwas für mich gemacht?
2. Für wen habe ich heute etwas gemacht?
3. Wem habe ich heute Schwierigkeiten verursacht?

Das gehört zu den einfachsten Möglichkeiten, jeden Tag Naikan zu praktizieren. Es erfordert nur wenige Minuten Zeit.

Damit Du das tägliche Naikan nicht aus den Augen verlierst: Verwende diesen Kalender als Naikan-Tagebuch und mach darin Notizen über Dein Naikan-Thema und die Antworten, die Du findest.

## *Ein richtig gutes Gefühl*

Naikan bedeutet ... jeder Tag ist ein guter Tag.

Wenn ich am Abend Naikan mache, dann komme ich sehr oft über die erste Naikan-Frage nicht hinaus: Wer hat heute etwas für mich gemacht?


Mir fallen immer so viele Begebenheiten ein, wo jemand freundlich zu mir war, mir weitergeholfen hat, mich fair behandelt hat, mir Aufmerksamkeit geschenkt hat, einen neuen Blickwinkel eröffnet hat, eine Frage beantwortet hat, mir zugehört hat ...

Und wenn ich an all diese Dinge denke, dann breitet sich ein strahlendes Lächeln auf meinem Gesicht aus. Es ist ein richtig gutes Gefühl. Es macht mich glücklich. Ich fühle mich reich.

Das Beste dabei ist: Es sind keine Second-Hand-Geschichten aus Büchern oder Filmen oder von irgendwem, sondern es sind Dinge, die ich selbst erlebt habe.

Es ist MEINE Wirklichkeit. Es ist echt.

© *„Ein richtig gutes Gefühl“: Johanna Schuh*



*Es gibt keinen Grund nach draussen zu  
rennen, um besser zu sehen ...*

*Bleib lieber im Zentrum deines Seins;  
denn je mehr du es verlässt,  
um so weniger lernst du.  
Durchsuche dein Herz und sehe.  
Dieser Weg es zu tun ist zu sein.*

*Laozi*

Montag, 11. Januar 2010

---

Dienstag, 12. Januar 2010

---

Mittwoch, 13. Januar 2010

---

Donnerstag, 14. Januar 2010

---

Freitag, 15. Januar 2010

---

Samstag, 16. Januar 2010

---

Sonntag, 17. Januar 2010

---

*Naikan-Termine:*

---

Sa 09.01. - Fr 15.01. > DE Naikan Haus Ingrid Stempel > [praxis-naikan.de](http://praxis-naikan.de)

**WOCHE 03**

Montag, 18. Januar 2010

---

Dienstag, 19. Januar 2010

---

Mittwoch, 20. Januar 2010

---

Donnerstag, 21. Januar 2010

---



Freitag, 22. Januar 2010

---

Samstag, 23. Januar 2010

---

Sonntag, 24. Januar 2010

---

*Naikan-Termine:*

---

... auf Anfrage!

**WOCHE 04**

## *Naikan-Praxistipp:*

Wenn Du am Abend auf den Tag zurückblickst und fragst:

1. Wer hat heute etwas für mich gemacht?
2. Für wen habe ich heute etwas gemacht?
3. Wem habe ich heute Schwierigkeiten verursacht?

Dann denk dabei an Menschen aus Deinem Familien- und Freundeskreis, an Bekannte, Nachbarn, Arbeitskollegen, Vorgesetzte ...

Denk auch an Menschen, deren Namen Du gar nicht kennst, z.B. an die Verkäuferin im Supermarkt, die vielleicht besonders freundlich zu Dir war, an den Bus- oder Taxifahrer, der Dich sicher an Dein Ziel gebracht hat, an die Putzfrau, der Du nicht mal begegnet bist, die jedoch sichtlich dafür gesorgt hat, dass Dein Arbeitsplatz sauber ist ...

## *Die Herkunft der Dinge*

Ich bin von Dingen umgeben – einige sind nützlich, andere sind hübsch anzusehen. Hin und wieder mache ich mir den Spaß einer Inventur und besinne mich darauf, woher all die Dinge kommen. Mir wird dadurch klarer, wie komplex das Netzwerk der Menschen und der Dinge ist, die mir in materieller Hinsicht nützlich sind.

[...]

Ich benutze all diese Dinge, und sie dienen mir fast jeden Tag meines Lebens. Einige sind nützlich, andere sind einfach nur schön. Ich stelle mir gern vor, wie sie hergestellt wurden und den Weg zu mir fanden. Doch je mehr ich über die unsichtbaren Menschen nachdenke, die die Dinge hergestellt haben, die Materialien, die geformt wurden, die Werkzeuge, die nötig waren, die Menschen, die wiederum diese Werkzeuge erfunden haben ... Es dauert nicht lange, und ich nehme meine Sachen und mein Leben auf ganz neue Weise wahr. Diese Dinge "gehören" nicht mehr "mir". Eher bin ich der Verwalter dieser einmaligen Sammlung von Dingen, die sich entschieden haben, dieses Haus für kurze Zeit mit mir zu teilen.

© "Die Herkunft der Dinge" Aus: Gregg Krech "Die Kraft der Dankbarkeit – Die spirituelle Praxis des Naikan im Alltag", Theseus Verlag

*Sei wie du bist -  
das ist es und sonst nichts.*

*Bankei Eitaku*

