

INHALT

VORWORT von Setsuko Nakano	9
VORWORT von Prof. Akira Ishii	11
EINLEITUNG	13
1. INNERE RUHE FINDEN UND SICH SELBST ENTDECKEN	17
Klassisches Naikan: die Naikan-Woche	23
Naikan – lang oder kurz?	27
2. NAIKAN – WIE GEHT DAS?	29
Drei Fragen – ein einfaches Werkzeug	35
Die 1. Naikan-Frage: Was hat Person X für mich gemacht?	41
Die 2. Naikan-Frage: Was habe ich für Person X gemacht?	47
Die 3. Naikan-Frage: Welche Schwierigkeiten habe ich Person X bereitet?	53
Die verfluchte 4. Frage, die an Macht verliert	59
Drei Fragen verändern	65
Das Gewicht der drei Fragen	69
Das Lügen und Stehlen	73
Klassisches Naikan und variantenreiches Naikan	77
Naikan Technik und Naikan Tiefenwirkung	81
Die Kraft der Stille	87
Ordnung im Innenleben schaffen	93
Sanfte, respektvolle Begleitung	97
Alles darf sein	103
3. NAIKAN – WIE LÄUFT SO EIN RETREAT AB?	107
Rückzug, Schweigen und Geborgenheit	111
Die eigene Lebensgeschichte ordnen: Biografiearbeit	115
Das Naikan-Gespräch	119

Wozu Naikan-Leiterinnen?	123
Die Verbeugung	127
Erinnern, Nachdenken, Einfühlen	129
Das Auf und Ab der Konzentration	131
Im Buch des Lebens schreiben	133
Bewegungsspielraum	135
Arbeitsmeditation	137
Das leckere Essen	139
Kann man Naikan öfter machen?	141
4. NAIKAN – KANN ICH DAS ALLEIN IM ALLTAG MACHEN?	149
Naikan über den Tag – einfach und effektiv	151
Naikan über eine Person	153
Naikan über die Partnerschaft	155
Naikan über ein Thema	157
Naikan im Hier und Jetzt	161
Naikan über die Zukunft	163
Naikan Jahresrückblick und Jahresausblick	165
Naikan Biografiearbeit	167
Schriftliches Naikan	171
5. NAIKAN – WARUM SOLL ICH DAS MACHEN?	173
Ich will Ruhe finden und Kraft tanken	175
Ich bin neugierig – Selbsterfahrung	177
Ich leide – Selbstheilung und Lebenshilfe	179
Ich suche – Selbstverwirklichung und Spiritualität	181
Kann jeder Naikan machen?	183
6. NAIKAN – WAS BRINGT MIR DAS?	185
Selbst-Erkenntnis, Selbst-Vertrauen, Selbst-Akzeptanz	187
Vergangenes bewältigen	189
Neue Perspektiven und neue Möglichkeiten	191
Achtsamkeit und innere Ruhe	193
In Frieden leben – mit mir, allen und allem	195

7. NAIKAN – WOHER KOMMT DAS?	197
Wie Naikan eine Methode wurde	199
Die buddhistischen Wurzeln	203
Die große Frage von Leben und Tod.....	205
8. NAIKAN – KANN ICH NOCH MEHR WISSEN?	209
Wo das Ich und das Du in Berührung gehen	211
Vom Entweder–Oder zum Sowohl–Als-auch	215
Die ewige Frage der Schuld	217
Der Schritt zur Versöhnung	219
Die Sache mit der Dankbarkeit	221
Die Vergangenheit und das Hier und Jetzt	223
Nichts Besonderes	225
Freiheit	227
Falsch verstandenes Naikan	229
Gelebtes Naikan	231
9. NAIKAN – WO KANN ICH EIN RETREAT BESUCHEN?	233
Wie kann ich mich auf das Naikan-Retreat vorbereiten?	235
Was mich beim Naikan-Retreat erwartet	237
Was sollte ich nach dem Naikan-Retreat beachten?	241
NACHWORT	243
FUSSNOTEN & LITERATUR	247
ÜBER DIE AUTORIN	253