

Naikan-terapi – zen eller shin?

At buddhismen beskæftiger sig med emner, der ligger psykologi og filosofi nær, er en kendt sag. Dalai Lamas fremhævelse af mindfulness ("opmærksomhed"), som det centrale i buddhismen er et eksempel herpå.

Følgende introduktion til naikan - en særlig terapi-form udsprunget i Japan, men fulgt med stor interesse i Vesten - kan også illustrere, hvor vanskeligt det er, at skelne mellem zen-buddhistisk jiriki ("egen-kraft") og shin-buddhistisk tariki ("anden-kraft"), se Japansk Religion (Forlaget Univers 2013), s. 115.

Hvorfor er ortodokse shin-buddhister skeptiske?

Oversat med tilladelse af Chikako Ozawa-de Silva.

Naikans grundlægger, Yoshimoto Ishin, var en overbevist shin-buddhist, opnåede til sidst oplysning eller det højeste niveau i erkendelse (*tenmei-kaigo*) gennem *mishirabe*, en shin-buddhistisk praksis i selvprøvelse. Efter at have opnået erkendelse ønskede han at gøre denne metode til sit livsprojekt, for at så mange mennesker som muligt kunne få gavn af denne praksis. Dette gjorde han ved at tillemppe *mishirabe* til den nuværende naikan-metode i 1940'erne. Naikan er mindre streng end *mishirabe*, som kræver faste og søvnudsættelse til man har opnået oplysning. Også ved at fjerne enhver forbindelse til buddhisme udformede Yoshimoto naikan som en sekulær praksis, som kunne anvendes i institutioner som fængsler, skoler og i dag også hospitaler, foruden uafhængige naikan-centre. I Japan anses naikan for at være et middel mod stofmisbrug, psykosomatiske sygdomme, vaneforbrydelser og andre problemer. Yanagita Kakusei, en højt estimeret naikan-udøver, plejede at sige, at naikan er et middel til lykke.

Det er bemærkelsesværdigt, at naikan er en meget simpel praksis, som kun anvender tre spørgsmål: (a) "Hvad har denne person givet mig?", (b) "Hvad gjorde jeg til gengæld?" og (c) "Hvilke bekymringer forårsagede jeg hos denne person?" Sædvanligvis bedes praktikanter om at begynde naikan med at lade personen være ens mor, eftersom mødre er den afgørende omsorgsgiver fra undfangelsen og til fødslen senere. Praktikanter bliver bedt om at erindre deres handlinger i fortiden over for deres mor eller første omsorgsgiver fra en tidlig alder (ofte 4-års alderen) til praktikantens nuværende alder. Snarere end fokus på nuværende problemer, understreger naikan vigtigheden af at man genkalder sig erindringer ved at følge naikans tre spørgsmål eller temaer. Hver anden time får praktikanter besøg af en naikan-instruktør. Disse besøg er relativt korte, ofte kun 3 til 5 minutter, og praktikanten bliver da spurgt, hvad vedkommende har erindret i de foregående to timer.

Daglig og ugentlig naikan-praktik

En typisk naikan-praktik varer en uge og praktikanten tilbringer hele tiden i naikan-centret, fra kl. 5 eller 6 om morgenen til kl. 9 om aftenen. For at skabe rammer, der beforder selvrefleksion, er der forbud mod at praktikanterne taler sammen indbyrdes, læser eller ser TV i ugens forløb. Naikan-centre stiller et lille privat "rum" på 1 x 1 meter til rådighed for hver praktikant, afgrænset af en rispapir-skærm, så hver deltager har en vis form for privatliv og ikke distraheres under deres meditation.

Lidt før kl. 5 eller 6 sendes der fredfyldt musik over højtalere i hvert rum, hvorefter naikan-instruktøren siger: "God morgen. Det er tid til at vågne op." Deltagerne kommer hurtigt op fra deres futon-madrasser og går til det fælles baderum for at vaske ansigt, børste tænder, rede hår, hvorefter de vender tilbage til deres rum. De ruller futon-madrasserne sammen og anbringer dem i

skabe uden at tale sammen. Så opstiller de rispapir-skærmene, så de danner deres eget naikan-rum og begynder deres praktik.

Ca kl. 7 (en til to timer efter de har påbegyndt naikan) bliver der serveret morgenmad af instruktørens hustru eller assistent på små lave borde, så deltagerne kan indtage deres morgenmad bag skærmene. De første *mensetsu* eller interview begynder ca. kl. 8. Naikan-instruktøren besøger hver deltager efter tur. Når instruktøren kommer hen til deltagerens skærm, folder instruktøren sine hænder i *gassho*-stilling og bukker dybt, førend han eller hun åbner skærmen, og dette gentages efter at skærmen er blevet åbnet. Deltagerne kan fornemme instruktørens nærvær før denne bukkes, og de fortæller at de, når der bukkes for dem, føler sig fokuseret og klarhjernet. Måske fordi det at bukke for nogen i Japan er tegn på den yderste respekt, hvilket bevirker en forøgelse af øjeblikkets alvor og får deltageren til at føle sig ydmyg og får ham eller hende til at tage naikan-praktikken mere seriøst. Også når deltageren føler sig søvrig og træt skærper det deres opmærksomhed, at de fornemmer, at nogen tæt på dem er parat til *mensetsu*. Instruktøren fremsætter så typisk følgende formular-agtige spørgsmål: ”Hvad har du undersøgt i relation til hvem og i hvilket afsnit af dit liv?” Deltageren svarer med at sige: ”Jeg har undersøgt mig selv i relation til den-og-den i den-og-den periode”, og fortsætter så med at give et referat af, hvad han/hun har erindret. De deltagende er ikke tvunget til at fortælle alt, og det er tilladt ikke at dele visse ting, hvis de føler det ubehageligt. Denne *mensetsu* varer 3 til 5 minutter. Efter hver *mensetsu* siger deltageren, hvad hun/han vil undersøge i løbet af de næste 2 timer, hvorpå instruktøren rejser sig og går hen til den næste deltager.

Omgivelserne er rolige, varme og afklarede, skønt omgivelserne indebærer en hvis form for sans-berøvelse, og deltagerne ikke hører andre tale, undtagen når der afholdes *mensetsu*. Varmen kan komme fra køkkenet, som ofte ligger i et tilstødende lokale, hvorfra man kan høre grøntsager blive snittet eller lugte suppe under tilberedelse. Da naikan-centre ofte ligger i instruktørernes huse, er der en hjemlig atmosfære, hvor deltagerne føres tilbage til den tid, hvor de var små, og hvor mødrene tog sig af dem og lavede mad.

Der er endnu to *mensetsu* klokken 9 og 11 før frokost. Når frokosten er ovre omkring klokken 12 sender mange naikan-centre over højtalere tidligere deltagers fortællinger. Formålet er at inspirere de nuværende, som endnu ikke har haft held til at huske meget fra tidligere. Mange deltagere finder nogle båndoptagelser meget bevægende og henviser til dem, når de selv aflægger rapport. Så fortsætter naikan og der er flere *mensetsu*-intervaller klokken 1, 3 og 6, førend middagen serveres klokken 7. Når middagen serveres, lytter deltagerne igen til optagelser af naikan-fortællinger, som afspilles mens de spiser. Klokken 8 gennemføres dagens sidste *mensetsu* og nogle gange beder instruktørerne deltagerne om at fortsætte naikan natten igennem. Klokken 9 kommer der blid musik over højtalerne for at meddele, at dagen slutter. Deltagerne rejser sig roligt, folder deres rispapir-skærme sammen og stiller dem op af væggen. De ruller futon-madrassen ud på tatami-måtterne og indretter deres futon, når det er tid til at sove.

Naikan: religion eller sekulær etik?

Til trods for at naikan er grundlagt som en sekulær terapeutisk metode, som kan praktiseres af alle uden hensyntagen til religiøs overbevisning eller tilknytning, bliver naikan ofte betragtet som en buddhistisk religiøs praksis. For at udbrede naikan har mange af Yoshimotos disciple foreslået at kalde naikan ”naikan psykoterapi”, ”naikan terapi” eller ”naikan-metode”, men Yoshimotos typiske svar var ”Naikan er naikan”. Faktisk afviser mange deltagere, at naikan er en psykoterapi, eftersom psykoterapi, forstået snævert, kun er en lille del af naikan-erfaringen. Naikan er heller ikke en religiøs praksis, eftersom buddhistiske ord og begreber undgås, og fordi deltagerne ikke nødvendigvis skal vide noget om buddhisme eller være buddhister for at praktisere naikan. Og naikan har heller ikke til formål at gøre mennesker til buddhister. Yoshimotos tøven med at tildele

naikan en bestemt rolle er skyld i, at naikans flertydige identitet forbliver at være et diskussionspunkt blandt naikan-praktikanter og forskere.

Efter 14 måneders begyndende feltarbejde fulgt af 10 års forskning og rejser er jeg kommet til at se naikans kompleksitet, og forstå hvorfor det ikke er let af klassificere naikan eller komme den i en æske. Det er sikkert, at naikan ikke omvender mennesker til buddhisme, og der var ikke sådanne tilfælde under mit feltarbejde eller efterfølgende interviews. Men naikan er intimt forbundet med buddhistisk filosofi og psykologi, og er baseret på buddhistiske opfattelser af lidelse, lidelsens årsager og lidelsens lindring. Faktisk afviger naikan slet ikke fra buddhistisk filosofi og, i denne sammenhæng, kan naikan ses som en buddhistisk praksis. Hvorledes kan en buddhistisk praksis være en sekulær praksis? Dette spørgsmål kræver nøje opmærksomhed [...] men hovedsagen er, at buddhismen for en stor dels vedkommende er et psykologisk system til forståelse af menneskets sind, hvorfor der er aspekter af filosofi og psykologi, som kan anvendes hos mennesker, som ikke deler buddhistiske anskuelse som reinkarnation, eksistensen af buddhaer og oplysningen. Hans Højærværdighed Dalai Lama har argumenteret stærkt for en sådan holdning, når han skelner mellem buddhistisk videnskab (det som er observerbart og som kan verificeres empirisk), buddhistisk filosofi (det som kan sluttes gennem logisk tænkning) og buddhistisk religion (det som hviler på bekendelse, hellige tekster eller traditionen). Naikan synes at hvile på buddhistisk videnskab eller hvad der kan kaldes ”sekulær eller universel dharma [lære]”.

Denne sekulære buddhistiske indflydelse kan ses i de psykologiske transformationer som deltagerne forventes (eller opfordres til) at gennemløbe i et naikan praktik-forløb. For eksempel føler mange deltagere sig i starten frustreret over, at de skal genkalde sig de bekymringer, som de har tilført andre, men ikke de bekymringer andre har givet dem. Når naikan-praktikanter spørges om dette, svarer de, at det sidste er vi allerede eksperter i at huske, så der er ikke behov for at bruge en uge i et naikan-center for at gøre det. Selv om vi tror, at vi er gode til at huske de bekymringer, vi har givet andre, mislykkes det ofte for os. Desuden gør vi ofte ting, som vi tror gavner andre set *fra vores perspektiv*, men som i virkeligheden ikke er andet end bekymring hos andre. Disse ting, som vi aldrig kan huske som bekymringer, vi har forvoldt andre, dukker op under naikan-praktik, men ikke under normale omstændigheder. Det er den slags forvredne opfattelser eller jeg-centrerede opfattelser, som vi alle opererer ud fra under normale omstændigheder, med mindre vi får en mulighed for at se vores liv fra et nyt eller relativt perspektiv. Når deltagere efter den første uge vender tilbage til at fokusere på den person, de tænkte på i den forgangne uge, er der sket store forandringer. De reviderer ofte deres meninger og konstaterer, at hvad de troede var en god handling mod andre, i virkeligheden ikke var andet end en handling, der udgik fra egen interesse (for eksempel: ”Jeg opnår dette, hvis jeg siger eller gør dette, som den anden synes om.”)

Når deltagerne får mere selvindsigt, erfarer de ofte, at de har færre punkter at rapportere om, i den kategori der hedder ”Hvad har du givet andre?” og flere punkter i den kategori der hedder ”Hvilke bekymringer har du givet andre?”. Dette er et kognitivt skifte fra vores almindelige jeg-centrerede position til en mere anden-centreret position. Dette genkalder den buddhistiske filosofis understregning af relativiteten mellem en selv og andre, og vigtigheden af, at praktisere sindsligevægt og anerkendelsen af ligeværdigheden mellem en selv og andre. Da naikan ikke fokuserer på en terapeutisk behandling af en specifik sygdom, passer naikan ikke ind i en standard psykoterapeutisk model. Naikan kan bedre beskrives som havende som formål at forandre kognition og perception til erstatning for faste forventninger overfor andre og til at skabe nye relationer. Yanagitas berømte ord: ”Naikan er en vej til lykke” reflekterer dette bredere buddhistiske perspektiv.

(Uddrag fra Chikako Ozawa-de Silva, ”Mindfulness of the kindness of others: The contemplative practice of Naikan in cultural context,” *Transcultural Psychiatry*, 2014:1, 1-19.)