

UN RETIRO DE MEDITACION NAIKAN

La mirada interior



*Estamos ante una potente técnica de introspección y meditación que combina elementos de la terapia occidental con toda la fuerza de la meditación oriental, y que comporta **un ejercicio de gratitud que sana la vida**. Esta técnica universal se fundamenta en el hecho de que lo que necesitamos para ser felices en la vida está en nuestro interior. Sana las heridas más antiguas del alma y ayuda a enfrentarse al propio yo de forma serena y apacible. Naikan se aplica en la actualidad activamente en campos como la psiquiatría, la psicología, el sistema educativo, la economía, la criminología, la reintegración social, la espiritualidad y los conflictos familiares.*

Algunas de nuestras psicoterapias occidentales parecen obsesionadas en descubrir qué problemas nos causaron nuestros padres. Aunque se sabe que los padres pueden causar dificultades a los hijos, Naikan pide a los participantes que consideren también todo aquello que los padres les dieron y los problemas que los hijos les causaron. Se consigue con ello una visión más equilibrada de nuestro pasado. **Al reflexionar sobre el pasado con este método, la mayoría podemos darnos cuenta de que a lo largo de nuestra vida hemos recibido, ayuda, amistad y amor de muchas otras personas.** Gracias a ello hemos crecido. Hacernos profundamente conscientes de este hecho origina un sentimiento natural de gratitud y humildad y un reconocimiento de nuestro entorno que transforma nuestra relación con la vida y nos conduce a vivir positivamente. Un participante de Naikan nos narra así su experiencia: *"Tras el retiro experimenté una profunda gratitud hacia Dios, hacia la vida, hacia la familia, los amigos. Creo que soy rico y no lo sabía, pensando en función del amor, la amistad, el afecto y la comprensión que he*

recibido. Gracias por darme la oportunidad de este auto descubrimiento” (Leo – Ciudad de México)

Desbloquea la energía y los nudos corporales, psíquicos y emocionales.

El Naikan clásico – Suchu Naikan- dura una semana. Durante esa semana se trabaja cada día intensamente. El lugar donde se lleva a cabo este recorrido por nuestra historia personal es un espacio –de unos dos metros cuadrados- delimitado por un biombo. Aquí se medita, se descansa y se sale a la hora de desayunar, comer y cenar; y para hacer la limpieza diaria. El practicante sólo tiene contacto con el guía, únicamente habla con él y no con los demás practicantes, aunque todos llevan a cabo su naikan en la misma sala. No se permite abandonar el recinto sin permiso del guía, ni leer libros, ni escuchar la radio o ver la televisión y sólo pueden hacer llamadas en caso estrictamente necesario. Con ello intentan conseguir que no haya estímulos externos que interfieran la concentración. Otra participante, Luzma de Madrid, reconoce que durante los primeros días se hizo duro pasarse tantas horas tras un biombo; sin embargo al tercer día empezó a ver los resultados: *“Me he dado cuenta de que en realidad mi infancia fue muy feliz y que mis recuerdos son de ORO, como decía mi guía. También he aprendido que se puede mirar al pasado sin dolor, solo hay que saber cómo mirar. He aclarado mis ideas, he cerrado viejos temas familiares que ahora veo con otra perspectiva. Me siento bien y con sensación de que empiezo una nueva etapa. Creo que Naikan para mi ha sido un regalo de la vida, justo en el momento adecuado.”*

La sesión empieza a las seis de la mañana y termina a las nueve de la noche. La tarea durante el retiro consiste en examinar las relaciones más estrechas y significativas de nuestra vida; la convivencia con la madre, padre, hermanos, pareja, hijos, amigos ... en periodos sucesivos de cinco años hasta llegar al momento presente. Se responde a tres preguntas clave que nos proporcionan la base donde reflejamos nuestras relaciones con el mundo que nos rodea: **¿qué hizo por mí esa persona durante ese periodo?, ¿qué hice yo por ella durante ese mismo periodo?, ¿qué dificultades le causé durante ese mismo periodo?** En cada caso encontramos una relación más realista de nuestra conducta que nos hará tomar conciencia de lo ocurrido. Se acostumbra a pasar unas 100 horas de meditación guiada.

El método Naikan hace tiempo que se desligó de sus raíces en la tradición del budismo. Fue **creado por el maestro japonés Ishin Yoshimoto** –antiguo empresario textil- en los años 60, al cabo de 20

años de desarrollo e investigación personal de la antigua meditación. Sus inquietudes le llevaron a idear un método con el que liberarse de las represiones que impiden desarrollar por entero nuestro potencial como seres humanos. Buscó crear una técnica accesible a todo el mundo que no exigiera comulgar con ningún credo ni adoptar una doctrina determinada. Los primeros practicantes de Naikan fueron trabajadores de la empresa de Yoshimoto. Gracias al método desarrollaron la autoconfianza y responsabilidad suficientes como para convertir la empresa en uno de los negocios más prósperos de Japón, aun cuando su propietario tuvo que pasarse en cama por enfermedad más de siete años. Posteriormente el método se experimentó como terapia de rehabilitación en un centro penitenciario de Nara y tuvo tanto éxito entre los presos que se extendió a otros centros. Un estudio realizado en los años 60-70 demuestra que gracias al método Naikan los casos de reincidencia delictiva descendían en más del 50%. Actualmente el Naikan continúa siendo el método de rehabilitación más importante de Japón.

En 1978 fue fundada la Asociación Japonesa de Naikan, que organiza el "Congreso Nacional de Naikan" una vez cada año. Desde 1991, año de la celebración del primer Congreso Internacional en Tokio, los congresos vienen realizándose cada tres años en diferentes países.

Naikan empezó a conocerse en Europa a finales de los años 70. Hasta hoy se han establecido centros en Austria, Alemania, EE. UU, Suiza y Canadá. **En España fue Hideo Asai –originario de Okayama (Japón)- el que introdujo el método en los años ´90. Fue ordenado monje en el monasterio Kioto Kitayama en Japón. Desde el 2001 regenta un retiro Naikan en Sils, un pequeño pueblo de Gerona en la comarca de la Selva.**

Naikan no cambia la vida sino la percepción que se tiene de ella.

Naikan está indicado para todo el mundo que se quiera conocer un poco más y funciona especialmente bien en momentos críticos de la vida, como las separaciones de pareja, los cambios laborales y las readaptaciones. El único "precio" que exige es que se esté dispuesto a mirar hacia dentro de uno mismo e ir **aceptando sin juicios** todo lo que se vaya encontrando. Al final el rencor y la autocompasión van desapareciendo y en cambio en su lugar aparece una sensación de gratitud y plenitud. Lo que tiene valor para una persona recibe alimento y protección, lo que está contra nosotros pierde su poder y se deja atrás. En consecuencia, el entorno también empieza a transformarse positivamente. *"La mente, en un proceso natural, –*

según nos reconoce Hideo, director del Dojo Asai de Sils- *tiende a hacernos sentir víctimas frustradas y desgraciadas. Naikan ayuda a ver los hechos de manera equilibrada, desde la serenidad y la tranquilidad internas. Crece la confianza en la propia capacidad de observación y valoración. Percibimos las cosas de forma diferente y esto se convierte en una sólida base para reorientar el futuro de la persona.*"

El punto inicial del que parte el proceso Naikan en los retiros es el inmenso potencial que todos tenemos para ser felices, y la herramienta para sacudir este proceso es la memoria; memoria en la que escarbaremos para rescatar el amor y la ayuda que hemos recibido de los otros seres. Después de los retiros los participantes reconocen salir con el ánimo renovado, con ganas de superarse y con alegría de vivir y la energía vital a tope. El guía, mientras, se ha limitado a acompañar al practicante en su camino y a escuchar su corazón.

SILVIA VELANDO

Más información:

Centro Naikan en Gerona: (Dojo Asai de Sils)

Tel 972 85 63 48

info@dojoasai.com

*El Dojo Asai fue construido en el 2001 en los bosques de Sils, un pequeño pueblo de la provincia de Gerona. Tiene dos hectáreas de terreno. Actualmente hay dos casas: el Dojo donde se realizan retiros de Naikan y "Can Selva" donde viven las personas que atienden a los visitantes.