

Iedere dag Moederdag

De weg naar geluk
met de drie vragen van Naikan

Shinko Oyama

IEDERE DAG MOEDERDAG
DE WEG NAAR GELUK
MET DE DRIE VRAGEN VAN
NAIKAN

VERTAALD DOOR JORIS VOET

© 2012 Shinko Oyama

IEDERE DAG MOEDERDAG

Nederlandse vertaling van het Japans boek
"Okaasan ni shite moratta koto ha nan desuka?"
van Shinko Oyama

Oorspronkelijke Japanse uitgave bij Sunmark Publishing Inc.,
25/12/2012

De oorspronkelijke Japanse titel betekent: "Wat heeft mijn
moeder voor mij gedaan?"

Vertaling Joris Voet, 2019

Uitgegeven april 2019

D/2019/Joris Voet, uitgever
NUR 600
NUR(2) 315
ISBN 9789463883085

INHOUDSTAFEL

Voorwoord.....	7
PROLOOG.....	11
Deel 1: Dank je dat je me liet geboren worden.....	22
Tienduizend maaltijden.....	23
Stel dat de zon er niet was.....	27
Is luiers vervangen vanzelfsprekend?.....	31
De kersenbomendreef.....	36
Dank je dat je mij hebt laten geboren worden.....	46
Moeder die uit volle macht schopte.....	53
Wat moeders handen mij leerden.....	58
Lege bento-lunchboxen.....	61
Iemand om aan terug te geven voor moeder die overleden is.....	67
Bezoek aan het ouderlijk huis na tien jaar.....	71
Elke morgen vlechten in mijn haar.....	82
Ook geld kan een teken van liefde zijn.....	91
Deel 2: De pikzwarte onigiri die moeder maakte.....	96
Moeders "Gedicht van de dolfijn".....	97
Een opgenaaid borduursel op een handtas.....	109
De pikzwarte onigiri die moeder maakte.....	114
Ik was geen hoofdpersonage in een drama.....	120
Hoewel ik hulp gevraagd had.....	126
Ik wil de liefde zelf worden.....	132

INHOUD

Ze zei dat ik een overbodig kind was.....	137
Mezelf gepest door mijn jongere broer te pesten....	142
Zijn zoals je bent is goed genoeg.....	149
De vrouw die het liefdesverdriet van haar man opving.....	156
Moeder belogen.....	164
Moeder, alles omvattend.....	169
Deel 3: Het tegenovergestelde van "dank u".....	173
Nu de rekening van je geluk maken.....	174
Als we de goede kanten van de ander zoeken worden onze eigen zwakke punten zichtbaar.....	180
Waarom kan jij niet doen zoals mijn moeder!.....	185
Hoe een burn-out als mantelzorger vermijden?.....	189
Het omgekeerde van "dank u wel".....	199
Iedere dag Moederdag.....	204
Teruggeven aan het lichaam dat we van onze ouders gekregen hebben.....	209
Wat heeft jouw moeder voor jou gedaan?.....	215
EPILOOG.....	220

Voorwoord

Op een regenachtige namiddag in 1987 was ik in een boekhandel ergens in Japan aan het rondneuzen, en ik nam een populair-wetenschappelijk tijdschrift vast om het te doorbladeren. Het voorblad gaf aan dat het een themanummer met artikels over Naikan was. Naikan was voor mij iets onbekends, maar ik was nieuwsgierig. Mijn oog viel op tabellen met resultaten van psychologische tests. In een artikel werd geïllustreerd hoe mensen "na" een week Naikan "gezondere" psychologische testresultaten hadden dan "voor" het begin van die week. Dat intrigeerde mij en ik kocht dat tijdschrift. Zo leerde ik Naikan kennen.

Ik las hoe Naikan beoefend werd in de vorm van een intensieve retraite van zeven dagen. Ik had al kennis gemaakt met Zen en meditatie en had er ook enige ervaring mee. Naarmate ik meer over Naikan las en het zelf probeerde te doen, drong het tot mij door dat de manier waarop Naikan mij "pakte" anders was dan alles wat ik eerder had leren kennen.

VOORWOORD

In de weken die volgden spendeerde ik een groot deel van mijn vrije tijd aan het oefenen met Naikan. Een week intensieve retraite volgens de traditionele vorm van Naikan zag ik niet goed zitten. Maar naarmate ik thuis met de Naikanmethode bleef werken, ondervond ik dat Naikan een positieve uitwerking op mij had. Wat ik zelf beleefde herkende ik ook in de verhalen van andere mensen die ervaring hadden met Naikan. Naikan heeft mij daarna nooit meer helemaal losgelaten.

Na mijn terugkeer naar België ging ik op zoek naar initiatieven in verband met Naikan in Europa. Via internet vond ik eindelijk een adres in Duitsland. In 2000 had ik contact met Gerald Steinke die een Naikan Center had in Duitsland. Ik had al heel positieve ervaringen opgedaan met mijn doe-het-zelf Naikan thuis, maar voelde toch ook geregeld het verlangen opkomen naar de ervaring van een “echte” Naikanweek. Na een eerste contact bleek de drempel voor mij in 2000 echter nog te hoog. Ik was bang dat ik dat nooit zo een hele week zou kunnen volhouden.

In 2009 had Gerald Steinke in Tarmstedt dicht bij Bremen een nieuw gebouw speciaal voor de beoefening van Naikan opgetrokken, en bij mij was de schrik voor zo'n week wat weggedeedsterd. Zo trok ik in september 2009 naar Tarmstedt voor een week Naikan. Zo'n week, dat was toch weer eens wat anders. Een hele week

VOORWOORD

intensief Naikan doen is een zwaardere inspanning, maar het is ook een grote luxe. Een hele week tijd voor jezelf! Die week Naikan was een van de beste dingen die ik ooit gedaan heb.

Ik ben nog altijd heel enthousiast over Naikan. Ik weet dat het niet Het Grote Antwoord Op Alles is, maar ik geef geregeld toe aan de verleiding om het toe te passen op van alles en nog wat.

Wat ik er vooral goed aan vind is de eenvoud en de kracht. Drie vragen toepassen, dat is een eenvoudige methode. De kracht van die methode laat toe om iets wezenlijks te veranderen aan veel situaties die in andere contexten ook veel ingewikkelder zouden kunnen uitgelegd en aangepakt worden. Dit boek illustreert die kracht in een reeks verhalen van mensen die na kennismaking met Naikan een nieuwe start gemaakt hebben.

Omdat ik deze methode met veel mensen wil delen heb ik dit boek vertaald. Het is een boek dat in Japan geschreven werd en er komen dan ook heel wat specifiek Japanse accenten in voor. Ik hoop dat dit de lezing en het begrip ervan niet bemoeilijkt. Ik hoop vooral dat er lezers zullen zijn die Naikan ook eens proberen.

De schrijver van het boek is Shinko Oyama, geboren in 1948 in Kagoshima, Japan. Hij is sinds meer dan dertig jaar directeur van het Naikan Training Center in

VOORWOORD

de Rengein Tanjoji tempel in de stad Tamana. Hij legt heel verstaanbaar uit hoe je Naikan kunt doen en tot welke inzichten je kunt komen. Hij gebruikt daarvoor levendige verhalen en getuigenissen van mensen die in zijn centrum een week Naikan deden.

Joris Voet, vertaler, maart 2019

PROLOOG

*Wij hebben allemaal onze geboorte aan onze
moeder te danken.*

En moeder heeft elke dag veel voor ons gedaan.

*Als wij alles wat zij voor ons gedaan heeft
zouden optellen,
hoeveel zou dat zijn?*

"Moeke!"

De roep van een kind om zijn moeder klinkt lieflijk en hartverwarmend.

Alle mensen hebben zonder uitzondering hun leven op deze aarde ontvangen via, en dank zij, hun moeder. Of die moeder nog in leven is of gestorven, dat verandert daar niets aan.

Maar wij leiden elke dag een leven waarin wij druk bezet zijn door ons werk en door ons gezin. Hoeveel mensen zouden er zijn die zich geregeld bewust zijn

van, en dankbaar zijn voor, alles wat ze van hun moeder gekregen hebben?

"Moeder? Wij zien elkaar dagelijks, maar dat is niet iets waar ik bijzonder aandacht aan schenk."

"Zolang ik niet met iets in de problemen kom denk ik gewoon niet aan mijn moeder."

"Nu je het zegt, het is alweer een tijd geleden dat we elkaar gezien hebben."

Dit is ongeveer wat je dikwijls hoort zeggen.

"Wij zijn van elkaar gescheiden toen ik nog heel klein was en ik kan me van haar niets meer herinneren."

"Er is een en ander verkeerd gelopen in mijn relatie met mijn moeder, en ik wil er eigenlijk ook niet meer aan denken."

"Ja, wat moet ik daar nu nog mee?"

Er zijn ook mensen die dit soort weerstand voelen.

Maar er is iets wat ik nu aan jou wil vragen.

Ik wil je vragen om je het gelaat van je moeder voor de geest te halen, en eventjes ruimte te geven aan je gedachten om associaties te laten komen.

Als je dat zou doen, wat zou er dan bij jou veranderen?

Wij leven met veel vragen en problemen. Werk en gezin, vriendschapsrelaties, werk vinden of van werk veranderen, kinderen die niet naar school willen gaan, geestesziekten, de zorg voor onze ouders, de

PROLOG

problemen bij het ouder worden, enzovoort. Wij leven met veel onzekerheden, en het is steeds moeilijker om heldere antwoorden te vinden op de vraag hoe we ons leven moeten leiden.

Wij kunnen proberen om de oorzaken en oplossingen in de wereld buiten ons te zoeken, maar dat is niet de plaats waar we de antwoorden ooit zullen vinden.

Wat zou je ervan denken als ik je zeg dat er een voor jou tot nu toe ondenkbare wereld vol kleuren kan opengaan, alleen door aan jezelf drie vragen te stellen over je moeder?

Dit zijn de drie vragen:

- 1) Wat heb ik van mijn moeder gekregen?
- 2) Wat heb ik haar teruggegeven?
- 3) Hoe heb ik haar het leven moeilijk gemaakt?

De opgave bestaat er in dat je aan de hand van deze drie vragen jezelf opnieuw bekijkt door je zo concreet mogelijke antwoorden op die vragen te proberen te herinneren, en dat je je daarbij inleeft in wat je moeder op dat ogenblik gevoeld kan hebben.

Door op die manier je herinneringen terug op te halen zullen er in jouw hart een heel aantal zaken naar boven komen. Er zullen je dingen opvallen die je nog niet opgemerkt had, je zal onvermoede ontdekkingen doen en verrassende misverstanden ontdekken. Nieuwe gevoelens van hoop en hartverwarmende gevoelens

van geborgenheid zullen in je opwellen, samen met allerlei ideeën en gedachten.

Door deze gedachten stevig in je geest te laten inwerken en door er dieper op door te denken zal je gezichtspunt veranderen, en je zal je van allerlei zaken bewust worden. Je zal in staat zijn om eens rustig en in alle objectiviteit naar jezelf te kijken vanuit een gezichtspunt waarin de andere centraal staat.

Dit noemt men "Naikan."

Naikan is een methode van zelfonderzoek die in de loop van de twintigste eeuw door Ishin Yoshimoto ontwikkeld werd door uit een methode met de naam "mishirabe" alle godsdienstige elementen weg te nemen en nog een aantal aanpassingen te maken. Hij kende de mishirabe methode vanuit zijn contact met de Kibe richting van het Japanse Zuiver Land-boeddhisme.

Naikan wordt ook "de Naikan-methode" genoemd, en in een medische context spreekt men ook van "Naikantherapie." De methode kreeg langzamerhand internationale bekendheid, en als een psychotherapie van Japanse origine verbreidde ze zich naar Europa, Amerika, China en Korea.

Er zijn op vandaag (2012) in Japan 27 Naikancentra, en Naikan wordt ook binnen onderwijs en bedrijfsopleidingen dikwijls gebruikt.

Ik zelf werk nu in de Rengein Tanjoji tempel in Tamana, een stad in de Kumamoto prefectuur, Japan,

PROLOG

en ben daarbij ook actief als centrumleider van het Naikan Training Center dat bij deze tempel hoort.

Ik was vroeger een zakenman in een internationale handelsonderneming, maar ik maakte de ervaring mee dat ik mijn moeder verloor terwijl ik zelf voor mijn werk in Brazilië woonde. Toen ik het nieuws kreeg dat mijn moeder op sterven lag deed ik al het mogelijke om zo snel mogelijk naar huis terug te keren, maar van waar ik toen leefde had ik een volle drie dagen vliegtuigreis nodig om thuis te raken. Ik werd daarna gepijnigd door vragen zoals: "Werk waardoor het onmogelijk is om bij het overlijden van je ouders aanwezig te zijn, wat is dat?" "Is dit het soort leven dat ik voor mezelf wil?" In die moeilijke periode leerde ik Naikan kennen. Het was voor mij een verrassende ervaring. Ik liet mijn gedachten naar mijn overleden moeder gaan en voelde grote dankbaarheid voor alles wat ze voor mij gedaan had, en tegelijkertijd bleek het bijna aan haat gelijkstaand gevoel dat ik tegenover mijn vader had in het niets te verdwijnen.

Al van in mijn studententijd had ik de wil om "iets te doen dat nuttig is voor de mensen", en in dat kader had ik reeds van een aantal methoden van zelfontwikkeling geproefd, maar er was geen enkele methode bij geweest waarmee het voor mij echt klikte. Maar door die verrassende en onverwachte ervaring met Naikan waarbij ik namelijk bevrijd werd van dat haatgevoel ten

aanzien van mijn vader had ik intuïtief het gevoel: "Naikan is iets anders!" En ik nam resoluut ontslag op mijn werk. En zo maakte ik op de leeftijd van 38 jaar een nieuwe keuze in mijn leven. Ik ging van thuis weg om mijn leven te wijden aan de verspreiding van Naikan.

Intussen heb ik in de loop van de voorbije 24 jaar ongeveer tweeduizend mensen mogen helpen om Naikan te doen, en ik heb mogen vaststellen hoe heel veel mensen na Naikan hun leven ten goede veranderd hebben.

De orthodoxe manier van Naikan ("intensieve Naikan" genoemd) die wij in ons Naikancentrum toepassen duurt zeven dagen.

Daarbij zit men in een rustige, goed van de buitenwereld afgesloten kamer, in een met een kamerscherm afgebakende ruimte van ongeveer één vierkante meter. Aan de hand van de hierboven vermelde drie vragen gaat men zich herinneren hoe men zelf geweest is in de relatie met een aantal mensen waarmee men een diepere relatie gehad heeft.

Het herinneringswerk begint bij de kindertijd en volgt de opeenvolgende perioden in de tijd. Na de periode tot aan de basisschool richt men de aandacht op de eerste drie jaar van de basisschool, de hogere drie jaren van de basisschool, de eerste drie jaar van de middenschool, enzovoort. De hele periode waarin de relatie met die bepaalde andere persoon bestaan heeft

PROLOG

wordt zo in stukken van drie à vijf jaar doorlopen. De eerste persoon waarop men zijn aandacht richt is de eigen moeder. Indien iemand zijn moeder heel vroeg verloren heeft neemt men de persoon die als vervanger van de moeder opgetreden is. Daarna volgt vader, grootouders, broers en zussen, de huwelijkspartner, en eventueel personen waar men op het werk mee te maken heeft: je baas, ondergeschikten, enzovoort, iedereen waarmee men in nauw contact gestaan heeft.

De inhoud van wat men zich herinnerd heeft vertelt men aan de Naikanbegeleider die om de 1 à 2 uur langskomt voor een kort gesprek. De begeleider doet niets anders dan luisteren naar wat de Naikanbeoefenaar gevonden heeft, en geeft geen adviezen of goede raad. Het eigene van Naikan bestaat er in dat men niet gaat graven in het eigen hart of verleden, maar dat men te beginnen met de moeder, andere personen als een "spiegel" gebruikt om naar zichzelf terug te kijken.

Bij mensen die voor de eerste maal Naikan doen ziet men heel vaak dat het de eerste dagen heel moeilijk is om zich te blijven concentreren, maar vanaf dag vier of dag vijf wordt de Naikan stilaan dieper.

"Naikan wordt dieper", wat betekent dat?

Hier volgt een voorbeeld om dit uit te leggen. Iemand vond als antwoord op de vraag "Wat heeft moeder voor mij gedaan?" een herinnering aan de onigiri (rijsthapjes)

die moeder gemaakt en in de bento-lunchbox meegegeven heeft toen hij eens naar een sportevenement ging. De onigiri waren heel groot en niet mooi van vorm. Omdat hij zich daarover schaamde beklaagde hij zich daarover bij zijn moeder.

Wij kunnen de Naikan-herinneringen tot op dit punt als "niveau 1" bestempelen. Maar hij kan daarna ook verder nadenken over de vraag "Wat heeft moeder daarbij gedacht en beleefd?" en daarbij de volgende gedachtegang maken: "Moeder zal waarschijnlijk droefheid gevoeld hebben. Ik kan me daarvoor nooit voldoende verontschuldigen. Wat was ik een verwend kind. Juist, in die periode wilde ik door moeder verwend worden, van haar goedheid profiteren. Sport was niet mijn ding, en ik kon moeder niets tonen waarop ik fier kon zijn. Waar ik echt schaamte bij voel is mijn verwendheid, mijn afhankelijke instelling, mijn minderwaardigheidsgevoel. En misschien is het feit dat ik nu problemen heb in de omgang met andere mensen wel veroorzaakt door dat verweende, die afhankelijke en profiterende instelling van mij. Daardoor kom ik altijd in aanvaring met mijn omgeving."

Op die manier kan de Naikanbeoefenaar doorheen de "spiegel" van zijn moeder te weten komen welke slechte gewoonten hij in zijn hart meedraagt. En hij kan dan vanuit zijn eigen kracht op een positieve manier zelf

PROLOG

nog eens opnieuw nadenken en beslissen hoe hij het in de toekomst beter wil doen.

Hij zal de oorzaak van de problemen en psychologische moeilijkheden waarmee hij te maken heeft niet meer "buiten" zichzelf zoeken, maar hij zal proberen ze te overstijgen door zijn eigen manier van denken en reageren in het verleden te herbekijken. Hij krijgt geen advies van een andere die hem vertelt hoe hij het moet doen, maar denkt zelf na en bepaalt zelf hoe hij zal handelen. Dat is volgens mij wat Naikan zo diepgaand en zo waardevol maakt.

Het antwoord zit "binnen" in jezelf.

In onze hersenen zit een heel waardevolle schat aan geheugeninhouden opgesloten. Je kan Naikan ook beschouwen als een inspanning die je doet om deze schatten terug te vinden. Wat ik zelf 26 jaar geleden ervaren en heel sterk aanvoeld heb, en wat ook nu nog heel veel mensen verwoorden, is de "dankbaarheid" en het "berouw" en een "gezond schuldgevoel" bij het ophalen van de herinneringen aan de diepe liefde van hun moeder of van de plaatsvervangende persoon die de rol van de moeder vervulde.

Mijn moeder heeft mij altijd gesteund en aangemoedigd. Tijdens de examenperiode zorgde ze er altijd voor dat er 's avonds laat voor mij nog iets te eten was. Zelf dacht ik dat het aan mijn eigen inspanningen en intelligentie te danken was dat ik voor mijn examens

geslaagd was, en een woord van dank voor mijn moeder was er niet bij. Terugblikkend besef ik nu welk een hoge dunk ik altijd van mezelf gehad heb.

Door de tweede vraag te stellen komen de meeste mensen tot de schrikbarende vaststelling hoe weinig ze "teruggegeven" hebben in vergelijking met alles was ze "gekregen hebben". En door de derde vraag te stellen komen we met een bleekgetrokken gezicht tot de vaststelling hoe veel "last" we berokkend hebben.

Nadat je dat alles vastgesteld hebt wil je van nu af aan je moeder "teruggeven". Je gaat nadenken over hoe je dat "teruggeven" kunt vorm geven. Zo stopt het niet met enkel maar spijt hebben over het verleden, maar kan je beginnen nadenken in functie van de toekomst. Dat is nu precies de grote kracht van Naikan met zijn drie simpele vragen.

Mensen die Naikan gedaan hebben vertellen ons dat Naikan over moeder de aanleiding geweest is waardoor ook andere zaken zoals het eigen gezin of de werkomgeving, de eigen manier van leven daarna, het leven tout court, er anders zijn gaan uitzien. Wij krijgen dikwijls berichten over een veelvoud van mogelijke uitkomsten van de beoefening van Naikan:

"Ik heb nu in het algemeen veel betere relaties met de mensen in mijn omgeving."

"Ik heb geen last meer van eenzaamheid en ik voel weer energie."

PROLOOG

"Ik voel veel minder haat en kwaadheid dan voorheen."

"Ik voel veel meer energie voor mijn werk en voor mijn studies."

"De symptomen van een psychosomatische aandoening zijn veel lichter geworden."

"Ik voel me veel zelfstandiger."

"Ik heb nu meer het gevoel dat ik lééf."

"Ik vond oplossingen voor problemen die ik al een tijd meegesleept had."

"Ik heb nu zicht op de richting die ik aan mijn leven wil geven."

"Ik ga nu met meer gemak door het leven."

"Het is de aanleiding geweest voor een grote verandering in mijn leven."

Drie vragen, die in zich de hints dragen die naar een beter leven leiden.

Die ervaring, Naikan, moet je zeker eens een kans geven.

DEEL 1: DANK JE DAT JE ME LIET GEBOREN WORDEN

*Beeld je in dat moeder er niet zou geweest zijn
ik, die aan die mogelijkheid zelfs
nog niet eens gedacht heb
Profiterend van de gegevenheid
dat moeder er elke dag was
Met welke woorden
heb ik haar tot nu toe bejegend?*

TIENDUIZEND MAALTIJDEN

Omdat het zo gewoon en vanzelfsprekend is antwoorden veel mensen bij de vraag "Wat heeft moeder voor mij gedaan?" met: "Niets speciaals."

Ik wil je toch uitnodigen om eens goed na te denken.

Stel dat je ouders toen je nog heel klein was bij wijze van voorbeeld eens plots onverwachts ergens heen moesten gaan, en dat de buurvrouw dan voor één keer eten voor jou zou gemaakt hebben, dan zou je dat als een speciale gebeurtenis onthouden hebben. Kan je dan het feit dat je moeder elke dag voor de maaltijden zorgde wel zomaar als "niets speciaals" afdoen?

Stel dat je moeder elke dag voor drie maaltijden gezorgd heeft. In één jaar zijn dat ongeveer duizend maaltijden, en op tien jaar zijn er dat tienduizend. Je moeder ging door regen en wind, ook op dagen waarop ze zich onwel voelde, inkopen doen bij de bakker, de groenteboer, de viswinkel en de supermarkt. Je moeder kwam zwaar beladen met inkopen terug naar huis. Ter voorbereiding van de maaltijd waste ze de groenten, sneed de ingrediënten op gepaste grootte en vorm,

stoofde, kookte, bakte of frituurde ze, en kruidde ze zodat ze lekker smaakten. Zij zorgde voor mooi gepresenteerde schotels, kookte de rijst en diende alles op. Na de maaltijd ruimde zij de tafel af, deed de afwas en borg het servies weer weg.

Hoeveel tijd en inspanning heeft dat alles haar gekost?

Jouw moeder heeft dat duizenden, nee tienduizend, keren voor jou gedaan.

Vind je dit ook niet geweldig? Ik denk niet dat je nog kan zeggen: "Mijn moeder heeft voor mij niet speciaal iets gedaan."

Bovendien zijn er onder de mensen die zeggen dat hun moeder niets bijzonders voor hen gedaan heeft ook nog eens veel die denken dat zij tot nu toe helemaal op eigen kracht hun best gedaan hebben, dat zij van niemand hulp gekregen hebben.

Ik vraag aan mensen die zo denken dikwijls om de volgende zin af te maken: "Stel dat (XXX...) er niet geweest was, dan"

"Stel dat mijn moeder er niet geweest was,"

"Stel dat mijn vader er niet geweest was,"

"Stel dat de persoon die mijn moeder geworden is er wel was, maar nooit in contact kwam met de persoon die mijn vader geworden is,"

"....."