

Fotos / Edition Kraftfelder:
joergalexphot.de/atelier

„Die schlechte Nachricht ist, dass du durch die Luft fällst, nichts zum Festhalten, kein Fallschirm. Die gute Nachricht ist, dass es keinen Boden gibt.“

Chogyam Trungpa Rinpoche



Im Naikan-Zentrum stehen den Teilnehmenden vier Gästezimmer und für die Praxis ein Seminarraum zur Verfügung. Ein fünfter Platz ist auf dem Grundstück im Tinyhouse vorgesehen – zur Unterbringung oder auch für die Praxis im Einzel-Naikan.



Für Wiederholer:Innen und Fortgeschrittene gibt es ein erweitertes Angebot:
naikan.de/naikan-fuer-fortgeschrittene



Für Paare im Dialog:
Zwiegespräche mit der Drei-Fragen-Methode
naikan.de/naikan-fuer-paare



An alle, denen Naikan am Herzen liegt, werde Naikan-Holder.
Halte einen Raum für die drei Fragen – im Freundeskreis, in der Familie oder in einer kleinen Naikan-Gruppe.
naikan.de/naikan-holder

Naikan® und KalaiDo® – beide Seminarformate eignen sich auch sehr gut für Einsteiger:innen. Wenn du deine Praxis vertiefen möchtest und/oder dich für eine Ausbildung zum/zur Meditationsanleiter:in (Jikijitsu) oder zum/zur Naikan-Begleiter:in interessierst, sprich uns gern an:
naikan.de/kontakt oder kalaido.com/kontakt

Ab Herbst 2026 werden weitere Vertiefungswochen in einem klosterähnlichen Anwesen durchgeführt. Dort ist auch eine Assistenz für Fortgeschrittene möglich. Aktuelle Informationen findest du unter: naikan.de/aktuelles oder kalaido.com/aktuelles



Spendenaufruf

Damit wir auch im Jahr 2026 die wichtigen Bereiche Naikan-Hilfe, Instandhaltung und Öffentlichkeitsarbeit weiterführen und ausbauen können, freuen wir uns über deine Unterstützung. Mehr dazu auf unserer Internetseite: www.naikan.de/Spende

Empfänger: Naikan-Zentrum gGmbH
IBAN: DE89 2415 1235 0025 3310 42
BIC: BRLADE21ROB
Betreff: Spende 2026 – [Name]

Gern kannst du deine Spende auch zweckgebunden einsetzen, z. B. für:

- Naikan-Hilfe
- Instandhaltung
- Öffentlichkeitsarbeit

Förderzusage / Patenschaft:

Auf Wunsch senden wir dir gern ein Lastschriftformular zu. Alle Spenden sind steuerlich abzugsfähig – eine Zuwendungsbestätigung stellen wir gern aus.

Schon jetzt unseren herzlichen Dank für deine Unterstützung!



NAIKAN ZENTRUM
Gemeinnützige Gesellschaft mbH

Seebeckstraße 15
27616 Beverstedt-Bokel
Telefon: 04748 – 549 62 32

Folge uns bei Instagram:
[@naikan.de](https://www.instagram.com/naikan.de) und [@kalai.do](https://www.instagram.com/kalai.do)

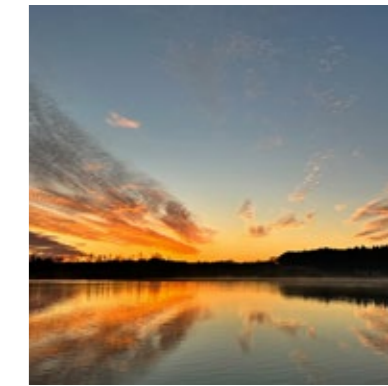
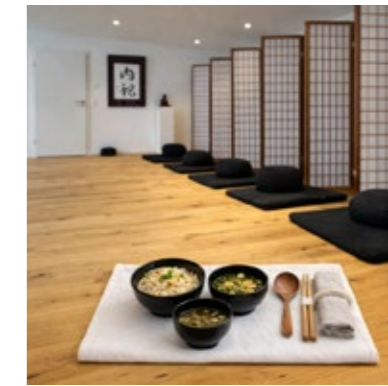
Naikan® und KalaiDo®
Zwei Wege –
eine Begegnung





Auch für uns sind die Seminare eine intensive und erfahrungsreiche Zeit. Charlotte und ich entdecken immer wieder neue Facetten – im gemeinsamen Arbeiten, aber auch in unserem eigenen Alltag. Besonders berühren uns die vielen positiven Rückmeldungen der Teilnehmer*innen. Dafür möchten wir an dieser Stelle einfach einmal von Herzen Danke sagen.

Charlotte Jörg



50

1976 – Erstes deutsches Naikan
1986 – mit Gerald Steinke

Naikan

Jubiläumsjahr 2026

2026 ist ein besonderes Jahr für Naikan in Deutschland: Vor 50 Jahren fand hier das erste Naikan außerhalb Japans statt. Und vor 40 Jahren begann Gerald Steinke, Naikan in Deutschland weiterzugeben.

Dieses Doppeljubiläum wollten wir im Laufe des Jahres mit einem besonderen Treffen und Begegnungen feiern. Der für den 6. Juni 2026 geplante „Tag der offenen Tür“ muss jedoch leider aus gesundheitlichen Gründen verschoben werden. Mir wurde eine orthopädische Reha bewilligt, die genau in diesen Zeitraum fällt.

Ich freue mich über die Möglichkeit, meinem Rücken etwas Gutes zu tun – und bedaure zugleich, dass wir uns an diesem Tag nicht persönlich begegnen können. Alle anderen Kurs-Termine und Begegnungen im Laufe des Jahres finden selbstverständlich weiterhin statt – vielleicht ergibt sich dabei eine andere Gelegenheit zum Wiedersehen.

Manches lässt sich nicht planen. Doch eine Begegnung findet ihren eigenen Zeitpunkt.

Zwei Wege – eine Begegnung



Viele Menschen fragen uns: Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Naikan und KalaiDo?

Beides sind Wege der Selbstreflexion – und doch setzen sie an unterschiedlichen Stellen unseres Lebens an.

Naikan richtet den Blick nach innen und hilft uns, unsere Vergangenheit neu zu betrachten – besonders unsere Beziehungen zu den Menschen, die uns geprägt haben.

In der stillen Struktur einer Naikan-Woche entstehen oft berührende Erkenntnisse: Dort, wo vorher Vorwürfe, Enttäuschungen oder alte Geschichten standen, wird plötzlich sichtbar, welche Fülle das Leben bereithielt und was wir alles erhalten haben.

In diesem Perspektivwandel geschieht etwas sehr Einfaches und zugleich sehr Tiefes: Versöhnung und Dankbarkeit. Nicht als moralische Idee – sondern als unmittelbare Erfahrung. Für viele Menschen fühlt sich das an wie eine innere Befreiung: eine Versöhnung mit anderen Menschen, aber auch mit der eigenen Lebensgeschichte.

Der Zen-Meister Dōgen beschreibt dieses lebendige Geschehen im „Shobogenzo“ mit dem Bild der „leuchtenden Perle“ – Ikka no myōju.

Eine einzige strahlende Perle, in der sich das ganze Universum spiegelt.

Nichts steht still – alles ist in Bewegung, alles begegnet sich.

Vielleicht ist jede Naikan- oder KalaiDo-Woche eine solche leuchtende Perle: ein Moment der Sammlung, der Klarheit und der stillen Erkenntnis.

Aus diesem Erleben heraus sind auch meine Arbeiten der Reihe „Kraftfelder“ entstanden – Einladungen, für einen Augenblick innezuhalten und dem Wesentlichen zu lauschen.



KalaiDo richtet den Blick stärker auf die Gegenwärtigkeit.

Manche Teilnehmer*innen bringen ihre Erfahrungen aus einem Naikan-Kurs mit – doch das ist keine Voraussetzung. Auch Meditationserfahrung ist nicht erforderlich. Ein offener und neugieriger Geist ist die beste Grundlage.

KalaiDo ist bewusst frei von religiösen Formen und Ritualen. Seine Wurzeln liegen jedoch in einer alten östlichen Tradition, die sich mit der Entwicklung von **freundlicher Zugewandtheit und Mitgefühl** beschäftigt – im Pali als **Mettā** (liebende Güte) und **Karunā** (Mitgefühl) bezeichnet.

Diese Qualitäten gelten dort als grundlegende, uns innewohnende menschliche Fähigkeiten: die Fähigkeit, sich selbst und anderen wohlwollend zu begegnen und das eigene Leben aus einer Haltung von Verbundenheit heraus zu gestalten.

Auch in der KalaiDo-Praxis steht ein **Perspektivwandel** im Mittelpunkt verbunden mit einer Neuausrichtung und einer einzigen Frage: **Was ist mir wirklich, wirklich wichtig?**

Dabei schauen wir – in mikroskopischer Wahrheit – sehr genau auf uns selbst. Wenn wir beginnen, dieser Frage ehrlich zu folgen, verändert sich etwas.

Die vielen inneren Stimmen – Zweifel, Kritik und alte Bewertungen – verlieren ihre Schärfe. Was vorher wie innere Gegner wirkte, kann sich allmählich in hilfreiche Stimmen verwandeln.

Die eigenen Kritiker werden leiser – und manchmal werden sie sogar zu Unterstützern. So ergänzen sich beide Wege: **Naikan öffnet den Blick für das, was wir erhalten haben. KalaiDo öffnet den Raum für das, was wir gestalten möchten.** Aus dieser Verbindung kann etwas sehr Lebendiges entstehen:

Mehr Klarheit.

Mehr Mitgefühl.

Und manchmal auch eine ganz neue Begeisterung – für das eigene Leben und für die Menschen um uns herum. Hier im „Ort der Stille und Achtsamkeit“ gilt oft ganz einfach – wie eine Teilnehmerin kürzlich treffend formulierte: **Alles ist Begegnung.**

