



# **Naikan zum Jahreswechsel**

**für ein Leben in Zufriedenheit und Dankbarkeit,  
für ein glückliches Leben**





## Inhalt

Vorbemerkung.....	3
Einleitung.....	4
Was ist Naikan?.....	5
klassisches Naikan.....	5
tägliches Naikan.....	6
Naikan gegenüber wem?.....	7
Wie geht Naikan?.....	8
Das Setting für Naikan .....	8
Die drei Fragen.....	9
Die erste Frage.....	9
Die zweite Frage .....	11
Die dritte Frage .....	12
Übungen zum Jahreswechsel .....	15
Die erste Frage zum Jahreswechsel.....	15
Beispiele:.....	15
Ihre Notizen zur ersten Frage .....	16
Die zweite Frage zum Jahreswechsel .....	20
Beispiele:.....	20
Ihre Notizen zur 2. Frage .....	21
Die dritte Frage zum Jahreswechsel .....	25
Beispiele:.....	25
Ihre Notizen zur 3. Frage .....	26
Schlusswort.....	32



## Vorbemerkung

Dieses Heftchen soll Sie auf unterhaltsame Weise mit einer Form der Innenschau bekannt machen, die wie kaum eine andere geeignet ist, Ihr Leben glücklicher zu gestalten.

Um Sie nicht zu sehr mit theoretischen Ausführungen zu langweilen werde ich versuchen, mich so kurz wie möglich zu halten. Um das zu erreichen, sind teilweise Informationen nur fragmentiert niedergeschrieben und Gedankengänge nicht vollständig ausgeführt.

Möchten Sie sich näher mit der Methode Naikan befassen, gibt es genügend gute Literatur im Internet zu finden. Meine geschätzte Kollegin Johanna Schuh hat eine Seite entworfen, die sie aktuell hält und auf der sie alle Werke über Naikan zusammengetragen hat. Die Adresse der Seite ist <https://www.naikan-literatur.info/>.

Ich bin sicher, Sie schätzen diese Vorgehensweise und freuen sich über eine "schnelle" Möglichkeit, Ihr Leben **ab sofort** ein bisschen zu verändern. Viel Freude damit 😊



## Einleitung

Zufrieden und dankbar zu sein ist für mich gleichbedeutend mit glücklich zu leben. **Glück ist** etwas, das oft genug spontan entsteht, wenn ich unsere wundervollen Wälder durchstreife und die fast unberührte Natur beobachte. Es ist aber auch **eine Entscheidung**, die ich treffe. Vor allem immer wieder in herausfordernden, anspruchsvollen Situationen.

Denn ich kann fast immer selbst entscheiden, wie ich auf eine schwierige Situation, einen unangenehmen Menschen oder bedrohlich wirkende Ereignisse reagiere.

Dr. Robert Emmons, **Professor für positive Psychologie** an der Universität Davis in Kalifornien untersucht in seinem Buch „Danke!“ Wirkung und Ursache von Dankbarkeit und beweist darin, dass Dankbarkeit und Glück in direktem Zusammenhang stehen und dass jeder lernen kann, dankbar(er) zu sein. Dankbarkeit ist nicht abhängig von Situationen sondern kann bewusst kultiviert und gelebt werden. In seinem Buch **erwähnt** Dr. Emmons unter anderem **Naikan** als eine Methode dafür.

In diesem Heft möchte ich Ihnen diese einfache, sehr wirkungsvolle Innenschau nahebringen, um auch Ihr Leben noch etwas glücklicher zu machen. Gleichzeitig soll es Ihnen für ein hoffentlich wiederkehrendes Ritual dienen, nämlich sich jedes Jahr in Dankbarkeit an das Vergangene zu erinnern und gleichermaßen Buchführung über Ihr Leben zu machen.

Möge dieses Werk Sie wie ein guter Freund durch Ihr Leben begleiten und Ihnen die Schönheit Ihres SEINS bewusst machen.

In tiefer Dankbarkeit, dass Sie sich diese Zeit gönnen☺  
Ihre Sabine Kaspari

## Was ist Naikan?



Naikan wurde von dem japanischen Buddhisten Ishin Yoshimoto in den 1940er Jahren entwickelt und heißt wörtlich übersetzt so viel wie „innere Beobachtung“, in der westlichen Hemisphäre einheitlich "Innenschau" genannt. Es ist **ein meditativer Weg der Selbstbetrachtung** und kann unter anderem eine Erhöhung der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit bewirken. Dadurch werden wir zum Einen

weniger angreifbar für Einflüsse von außen und achten gleichzeitig mehr auf eigene Aktionen und Worte.

Naikan arbeitet mit **drei Fragen**, die meist auf Menschen angewandt werden:

- 1) Was hat diese Person für mich getan?
- 2) Was habe ich für die Person getan?
- 3) Welche Schwierigkeiten habe ich der Person bereitet?



### klassisches Naikan

Unter westlichen Naikan Leitern bricht gelegentlich eine Debatte zum Begriff "klassisches Naikan" aus, da auch Yoshimoto-sensei zu Beginn seiner Versuche auf ganz unterschiedliche Weise voring. So besuchte er z.B. Bauern auf den Feldern und hörte sich dort direkt bei ihrer Arbeit die Antworten zu den Fragen an, die anfangs nur aus den ersten beiden bestanden. Erst im Laufe der Jahre entwickelte er das, was nun eben von einigen als "klassisches



Naikan" bezeichnet wird. Jene, die diesen Begriff anwenden, beziehen sich dabei auf die Art und Weise, wie Yoshimoto-sensei und seine Frau Kinuko Naikan in ihrem Haus Übende praktizieren ließen. Dazu gehört

- ✓ ein mehrtägiger (meist 7 Tage) kompletter Rückzug vom Alltag
- ✓ vegetarische Mahlzeiten, die in eine Kabine / ein Zimmer gebracht werden
- ✓ sich täglich ausnahmslos von morgens bis abends gegenüber Bezugspersonen aus der eigenen Vergangenheit mit den drei Fragen zu prüfen
- ✓ mehrere Gespräche täglich mit einem Naikan Begleiter

Dieses Grundgerüst wird von allen Naikan Zentren eingehalten. Abweichungen gibt es in der Art der Begleitung, im Tagesablauf etc. Im Laufe der Jahre wurden von verschiedenen Leitern diverse andere Formen angeboten, die jedoch immer die **drei Fragen** beinhalten. So können wir also sagen, dass sie das **Kernstück** von Naikan sind.

## tägliches Naikan

„Eine Woche ist der Anfang, tägliches Naikan ist das Ziel. Eine Woche Naikan ist nur das Frühlingsfest... Man kann eine Woche Naikan mit der Aufstellung eines Telegraphenmastes vergleichen. Dann ist tägliches Naikan der Draht, der verbindet.“ (Ishin Yoshimoto)

Naikan ist der heilende Eingriff in den Geist. ... Was ist der Zweck deines Daseins? Lebst du den Zweck deines Daseins? ... Lass keine Minute, keine Sekunde ungenutzt verstreichen. Mach so dein Naikan. ... **Ziel des Naikans ist** die Verwandlung des Gemüts, damit wir, egal wie schlimm die äußeren Umstände sind, **voll Dankbarkeit leben können** und den Wunsch haben, das empfangene Gute



zurückzuerstatten.“ (Ishin Yoshimoto; aus J. Hartl u. J. Schuh: Die Naikan-Methode. 1998 Naikido Zentrum, Wien)

Das tägliche Naikan ist im Grunde auch Ziel dieses Heftchens. Denn nachdem Sie die **Übungen zum Jahreswechsel**, die weiter hinten erklärt werden, durchgeführt haben, können Sie sich täglich gegenüber Ihren Mitmenschen prüfen. Möglicherweise bekommen Sie so das Gefühl "Das geht doch sicher noch tiefer...". So wie eine Teilnehmerin, die sich dann in eine Naikan Woche begab, damit ihren ersten "Telegraphenmast" erstellte (siehe oben) und seither immer wieder kommt. "Und es geht immer tiefer, immer tiefer..." 😊

## Naikan gegenüber wem?

TeilnehmerInnen der **klassischen Naikan Klausur** prüfen sich überwiegend gegenüber **einzelnen Personen**. Dabei gehen wir chronologisch vor und prüfen uns von Anfang bis Ende, also von dem Moment, in dem wir eine Person kennengelernt haben bis zu dem Zeitpunkt, an dem sie aus unserem Leben ging oder bis heute.

Im täglichen Naikan oder auch im **Jahresrückblick**, um den es hier geht, prüfe ich mich **allen Menschen** gegenüber, denen ich an dem Tag oder im vergangenen Jahr begegnet bin.

Generell besteht auch die Möglichkeit, sich gegenüber Themen (z.B. Umwelt, Arbeitsumfeld...), Eigenschaften (z.B. Ungeduld, Besserwisserei...), der Gesundheit und vielem mehr zu prüfen.



## Wie geht Naikan?

### Das Setting für Naikan

Um Naikan zu Hause zu üben, richten Sie sich am besten einen ruhigen Platz ein, an dem Sie möglichst ungestört nachdenken können. Eine bestimmte Form wie z.B. Sitzen wie in der **Zen-Meditation** ist **nicht nötig**.

Nehmen Sie sich für das **Naikan zum Jahreswechsel** 60 bis 90 Minuten Zeit, um über das vergangene Jahr zu reflektieren. Erinnern Sie sich z.B., wie Sie die Wintermonate bis zum Frühling erlebten; wann war Ihr **Urlaub** und was haben Sie mit wem gemacht, wie verbrachten Sie die Frühlingszeit, den Sommer, Herbst, Winter...?



Wie haben Sie die Geburtstage Ihrer **Liebsten** verbracht und Ihren eigenen? Wie waren Ostern, Pfingsten, die Sommerferien...? Welche **Bekannt**en haben Sie im vergangenen Jahr getroffen, bei welchen haben Sie sich überhaupt nicht gemeldet? Gab es Vorkommnisse in der Arbeit oder lief alles wie gewohnt?

Wie sind Sie mit Ihren **KollegInnen** umgegangen...? Waren Sie auf Feiern eingeladen, z.B. bei **Nachbarn**? Oder haben Sie mit Ihren Nachbarn einen Plausch beim Schneeräumen gehalten?

Versuchen Sie, sich an so viel wie möglich zu erinnern. Wenn es Ihnen hilft, können Sie sich auch kurze Notizen machen. Ordnen Sie die Erinnerungen dann wenn möglich den drei Fragen zu, die gleich anschließend näher beschrieben sind. Eine bestimmte Reihenfolge einzuhalten ist dabei nicht wichtig.



Sollte Ihnen die veranschlagte Zeit nicht ausreichen, können Sie die Übung gerne nach einer Pause oder am nächsten Tag noch einmal machen. Idealerweise starten Sie **mit täglichem Naikan ins Neue Jahr** 😊 Das heißt, Sie nehmen sich **täglich** einen kurzen Moment (10 - 30 Minuten) Zeit, um über den vergangenen Tag zu reflektieren. **Alternativ** dazu können Sie die Fragen natürlich auch **jederzeit** anwenden, wenn Sie gerade eine **Wartezeit** haben, z.B. in der Schlange an der Kasse im Supermarkt oder wenn Sie im Stau stehen. **Statt sich zu ärgern, reflektieren Sie** über die Fragen über die vergangenen Stunden, den vergangenen Tag, die vergangene Woche...

## Die drei Fragen

### Die erste Frage

**"Was hat XYZ für mich getan?"**

So einfach diese Frage klingt, so herausfordernd ist sie oft für Erwachsene. Das liegt größtenteils an unserem konditionierten Geist, der im ersten Moment nach etwas Besonderem sucht.

**"Erwarte nichts und freue dich über alles - das ist der Schlüssel zum Glück."**

Automatisch wird die Frage abgewandelt in "Was hat XYZ mir Gutes gegeben?". Wir suchen nach dem Blumenstrauß, den wir ohne

Anlass geschenkt bekamen, nach den Konzertkarten, die wir überraschend erhielten... Diese Denkweise jedoch schließt alles aus, was wir als selbstverständlich empfinden, also den ganz normalen Alltag.

Dass unser Partner regelmäßig zum Wertstoffhof fährt, kocht und bei der Wäsche hilft, dass die Partnerin die Wäsche wäscht, zum



Trocknen aufhängt und hinterher zusammenlegt, dass wir vom Arbeitgeber monatlich unser Gehalt überwiesen bekommen, der Kollege einen Kaffee mitbringt, die Kollegin immer mal auch unsere Pflanzen gießt - also alle "alltäglichen" Dinge entgehen uns dabei. Wir nehmen sie teilweise gar nicht mehr wahr. Und doch sind es gerade diese "Kleinigkeiten", die mehr als 90 % unseres Lebens ausmachen.

Nicht zu vergessen, die vielen - oft **unsichtbaren - HelferInnen**, deren Dienste wir genießen, oft ohne überhaupt daran zu denken, wem wir "es" zu verdanken haben. Oder können Sie sich vorstellen, wie Ihre Supermarktregale aussähen, würde es nicht die zahl- und gesichtslosen Menschen geben, die Waren produzieren und liefern. Ganz zu schweigen von jenen, die unsere Straßen bauen und reparieren, damit die Lieferanten die Waren transportieren können... Spinnen wir diesen Faden noch weiter (wer konstruiert und baut die Fahrzeuge, wer konstruiert und baut die Werkzeuge zum Bau der Fahrzeuge...) wird uns sehr schnell klar, was wir tagtäglich NICHT bedenken.





Hier liegt das größte Potential für ein glückliches Leben. Lerne ich, **alles** wovon ich profitiere als etwas anzunehmen, das für mich getan wird, werde ich viele Antworten auf die erste Frage finden und damit **glücklicher** und zufriedener **leben**.

## Die zweite Frage

### "Was habe ich für XYZ getan?"

Auch diese Frage könnte so einfach sein... Und sie ist ebenso wichtig, wie die erste Frage. Wenn wir anerkennen, dass auch wir etwas für andere tun und das Leben der Menschen um uns herum damit erleichtern oder gar bereichern, kann sich Zufriedenheit einstellen. Außerdem ist diese Frage geeignet, unser Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Analog zur ersten Frage geht es auch hier in erster Linie um den Alltag.

Haben Sie Ihre(n) Partner(in) zum Arzt gebracht, die Wohnung gesaugt, den Müll entsorgt, dem Kollegen einen Anruf abgenommen, eine

Autofahrerin einfädeln lassen und so weiter, haben sie im Sinne der zweiten Naikan Frage gehandelt.

Sollte bei Ihnen das Gefühl aufkommen, **weniger für andere** getan zu haben, ist das ganz natürlich, denn Sie sind **EIN Mensch**, der gibt, während **VIELE** etwas für Sie tun. Möglicherweise sehen Sie jedoch einen Großteil Ihrer Dienst an anderen als selbstverständ-

**Nichts, was andere für uns oder wir für andere TUN ist selbstverständlich.**

**Alles ist ein Geschenk!**



lich an und kommen gar nicht auf die Idee, bestimmte Tätigkeiten der zweiten Frage zuzuordnen.

Im Gegensatz dazu lässt ein "Mehr" darauf schließen, dass Sie das, was für Sie getan wurde - was Sie erhalten haben - noch nicht annehmen, würdigen können. Das gilt vor allem, wenn Sie sich allen Menschen gegenüber prüfen, also **im täglichen Naikan** oder im **Jahresrückblick**. Es ist fast unmöglich, mehr für andere zu tun, als zu erhalten.

### Die dritte Frage

#### **"Welche Schwierigkeiten habe ich XYZ bereitet?"**

Spontan erzeugt diese Frage bei vielen enormen Widerstand. "Welche Schwierigkeiten soll ich schon bereitet haben? Und was ist mit denen, die MIR Schwierigkeiten gemacht haben?" sind häufige Sätze, die als Reaktion auf die dritte Frage zu hören sind oder auch "Was soll mir das denn bringen?" und "Ich suche eh immer die Schuld bei mir - da werde ich doch Depressiv!" ... Diese Fragen möchte ich so beantworten:

#### ***Was ist mit den Schwierigkeiten, die MIR bereitet wurden?***

Über diese Versäumnisse, Gemeinheiten, nicht erfüllten Erwartungen usw. brauchen Sie nicht nachzudenken - **sie sind** sofort und

**"Ich war ja eine richtige 'Drama Queen'! Mir ist wirklich schleierhaft, wie ich in manchen Situationen so überreagieren konnte..."** (Teilnehmerin 2021)

ständig **präsent**. Sie machen Ihnen teilweise sogar das Leben schwer, weil Sie die Erinnerung daran nicht loslassen können. Und - was vielleicht noch wichtiger ist - Sie können sie nicht ändern. So



wie Sie auch die Menschen nicht ändern können, die Ihnen diese Schwierigkeiten bereitet haben oder noch bereiten.

Was Sie allerdings ändern können, ist Ihre Einstellung dazu. Die dritte Frage kann Ihnen dabei helfen, die Dramen Ihres Lebens als weniger dramatisch zu sehen. Bei so manchen Naikanshas (Naikan Übende) haben sich extrem schmerzhaftes Erinnerungen und Anhaftungen lösen können - manchmal sogar bei schweren Traumata.

### ***Was soll mir das bringen?***

Sich mit der dritten Frage den eigenen Schattenseiten zu stellen kann Ihnen z.B. Ihren Anteil an herausfordernden Situationen klar machen. Der oft nervige Satz "Es gehören immer zwei dazu..." birgt eine **schlichte Wahrheit**: in den allermeisten Fällen haben Sie einen Anteil an einem Streit, einem Zerwürfnis, an unschönen Situationen.

Stellen Sie sich dieser Tatsache und lernen, Ihren Anteil zu erkennen, bringt Ihnen das auch die Möglichkeit, künftig anders zu handeln.

**"Der 'gute Ruf' ist eine Lüge, mit der Menschen leben, die ihn besitzen. Und es kostet immense Kraft, ihn am Leben zu halten."**

"Ich hätte nie gedacht, dass ich so bin - ich sehe mich selbst ganz anders." sagte ein Teilnehmer, nachdem er sich mit einer speziellen Übung zur dritten Frage geprüft hatte. "Würde ich es nicht schwarz auf weiß sehen, könnte ich es nicht glauben!" Auf die Frage, was ihm diese Erkenntnis jetzt bringen würde, sagte er:

**"Jetzt weiß ich, woran ich arbeiten kann!"**



### *"Ich suche eh immer die Schuld bei mir..."*

Ja, es gibt sie. Die Menschen, die sich immer und für alles schuldig fühlen. Sie haben ein schlechtes Gewissen, weil sie damals nicht das studiert haben, was die Eltern wollten, dass ihre Eltern den Partner nicht mochten, dass sie zu spät zum Meeting kamen, weil sie ihre Frau wegen eines Notfalls noch in die Klinik fahren mussten, dass sie bei der Party nicht mit guten Witzen aufwarten konnten...

Doch genau **darum geht es** bei der dritten Naikan Frage **NICHT**: Um Dinge, die das Leben mit sich bringt und die wir nicht vermeiden können. Ich kann nicht vermeiden, zu essen, denn ich bin ein Lebewesen, also auf Nahrung angewiesen. Aber ich kann entscheiden, was und wieviel ich esse und in wieweit ich damit z.B. die Umwelt schädige. Ich kann auf extrem Verpacktes verzichten oder auf Fleisch aus Massentierhaltung und vieles mehr.

Auch die Tatsache, dass die Kaffeemaschine ein lautes Geräusch macht, kann ich nicht vermeiden. Aber ich kann einen Moment warten, bis die KollegInnen mit ihrem Gespräch fertig sind oder sie zumindest vorwarnen, dass es jetzt laut wird. Dass die Abgase des Autos stinken, liegt ebenfalls **nicht in meiner Verantwortung**, aber ich kann den Motor abstellen, wenn ich länger warten muss oder auch mal zu Fuß gehen...

Und **ganz ehrlich**: Wir alle haben Momente, in denen wir lügen, neidisch sind, schlechte Laune haben und sie an anderen auslassen, zu viel reden und nicht bemerken, dass unser Gegenüber bemüht ist, das Gespräch zu beenden... Die Liste der Unachtsamkeiten, die wir täglich vollbringen, ist endlos und so ist die Liste der **vermeidbaren Schwierigkeiten**. Es geht darum, Verantwortung für mein Handeln zu übernehmen.



# Übungen zum Jahreswechsel

## Die erste Frage zum Jahreswechsel

"Was hat jemand im vergangenen Jahr für mich getan?"

### Beispiele:

- ✓ Meine Nachbarin schenkte mir ein Glas ihrer selbstgemachten Ebereschen-Marmelade.
- ✓ Meine Mutter hängte meine Wäsche ab, als es anfang zu regnen.
- ✓ Ein Autofahrer ließ mich in die belebte Straße einbiegen.
- ✓ Die Kassiererin an der Supermarktkasse machte mich auf den Schimmel in der Käsepackung aufmerksam und tauschte sie aus.
- ✓ Ein Nachbar brachte mir eine große Schüssel voll selbst gesammelter Steinpilze.
- ✓ Eine meiner Schwiegertöchter schenkte mir einen nachhaltig hergestellten Rucksack aus Hanf.
- ✓ Der Heizungsbauer kam, schaute sich den Wasserschaden an und gab uns einen guten Rat.
- ✓ Die Versicherung schickte jemanden, um den Ursprung des Wassereinbruchs herauszufinden.
- ✓ Mein Mann brachte mir unzählige Male Kaffee ans Bett, räumte die Spülmaschine ein und aus, half beim Wäscheaufhängen...
- ✓ **Und vieles mehr! Nehme ich mir 20 Minuten für die erste Frage, kann ich einige Seiten mit den Ergebnissen füllen 😊**



## Ihre Notizen zur ersten Frage

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## Die zweite Frage zum Jahreswechsel

**"Was habe ich für jemanden getan?"**

### Beispiele:

- ✓ Ich habe die Teller und Schüsseln meiner TeilnehmerInnen angewärmt, damit das Essen länger heiß bleibt.
- ✓ Ich habe einer Nachbarin als Dankeschön ein Paket mit feinen Leckereien vor die Türe gestellt.
- ✓ Ich bin für meinen Vater in die Apotheke gefahren.
- ✓ Ich habe einer Bekannten auf Wunsch Fotos vom neuen Haus geschickt.
- ✓ Ich bin mit meinen Eltern nach Passau zum Shoppen gefahren.
- ✓ Ich habe Unmengen Wäsche gewaschen, geputzt, gebügelt, gekocht...
- ✓ **Und vieles mehr! Nehme ich mir auch für die 2. Frage 20 Minuten Zeit, kann ich etwas weniger Seiten mit den Ergebnissen füllen.**





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Die dritte Frage zum Jahreswechsel

**"Welche Schwierigkeiten habe ich im vergangenen Jahr bereitet?"**

### Beispiele:

- ✓ Ich habe meinen Mann kritisiert, als er den Schotter in die Schubkarre füllte.
- ✓ Ich bin meinem Vater ins Wort gefallen, als er mir von seinen Rückenschmerzen erzählte.
- ✓ Ich war unkonzentriert, als einer meiner Söhne mir am Telefon etwas erzählte und habe dadurch eine unpassende Frage gestellt.
- ✓ Weil ich eine Nachricht falsch verstanden habe, konnte Peter nicht auf die Feier der Nachbarn gehen.
- ✓ Mehrfach habe ich vergessen, den Stand-By-Schalter auszuschalten und damit Strom verschwendet.
- ✓ Ich habe den Heizungsbauer ungerechtfertigter Weise beschuldigt, für unseren Wasserschaden verantwortlich zu sein.
- ✓ Ich war unhöflich zu unserem Elektriker.
- ✓ Ich habe einen Autofahrer angehupt und ihm den Vogel gezeigt.
- ✓ Ich habe unzählige Insekten aus Ungeduld getötet.
- ✓ Ich habe ein Reh aus unserem Garten gescheucht.
- ✓ Ich habe alle Weintrauben auf einmal gegessen, so dass für meinen Mann keine mehr da waren.
- ✓ **Würde ich mir für diese Frage 40 Minuten Zeit nehmen, könnte ich unglaublich viele Seiten füllen...**







A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page. A large, faint, light purple circular graphic is overlaid on the page, centered horizontally and vertically, behind the lines.





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## Schlusswort

Es gäbe noch viel über Naikan und seine Wirkung zu sagen. Das meiste werden Sie selbst herausfinden, wenn Sie sich regelmäßig prüfen.

Sollten Sie Fragen, Wünsche oder Anregungen haben, freue ich mich über Ihre E-Mail an [sabine@naikan-zentrum.de](mailto:sabine@naikan-zentrum.de).

Ich wünsche Ihnen ein friedvolles, glückliches Neues Jahr 😊  
Herzlichst

Ihre Sabine Kaspari

