

„Ma semaine de Naikan en août 2004“ de Liliane

J'ai choisi de suivre une semaine de Naikan, c'est suite à ma rencontre avec le Prof. Akira Ishii au Congrès International de Shiatsu à Wien en 2002. Il avait donné une conférence en introduisant les trois questions.

- 1) Qu'a fait ma mère pour moi ?
- 2) Qu'ai-je fais pour elle ?
- 3) Quelles difficultés lui ai-je fais ?

Tout de suite, j'ai senti l'importance de répondre à ces questions, car jusqu'ici, je pensais plutôt à ce que ma mère n'avait pas fait pour moi. En recevant le programme 2004, je vois qu'il y a une semaine de Naikan avec Josef Hartl et le prof. Ishii, voilà, c'est ça que je veux faire. Je ne me suis pas intéressée à comment j'allais vivre ça, mais je me dis toujours cette phrase : <je vais bien voir, s'il y a quelque chose qui ne me convient pas, à chaque instant je suis libre de partir ou de rester>. La veille du départ, je me suis souvenu que j'avais reçu un texte sur le Naikan lors du congrès. En le lisant, je réalise que je vais être isolé du monde! Bon on verra bien.

Mon ressenti durant la semaine « im Naikan Haus » :

Le premier soir du cours, le prof. Ishii et Josef Hartl expliquent le déroulement de la semaine. Là, les choses se précisent. Eh oui, je vais être toute la semaine dans la petite pièce où je vais répondre à ces 3 questions et je ne vais pas pouvoir sortir ! En plus, il va faire beau temps ! A cet instant, je me demande ai-je fais le bon choix ? J'y suis, j'y reste ! On verra bien !

D'abord, j'ai essayé de répondre au questionnaire qui était en allemand, mais je ne comprenais pas tout. Quand Josef est venu me demander ce que j'avais expérimenté de 1 à 6 ans avec ma mère, j'avais juste survolé les questions. Quand plus tard le prof. Ishii vient me voir, je répondais toujours au questionnaire, il me dit :

-Si tu ne comprends pas toutes les questions, le questionnaire ne sert à rien !

Alors là, je comprends que c'est important que je réponde aux questions pour la période de 6 à 10 ans :

- 1)Qu'a fait ma mère pour moi ?
- 2)Qu'ai-je fais pour elle ?
- 3)Quelles difficultés lui ai-je fais ?

Avant de commencer, je reçois mon déjeuner dans ma chambre, ça sent bon et c'est délicieux, j'ai même ma tisane aux herbes. Plus tard, je peux enfin répondre aux questions. A tour de rôle Josef ou Ishii San passent écouter mes réponses et me proposent de m'interroger sur les 4 prochaines années. Le matin, nous avons « Arbeit Meditation ». Aujourd'hui, je dois aider la cuisinière Erika, elle me montre comment elle veut que je coupe les aubergines. Il y a 3 autres personnes avec moi et nous ne parlons pas. Chacun reste dans son monde et curieusement ça me fait du bien :

- 1) De savoir exactement ce que je dois faire.
- 2) De ne pas avoir besoin de parler et d'écouter, me donne de la force.

Après l' « Arbeit Meditation », quel plaisir de retrouver ma chambre vide, petite, mais c'est ma maison, je me sens protégée et respectée. Plus tard, c'est déjà le dîner, ça sent bon ! C'est délicieux ! Parfois le temps ne passe pas, j'en suis à revoir ma vie par tranche de 4 ans. De 26 à 30 ans déjà ! Mais j'ai 49 ans. J'entends des pas, c'est peut-être Josef et je vais pouvoir aller plus loin ! Non, c'est Erika qui vient dans sa chambre ! C'est long, je m'efforce de répondre à mes questions, j'entends des pas, c'est Josef mais il ne vient pas chez moi... Bon il faut que je continue. Qu'est-ce que j'avais déjà trouvé ? Ah oui c'est ça ! Ça y est, c'est pour moi. Je peux passer plus loin, mais avant il y a le souper. Quel moment important, c'est bon... Encore deux tranches de vie ce soir. Le gong sonne c'est fini, je peux dormir. Je déplace mon coussin de l'autre côté, symboliquement, c'est fini, on ne réfléchit plus, on dort !

Le gong du matin donne le départ pour la journée. Je sais plus ou moins ce que j'ai à faire. Je me sens soulagée d'avoir un rythme. Dans env. 1h.30 à 2h., Josef ou Ishii vont passer et personne d'autre va venir me déranger. Josef va me dire ce que je dois faire comme « Arbeit Meditation », je me sens soulagée d'avoir des ordres précis.

Nous sommes le troisième jour, je suis étonnée que rien ne me manque. Je n'ai même pas besoin de sortir pour voir les fleurs ! Tient cette fois c'est moi qui pleure, (hier c'était ma voisine d'à côté). J'ai le temps, encore 1 heure env., personne ne viendra me déranger. Stop là ! Ça, ce problème, je le connais. Je suis venue ici pour répondre aux 3 questions. Voilà c'est Ishii San qui vient, je suis prête, calme, voici ce que j'ai trouvé. On passe plus loin, quel soulagement ! Quoi ? C'est déjà le dernier jour ? Je vais m'ennuyer de ma chambre de la présence des voisines, des repas, du repas qu'Ishii San m'a servi juste après lui avoir dit que durant ces quatre années-là, je n'avais rien fait pour mon mari que de lui faire la cuisine...

Réflexion du 15.08.04 :

Cette semaine était très importante pour moi, j'ai trouvé la paix avec mon père et surtout avec moi-même.

Réflexion du 22.09.04 :

Que reste-t-il ? Un grand sentiment de paix. J'étais tellement bien après cette semaine, très claire en moi-même durant environ 1 mois. Aujourd'hui le train-train de la vie quotidienne me rattrape, mais pas complètement. En pratiquant mon shiatsu, je me sens toute proche de l'essence du Naikan. Mettre l'accent, le regard sur le positif et cela m'apporte tellement. Cette semaine de Naikan m'a permis d'avoir le choix, le droit de mettre mon regard sur les belles choses de la vie et d'être reconnaissante du milieu d'où je viens. Cette expérience m'a apporté une grande paix intérieure.

Réflexion du 25.10.04 :

Quelque chose à changé en moi, je me donne d'avantage le droit d'affirmer mes convictions, de relever le positif d'une situation passée !

Liiane

„Meine Naikan-Woche im August 2004“

von Liliane Übersetzung von Eva

Ich habe mich entschlossen, eine Woche Naikan zu machen, nachdem ich Prof. Akira Ishii beim Naikan-Kongress 2002 in Wien kennen gelernt habe. Er hat einen Vortrag gehalten und die 3 Fragen vorgestellt.

- 1) Was hat meine Mutter für mich gemacht?
- 2) Was habe ich für sie gemacht?
- 3) Welche Schwierigkeiten habe ich ihr bereitet?

Sofort habe ich gespürt, wie wichtig es ist, auf diese Fragen zu antworten, denn bis jetzt hatte ich immer mehr darüber nachgedacht, was meine Mutter nicht für mich gemacht hat. Als ich das Programm für 2004 bekommen habe, sehe ich, dass es eine Naikan-Woche mit Josef Hartl und Prof. Ishii gibt und habe beschlossen, dass ich das machen möchte. Ich habe mich nicht dafür interessiert, wie ich das leben würde, aber ich sage mir immer diesen Satz vor: „Ich werde schon sehen, wenn es etwas gibt, was nicht für mich geeignet ist, habe ich jedem Augenblick die Freiheit zu gehen oder zu bleiben.“ Am Tag vor der Abreise ist mir eingefallen, dass ich beim Kongress einen Text über Naikan bekommen habe. Beim Lesen wird mir klar, dass ich von der Welt abgeschnitten sein werde! Na, wir werden ja sehen.

Meine Gedanken während der Woche im „Naikan Haus“:

Am ersten Abend der Woche haben Prof. Ishii und Josef Hartl den Verlauf der Woche erklärt. Da haben sich die Dinge geklärt. Ja, ich sollte die ganze Woche über in diesem kleinen Zimmer verbringen, wo ich auf diese 3 Fragen antworten werde und ich werde nicht gehen können. Und zu allem Überfluss wird das Wetter schön sein! Und in diesem Augenblick frage ich mich: habe ich mich richtig entschieden? Hier bin ich, hier bleibe ich. Wir werden schon sehen!

Anfangs habe ich versucht, den Fragebogen auszufüllen, der auf Deutsch verfasst war, aber ich habe nicht alles verstanden. Als Josef kam und mich fragte, was ich im Alter von 1 bis 6 Jahren mit meiner Mutter erfahren habe, hatte ich die Fragen nur kurz überflogen. Als viel später Prof. Ishii zu mir kam, beantwortete ich immer noch den Fragebogen – er sagte dann: „Wenn Du nicht alle Fragen verstehst, ist der Fragebogen wertlos!“

Und da habe ich verstanden, dass es wichtig ist, dass ich Antworten auf folgende Fragen finde für die Zeit zwischen meinem 6. und 10. Lebensjahr:

Was hat meine Mutter für mich gemacht?

- 1) Was habe ich für sie gemacht?
- 2) Welche Schwierigkeiten habe ich ihr bereitet?

Bevor ich begann, habe ich mein Frühstück in mein Zimmer bekommen – es riecht gut und schmeckt köstlich, ich bekomme sogar meinen Kräutertee. Später kann ich schließlich auf die Fragen antworten. Abwechselnd kommen Josef oder Ishii San vorbei und hören meinen Antworten zu und schlagen mir vor, mich zu den 4 folgenden Jahren zu befragen. Am Morgen haben wir „Arbeitsmeditation.“ Heute muss ich Erika in der Küche helfen – sie zeigt mir, wie ich die Auberginen schneiden soll. Es sind noch 3 weitere Menschen bei mir und wir sprechen nichts miteinander. Jeder bleibt in seiner Welt und interessanterweise tut es mir gut:

- 1) Genau zu wissen, was ich tun muss

2) Nicht sprechen oder zuhören zu müssen, das gibt mir Kraft ...

Wie schön es ist, nach der „Arbeitsmeditation“ in mein leeres, kleines Zimmer zurückzukehren – es ist mein Haus, wo ich mich beschützt und respektiert fühle. Viel später gibt es das Abendessen – wie riecht das gut! Wie köstlich! Manchmal vergeht die Zeit nicht, ich bin dabei, mein Leben in 4-Jahres-Abschnitten durchzugehen. Ich bin schon beim Zeitraum 26- 30 Jahren angelangt! Aber ich bin 49 Jahre alt! Ich höre Schritte, es ist vielleicht Josef, und ich werde noch weiter gehen können! Nein, es ist Erika, die in ihr Zimmer kommt! Die Zeit vergeht nicht, ich bemühe mich, auf meine Fragen zu antworten, ich höre Schritte, es ist Josef, aber er kommt nicht zu mir. Gut, ich muss weitermachen. Was habe ich bereits gefunden? Ach ja, das ist etwas! Geschafft, das ist für mich. Ich kann viel weiter gehen, aber vorher gibt es noch Essen. Was für ein wichtiger Moment, es ist gut Und heute Abend wieder 2 Lebensabschnitte. Der Gong kündigt das Ende an, ich kann schlafen. Ich lege mein Kissen auf die andere Seite, symbolisch gewissermaßen, es ist zu Ende, man denkt nicht mehr, man schläft!

Der Gong am Morgen kündigt den Beginn des Tages an. Ich weiß mehr oder weniger, was zu tun ist. Ich fühle mich erleichtert, einen Rhythmus zu haben. Zwischen 13.30 bis 14.00 Uhr werden gleich Josef oder Ishii vorbeikommen und niemand sonst wird mich stören. Josef wird mir sagen, was ich in der „Arbeitsmeditation“ machen muss, ich bin erleichtert, dass ich genaue Anweisungen habe.

Wir sind beim 3. Tag angelangt, ich bin erstaunt, dass mir nichts fehlt. Ich habe auch nicht das Bedürfnis hinauszugehen, um die Blumen zu sehen. Da schau her, dieses Mal bin ich es, die weint (gestern war es meine Nachbarin neben mir). Ich habe Zeit, ungefähr noch eine Stunde, niemand wird mich stören. Aber halt! Da, dieses Problem, das kenne ich. Ich bin hierher gekommen, um 3 Fragen zu beantworten. Und da kommt Ishii San, ich bin bereit, ruhig, hier ist, was ich gefunden habe. Wir gehen noch weiter, was für eine Erleichterung!

Was? Es ist schon der letzte Tag? Ich werde es vermissen, mein Zimmer, die Anwesenheit der Nachbarn, das Essen, das Mahl, das mir Ishii San genau dann gebracht hat, nachdem ich ihm gesagt hatte, dass ich während jener 4 Jahre nichts für meinen Mann gemacht habe, außer zu kochen.

Überlegungen vom 15. August 2004:

Diese Woche war sehr wichtig für mich, ich habe Frieden mit meinem Vater geschlossen, aber vor allem mit mir selbst.

Überlegungen vom 22. September 2004:

Was bleibt? Ein starkes Gefühl von Frieden. Es ging mir nach dieser Woche so unglaublich gut, ich spüre ca. einen Monat lang eine große Klarheit. Heute hat mich das alltägliche Leben eingeholt, aber nicht völlig. Wenn ich Shiatsu praktiziere, bin ich dem Geist von Naikan ganz nahe. Schwerpunkte setzen, der Blick auf das Positive, und das bringt mir so viel. Diese Naikan Woche hat es mir erlaubt, die Wahl zu haben, das Recht darauf, meinen Blick auf die schönen Dinge des Lebens zu lenken und dankbar dafür zu sein, woher ich komme. Diese Erfahrung hat mir großen inneren Frieden gebracht.

Überlegungen vom 25. Oktober 2004:

Etwas hat sich verändert in mir, ich erlaube mir mehr, meine Überzeugungen zum Ausdruck zu bringen, das Positive einer vergangenen Situation zu erkennen.

Liane