

KUM NYE

– TIBETAANSE YOGA –

TARTHANG TULKU



UITGEVERIJ DHARMA AMSTERDAM

1^e druk 2016 herziene uitgave vertaalgroep Uitgeverij Dharma

Oorspronkelijke titel: *Kum Nye Tibetan Yoga: A complete guide to health & wellbeing, 115 exercises & massages*

Oorspronkelijke uitgave: Dharma Publishing, Berkeley, USA, *Kum Nye Relaxation, part 1* (1978) en *Kum Nye Relaxation, part 2* (1978)

Eerdere uitgave: *Kum Nye Tibetaanse Yoga, Deel I* (2010) en *Kum Nye Tibetaanse Yoga, Deel II* (2011)

Oorspronkelijke Nederlandse uitgave: *Kum Nye ontspanning deel 1* (1981) en *Kum Nye ontspanning deel 2* (1981)

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd zonder schriftelijke toestemming van de uitgever: Uitgeverij Dharma Amsterdam

Zetwerk: CO2 Premedia bv. Amersfoort

ISBN 9789073728240

NUR 800



*Lichaam, geest en zintuigen worden verenigd
door een proces van innerlijke alchemie*

Inhoud

Voorwoord bij deze editie	VIII
Voorwoord	X
Oefeningen en massages	XIV

DEEL EEN: THEORIE, VOORBEREIDING EN MASSAGE

De innerlijke en uiterlijke massage van gevoelens	3
Voorbereiding op het oefenen	21
Zitten: zithouding en oefeningen	32
Adem	41
Adem, de oefeningen	50
Massage	64
Massage, de oefeningen	68
Richtlijnen bij het oefenen	160
Groep Eén	166
Groep Twee	196

DEEL TWEE: MEDITATIEVE BEWEGINGSOEFENINGEN

Het in evenwicht brengen en integreren van lichaam, geest en zintuigen	225
Stadium een	232
Stadium twee	256
Stadium drie	288
Energie stimuleren en transformeren	316
Stadium een	323
Stadium twee	344
Stadium drie	387
Retraite	447

Voorwoord bij deze editie

Met plezier voldoe ik aan het verzoek van Arnaud Maitland om wat te schrijven ter gelegenheid van deze nieuwe uitgave van *Kum Nye Tibetaanse yoga*. Voor het gemak van de lezer zijn in deze nieuwe editie de twee originele delen gebundeld tot één enkele uitgave.

Sinds ik Kum Nye meer dan vijfendertig jaar geleden voor het eerst introduceerde in Amerika, heb ik gezien dat veel mensen er baat bij hebben gehad. Lichaam en geest hebben beide ontspanning nodig, speciaal in de wereld van vandaag waar de drukte van het leven van alledag veel stress oplevert. Door middel van Kum Nye kunnen we de spanning die verbonden is met deze stress lossen en de gevoeligheid die inherent is aan onze menselijke belichaming openen.

Door deze gevoeligheid dagelijks af te stemmen en te verfijnen, kunnen we ons wezen stap voor stap bevrijden van de beperkingen die ons belemmeren om actief betrokken te zijn. Dit bevrijden en deze verfijning brengen onmiddellijk een verrijkende kwaliteit in ons leven, en leiden ons gaandeweg naar het spirituele pad. Regelmatig met Kum Nye bezig zijn, legt de ondergrond voor meditatie en helpt bij het creëren van de omstandig-

VOORWOORD BIJ DEZE EDITIE

heden die ons geschikte kandidaten maken voor serieuze dharmastudie en -beoefening.

Ik wil graag van de gelegenheid gebruikmaken om Dharma Publishing en alle Kum Nye-docenten verspreid over de hele wereld te bedanken voor het feit dat zij deze leringen voor een breed publiek toegankelijk hebben gemaakt.

Tarthang Tulku
Odiyan, oktober 2006

Voorwoord

Kum Nye Ontspanning (spreek uit: Koem Njee) is een zachte vorm van zelfgenezing die spanningen verlicht, negatieve gedrag patronen transformeert en ons helpt om evenwichtiger en gezonder te zijn en het leven meer te waarderen. In deze tijd zijn verwarring, chaos en overstimulering zo zeer kenmerken geworden van het dagelijks leven dat we vaak te gespannen en te opgeladen zijn om van het leven te genieten. Kum Nye opent onze zintuigen en ons hart, zodat we ons tevreden en vervuld voelen en ons leven in al zijn aspecten meer kunnen waarderen. Zelfs in korte tijd kan de kwaliteit van onze ervaring rijker worden en leren we om meer in harmonie te leven.

De unieke waarde van de Kum Nye ontspanningstechniek is gelegen in het integreren en in evenwicht brengen van twee benaderingen, de lichamelijke en de psychologische. Kum Nye heelt zowel ons lichaam als onze geest door hun energiestromen samen te brengen in een kalm en soepel functioneren. Omdat het leidt tot de integratie van lichaam en geest in alles wat we doen, is de ontspanning door Kum Nye sterker en blijvender dan het prettige gevoel dat gewone lichamelijke oefeningen oproepen. Als we leren onze zintuigen te openen en rechtstreeks contact met onze gevoelens te maken, komen lichaam en

VOORWOORD



geest met elkaar in contact en wordt elke ervaring rijker, gezonder en mooier. Naarmate we dieper met onszelf in contact komen en onszelf beter leren kennen, krijgen we ook beter contact met anderen.

De schriftelijke traditie van Kum Nye is bewaard in Tibetaanse medische teksten en in de zeer oude boeddhistische Vinayateksten. Deze teksten gaan over een leefwijze volgens fysische en universele wetten en bevatten uitgebreide beschrijvingen van helende oefeningen. Kum Nye is dus een onderdeel van de spirituele en medische overlevering die de Tibetaanse geneeskunst met de Indiase en Chinese verbindt. Deze traditie heeft allerlei disci-

plines voortgebracht, zoals yoga en acupunctuur, en ligt tevens ten grondslag aan meer hedendaagse methodes om lichaam en geest te integreren.

Toch zijn de Kum Nye oefeningen in dit boek geheel eigentijds, voortgekomen uit mijn eigen ervaring en speciaal aangepast aan de behoeften van deze tijd. Mijn vader, arts en lama in Tibet, leerde me Kum Nye toen ik een kleine jongen was. Kum Nye was echter vrij onbekend in Tibet en werd meestal gebruikt als voorbereiding op andere meditatieoefeningen. Mijn leraren van de mondelinge yogatraditie van de *Nying-thig tsa-long* (het energiesysteem van het subtiele lichaam) onderwezen soms de basiskennis en oefeningen van Kum Nye als een inleidende beoefening. Tot nu toe was Kum Nye nog niet systematisch beschreven en werd mijn Kum Nye beoefening gekenmerkt door een onderzoekende en experimenterende aanpak.

Ik heb van dit open karakter van Kum Nye gebruik gemaakt om de oefeningen verder uit te bouwen. In de afgelopen decennia heb ik een paar honderd oefeningen ontwikkeld die mijn westerse studenten erg nuttig vonden. De beide Kum Nye boeken bevatten de eenvoudigste en meest effectieve oefeningen die allemaal veilig zonder leraar gedaan kunnen worden door jong en oud. Ademhaling, zelfmassage en allerlei bewegingsoefeningen zijn daarin opgenomen. Ik hoop dat het plezier in het ontdekken van veel tot nu toe nog onontwikkelde aspecten van Kum Nye de beoefeningen van Westerse studenten zal

VOORWOORD

verrijken en een systematisering in Westerse zin zal aanmoedigen.

Ik hoop ook dat dit boek de heilzame werking van Kum Nye bij veel mensen van allerlei achtergrond zal introduceren en hen zal helpen om hun gevoel van innerlijke ontspanning blijvend te ontwikkelen.

Ten slotte: dit boek is bedoeld als een praktische handleiding om het diepe genoeg te ervaren van een gezond en evenwichtig leven, rijk aan schoonheid en vreugde, harmonie brengend aan alle levende wezens, zelfs in deze moeilijke tijd.

Ik ben de mensen dankbaar die met hun ervaring met Kum Nye hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van deze oefeningen. Ik draag dit boek op aan het Nyingma Instituut in Berkeley, Californië, waar Kum Nye in zijn huidige vorm tot bloei is gekomen.

Tarthang Tulku,
september 1978

Oefeningen en massages

DEEL EEN: THEORIE, VOORBEREIDING EN MASSAGE

Oefening 1	Loslaten	35
Oefening 2	Spanning laten smelten	36
Oefening 3	Ontspanning proeven	38
Oefening 4	Gewaarwordingen volgen	38
Oefening 5	Gevoelens uitbreiden	39
Oefening 6	Blij ademen	52
Oefening 7	De zintuigen openen	53
Oefening 8	In de adem leven	54
Oefening 9	OM	57
Oefening 10	AH	58
Oefening 11	HUM	59
Oefening 12	OM AH HUM ademen	60
Oefening 13	De adem zuiveren	61
Oefening 14	De adem ervaren	63

Massage

Energie in de handen brengen	71
De massage van de handen	73
Massage van het gezicht	82
Massage van het hoofd	96
Massage van de nek	109
Massage van de schouders	118

OEFENINGEN EN MESSAGES

Massage van de borst	121
Massage van de buik	126
Massage van de armen	131
Massage van de rug	137
Massage van de heupen	142
Massage van de benen	144
Massage van de voeten	150
 <i>Richtlijnen bij het oefenen: Groep Eén</i>	
Oefening 15 Losmaken	168
Oefening 16 In contact komen met gevoelens	170
Oefening 17 Gedachten lichter maken	172
Oefening 18 Magie van de handen	175
Oefening 19 Energie vernieuwen	180
Oefening 20 In contact komen met lichaamsenergie	182
Oefening 21 Lichaam en geest heel maken	186
Oefening 22 Vliegen	188
Oefening 23 Lichaam en geest in evenwicht brengen	190
Oefening 24 Belichaming en lichaam	192
 <i>Richtlijnen bij het oefenen: Groep Twee</i>	
Oefening 25 Innerlijke energie tot rust brengen	198
Oefening 26 Innerlijke energie stimuleren	202
Oefening 27 In contact komen met voedende gevoelens	204

KUM NYE YOGA

Oefening 28	Kennis belichamen	207
Oefening 29	Helder licht	211
Oefening 30	Aandacht wijd maken	213
Oefening 31	Puur geluk ervaren	215
Oefening 32	Lichaam, bewustzijn en energie aanraken	217
Oefening 33	Energie in het onderlichaam brengen	219
Oefening 34	Innerlijk goud	221

DEEL TWEE: MEDITATIEVE BEWEGINGSOEFENINGEN

Stadium een

Oefening 35	De geest losmaken	234
Oefening 36	De zintuigen wakker maken	237
Oefening 37	De zintuigen in evenwicht brengen	240
Oefening 38	Genieten van de gewaarwording	243
Oefening 39	In ruimte zwemmen	244
Oefening 40	Gewaarzijn van de zintuigen	247
Oefening 41	Alertheid van het lichaam	250
Oefening 42	Het lichaam in evenwicht brengen	252
Oefening 43	Lichaamsenergie gewaar worden	254

Stadium twee

Oefening 44	De zintuigen aanraken	258
Oefening 45	Innerlijke energie in evenwicht brengen	261
Oefening 46	Energie opfrissen	264
Oefening 47	Lichaam en geest integreren	267

OEFENINGEN EN MESSAGES

Oefening 48	Genieten van ruimte	269
Oefening 49	Oefenen in ruimte	271
Oefening 50	Lichaam en geest in wisselwerking	273
Oefening 51	Alertheid aanraken	275
Oefening 52	Energie levenskracht geven	277
Oefening 53	Energie in evenwicht brengen	279
Oefening 54	Het zelfbeeld losmaken	281
Oefening 55	Geest en zintuigen in evenwicht brengen	284
Oefening 56	Lichaam en geest coördineren	286
 <i>Stadium drie</i>		
Oefening 57	Het hart openen	290
Oefening 58	Heelheid van energie coördineren	292
Oefening 59	Emoties transformeren	296
Oefening 60	Negativiteit verlichten	299
Oefening 61	Lichaamsenergie wijder laten worden	302
Oefening 62	Het uithoudingsvermogen vergroten	305
Oefening 63	Ruimte omarmen	307
Oefening 64	Psychisch evenwicht vergroten	310
Oefening 65	Zo binnen, zo buiten	312
Oefening 66	Innerlijk evenwicht vergroten	314
 <i>Energie stimuleren en transformeren: Stadium een</i>		
Oefening 67	Energie voelen	325
Oefening 68	Verwarring ophelderen	327

KUM NYE YOGA

Oefening 69	Helder van geest	329
Oefening 70	Lichtenergie	331
Oefening 71	Spanning vrijlaten	333
Oefening 72	Belichaming	335
Oefening 73	Om Ah Hum	338
Oefening 74	Heilzame levenskracht	340
Oefening 75	Lichaam van energie	342

Energie stimuleren en transformeren: Stadium twee

Oefening 76	Kracht en vertrouwen opbouwen	346
Oefening 77	Een stroom van energie	349
Oefening 78	Lichaamsenergie stimuleren	351
Oefening 79	Helende energie	353
Oefening 80	Voldoening voeden	355
Oefening 81	Het aanwezige lichaam stimuleren	357
Oefening 82	Innerlijke massage	359
Oefening 83	Levensenergie stimuleren	362
Oefening 84	Het wezen van levenskracht stimuleren	364
Oefening 85	Zijn en energie	366
Oefening 86	Gezond voelen stimuleren	368
Oefening 87	Negatieve energieën transformeren	370
Oefening 88	Energiestromen in het lichaam stimuleren	372
Oefening 89	Energie transformeren	376
Oefening 90	Levende adem	380
Oefening 91	Helende energie activeren	382

OEFENINGEN EN MESSAGES

Oefening 92	Lichaamsenergie in de zintuigen brengen	385
<i>Energie stimuleren en transformeren: Stadium drie</i>		
Oefening 93	De zintuigen opfrissen	389
Oefening 94	Lichaamsenergie voeden	391
Oefening 95	Innerlijke energie stimuleren	393
Oefening 96	Volheid van vreugde	395
Oefening 97	Tijd aanraken	397
Oefening 98	Innerlijke onsterfelijkheid van energie	399
Oefening 99	Positief gevoel aanraken	404
Oefening 100	Heilzame energie	406
Oefening 101	Aanwezige energie aanraken	408
Oefening 102	Een weefsel van vreugde	410
Oefening 103	Levenskracht	413
Oefening 104	Heilige energie	416
Oefening 105	Gouden draad van het hart	418
Oefening 106	Drie-eenheid van oefenen: adem, energie en gewaarzijn	421
Oefening 107	Innerlijke energie laten uitdijen	424
Oefening 108	Het aanwezige lichaam aanraken	427
Oefening 109	Heelheid van energie	429
Oefening 110	Energie opwekken in lichaam en geest	431
Oefening 111	Circulerende energie	434
Oefening 112	Evenwichtige energie stimuleren	439

KUM NYE YOGA

Oefening 113	Gelukzaligheid proeven	441
Oefening 114	De zich uitbreidende energie gebruiken	443
Oefening 115	Heelheid van lichaam en geest	445
<i>Retraite</i>		447

Deel Een

THEORIE, VOORBEREIDING EN
MASSAGE

De innerlijke en uiterlijke massage van gevoelens

Door ontspanning ontdekken we een nieuwe manier van zijn.

We herinneren ons allemaal wel momenten waarop we ons heel levendig voelden en de wereld nieuw en veelbelovend leek, als een bloementuin op een mooie lentemorgen. Door welke omstandigheden zo'n moment ook wordt veroorzaakt, vaak is er een gevoel van intense vitaliteit dat gedragen wordt door het besef dat alle elementen in volledige harmonie zijn met elkaar. De lucht lijkt te trillen van leven, ons lichaam voelt gezond en energiek aan, onze geest is helder en vol vertrouwen. Onze waarneming krijgt iets glanzend en doorschijnends. Elk aspect van de omgeving streelt de zintuigen: kleuren lijken extra levendig, klanken melodieuze en geuren zoet. Alle aspecten van onze ervaring lijken volmaakt samen te gaan terwijl we ons ontspannen en toelaten dat de grenzen tussen buiten en binnen vervloeien. Niets is vast. We voelen ons ruim en open en we doen als vanzelf precies het juiste.

De essentie van deze ervaring is evenwicht. Daaruit ontstaat een diep gevoel van tevredenheid, frisheid en heelheid dat ver uitstijgt boven het gevoel dat we gewoonlijk 'geluk' noemen. Kum Nye is de kunst van het

ontwikkelen van dit evenwicht door lichaam, geest, zintuigen en omgeving te integreren. We leren de weldadige eigenschappen van de *levende* ervaring kennen. Het hele lichaam wordt verfrist, alsof het van binnen door zuiver bronwater besprenkeld wordt. Niet alleen het lichaam leeft op, maar ook het verstand en alle zintuigen; zintuiglijke indrukken en gedachten komen tot leven en al onze bezigheden, tot aan lopen of eten toe, dragen een ontspannen karakter. Ons leven verloopt soepel en we worden gezond en evenwichtig.

De sleutel tot onze innerlijke integratie en een evenwichtige verhouding tot de buitenwereld ligt in onze gevoelens en gewaarwordingen. Lichaam en geest kunnen gevoed en geheeld worden door onze gevoelens diep aan te raken en hun vloeiende ritmes verder uit te laten dienen. Ze zijn immers verbonden met de vitaliteit van het universum zelf. Door te ontspannen maken we gevoelens wakker die zich vervolgens verwijderen en versterken tot we ons langzaam gewaar worden van een diep, alles doordringend energieveld in ons lichaam en daarbuiten. Deze energie kan zichzelf van binnenuit stimuleren en ons zo in ons dagelijks leven onderhouden en voeden en onze gewaarwordingen steeds verversen, zodat we gevoelig en sterk worden en onze gewaarwordingen rijk en krachtig. Ook onze geest wordt helder en we ontdekken wat het betekent om evenwichtig te zijn.

Onze zintuigen, gevoelens en gedachten zijn op elkaar

afgestemd en onze contacten, handelingen, ideeën en bewegingen zijn vloeiend en harmonieus. Ons bewustzijn geeft ons de vrijheid om de verantwoordelijkheid voor ons leven op ons te nemen, niet op een geforceerde of grijperige manier, maar vol vertrouwen. Dan doen we vanzelf wat goed en heilzaam is en staan positief in de wereld. We beseffen dat ideeën en handelingen die onszelf evenwichtig en gelukkig maken ook bijdragen aan de harmonie van de wereld om ons heen.

Wanneer we openstaan voor de schoonheid van de wereld lijkt het heel natuurlijk om in harmonie met het universum te leven, om te genieten van een wederzijdse harmonieuze relatie, zoals een merrie met haar veulen. Maar ergens zijn we vervreemd geraakt van deze manier van zijn. Ook al spreken we van 'moeder natuur', we zijn als haar opgroeiende kinderen die worstelen met onze eigen identiteit wat ten koste gaat van de warmte en zachtheid die we ons vaag herinneren.

Als kind, toen onze zintuigen opener waren, ervoeren we misschien een grotere verbondenheid met het universum. Maar naarmate we ouder worden, leren we onze eigen persoonlijkheid al te zeer te koesteren. Met als gevolg: een dieper gevoel van afgescheidenheid en individualiteit ten koste van de warmte en veiligheid waar ons hart naar verlangt. De druk en complexiteit van de moderne samenleving maken het niet eenvoudig om het anders te doen, want om succes te hebben in zaken, in

vriendschap of zelfs in spel, worden we bijna gedwongen tot competitie en spanningen die vervreemding en angst veroorzaken. Onze voornaamste activiteiten, zoals naar school gaan, een gezin stichten en carrière maken, brengen verwickelingen en beperkingen met zich mee die onvermijdelijk lijken.

Zelfs wanneer we meer openheid in ons leven proberen te brengen, lijkt het tenslotte toch of onze ervaring zich eerder versmalt dan verwijdt. We slagen er zelden in om werkelijk bevrediging te vinden, omdat we onze fysieke en mentale activiteiten niet met elkaar integreren. Aangezien we niet inzien hoe belangrijk de integratie van lichaam en geest in ons hele handelen is, benadrukken we het verstandelijke ten koste van het gevoel, of we benadrukken ons fysieke lichaam ten koste van de rijke innerlijke gewaarwordingen.

Als we onze gevoelens en gewaarwordingen beperken, geven ze ons niet de steun die we nodig hebben om gezond en gelukkig te zijn. Als onze zintuigen als reactie hierop ons zachtjes uitnodigen om ons open te stellen, horen we hun vraag om aandacht misschien niet eens door de controle van ons verstand. We gaan verlangend op zoek naar vervulling buiten onszelf en rennen rusteloos van het ene vermaak naar de andere, alsof de voorraad beperkt zou zijn. We raken in de ban van het idee dat vervulling 'daar ergens' te vinden is... als we maar hard genoeg zoeken, werken of spelen. We worden aangetrok-

ken tot opwindende activiteiten die onze geest en onze zintuigen lijken te stimuleren maar ons onbevredigd achterlaten. Hoe sneller we lopen des te verder raken we af van werkelijke voldoening. Werkelijke voldoening zit binnen, achter de deur van de zintuigen.

In plaats van die deur te openen, zoeken we ons heil in verdovende middelen, zoals alcohol of drugs of zelfs in een spiritueel pad, in de hoop eindelijk echt gevoed te worden, om dan te ontdekken dat we ook daar geen bevrediging vinden. Zo verspillen we onze energie terwijl we van de ene ervaring in de andere vallen en van de ene gedachte naar de andere springen. We fantaseren over wat we zouden willen, we beleven het verleden opnieuw of we maken plannen voor de toekomst. Verloren in dagdromen vangen we misschien even een glimp op van een plezierig moment of van rijke gevoelens, zonder de smaak van werkelijk contact te voelen. Ergens ontglipt het ons.

We kunnen het gevoel van heelheid proberen te herwinnen door het 'bezit' van een gezin of eigendommen om op die manier zowel de natuur als ons leven onder controle te krijgen. Maar dat is een kunstmatige controle, die los staat van de natuurwetten en cycli die ons lichaam, onze geest en de wereld om ons heen besturen. We beginnen ons ingesloten en onervuld te voelen. We zien niet dat ons gebrek aan evenwicht de oorzaak zou kunnen zijn en in vervelende situaties vragen we ons af hoe we erin terechtgekomen zijn.

We zouden kunnen gaan geloven dat het onmogelijk is om de dingen vollediger te ervaren of ons te openen voor diepere lagen van ervaring. We beseffen niet dat onze zintuigen door verwaarlozing zo verhard zijn als de huid van een olifant, zodat het volle vermogen van onze zintuigen verzwakt is. We kunnen ons pas openstellen voor de volle ervaring als we die verharding geleidelijk verzachten door de natuurlijke energie van onze gevoelens en gewaarwordingen te ontwikkelen.

Als we dit werkelijk *weten*, kunnen we deel hebben aan de natuurlijke stroom van het universum, omdat we inzien dat we van de natuur afhankelijk zijn, zoals de natuur en het hele universum van ons afhankelijk zijn. Als wij in evenwicht zijn is de wereld in evenwicht. Wij zijn van nature met de wereld verbonden: de elementen waar het universum uit bestaat zijn in elk van ons aanwezig. Wij dragen die oude verwantschap in ons lichaam mee en zo zijn ook onze familie, de maatschappij en deze planeet spiegels van onszelf. Alles wat wij doen, hoe klein ook, beïnvloedt het hele universum, zoals elke golf de kust vorm geeft.

We maken deel uit van oneindig complexe en onderling afhankelijke verbindingen met talloze niveaus van leven, van subatomair tot kosmisch. We zijn een zelfstandige eenheid, net zoals andere systemen in het universum, die ook weer samengesteld zijn uit kleinere eenheden die allemaal met elkaar en met het geheel verbonden zijn.

Behalve de vele systemen van het fysieke lichaam – skelet, spieren, zenuwstelsel, enz. – zijn er het psychologische of emotionele systeem en andere subtiële energiesystemen. Het functioneren van deze systemen is afhankelijk van het functioneren van elk ander systeem in het lichaam, terwijl die totale eenheid die we ‘mens’ noemen heel nauw verbonden is met de omstandigheden in de naaste omgeving.

Onze naaste omgeving staat ook weer in verbinding met alle andere plaatsen op aarde en de aarde zelf is onderhevig aan invloeden vanuit de uithoeken van het universum. We worden dus beïnvloed door vele krachten, soms zijn het krachten die nauwelijks waarneembaar zijn of die we niet kunnen bevatten. Wat wij doen of denken beïnvloedt weer andere systemen, waaronder de microscopische werelden in ons lichaam.

Als we deze onderlinge verbondenheden onderkennen, zien we het belang in van het scheppen van harmonie binnen onszelf. We beseffen dat we het vermogen hebben om evenwicht en geluk te vinden, want ons lichaam en onze geest zijn de voertuigen om te leren en te groeien. Door ons tempo te vertragen, ons te ontspannen en onze zintuigen open te stellen, leren we die bronnen aan te boren. Dan ontdekken we dat we lichaam en geest kunnen helen door middel van het voelen, dat door ons fysieke lichaam geleid wordt. Door het verminderen van de chronische spanning in onze spieren en in onze geest,

worden we sensitiever voor subtiele gevoelskwaliteiten. Die subtiele gevoelens komen vervolgens tot leven in een krachtige en verfrissende manier van ervaren; en we verrijken ze zodat ze als sterke loten groeien.

Als de energieën van lichaam en geest tot leven zijn gekomen en geïntegreerd zijn, worden deze gevoelens en gewaarwordingen vruchtbaarder en meer voedend dan gewoonlijk. Hun voedingskracht verlost ons van de voortdurende afleiding van buitelandse gedachten en het verlangen naar dat wat steeds buiten ons bereik ligt. We ontdekken de min of meer alerte en stromende staat van lichaam, geest en energie en we vinden daardoor bevrediging binnen onszelf. Als lichaam en geest goede vrienden worden, werken de spieren ook goed samen, verlost van overbodige spanning. Dan is er de concentratie die vereist is om ten volle te kunnen ervaren. Onze contacten met anderen worden rijker en dieper, harmonieus, zonder competitie, omdat we meer sensitief zijn in het contact met onszelf én met anderen.

Kum Nye kent verschillende manieren, zowel stille als bewegende, om de stroom van gevoel op te wekken die leidt tot ware ontspanning. We beginnen met het ontwikkelen van het stil zijn van lichaam, adem en geest. Eenvoudigweg stil zitten en ontspannen geeft ons de ruimte om waardering te hebben voor gevoelens waar we ons gewoonlijk niet bewust van zijn. Deze ontspanning wordt op subtiele wijze ondersteund door gelijktijdig door neus

en mond te ademen; zo zachtjes en gelijkmatig dat we nauwelijks merken dat we in- en uitademen. Deze ademtechniek brengt ons in contact met de positieve levenskracht van het keelcentrum.

Als de adem tot rust komt, vliegen er minder afleidende gedachten en beelden door ons hoofd en komt het hele lichaam tot leven. De energieën van lichaam en geest worden verfrist en worden zo kalm als een helder bergmeer. We ontdekken een gevoelskwaliteit die voor lichaam, adem en geest gelijk is – kalm, helder en diepgaand – en die ons diep van binnen kalmeert en ‘masseert’. Als we ons nog meer ontspannen, opent de subtiele laag van dit gevoel zich als een lens. Dan komt, net als bij een foto, meer ‘licht’ of energie binnen, zodat een meer en beter belichte ‘foto’ van de ervaring ontstaat.

Om de kwaliteiten van deze ontspanning verder te verkennen, voegen we zelfmassage en de ‘massage’ van bewegingsoefeningen toe aan het zitten en ademen. Gewoonlijk denken we dat massage voor ons gedaan wordt, maar het lichaam kan zichzelf masseren. We kunnen zowel onze gevoelens, gewaarwordingen, onze hele innerlijke structuur, als ook ons uiterlijke lichaam masseren. Tijdens een massage doordringen en kalmeren fijne gevoelsschakeringen of energieën ons hele wezen. Ze integreren lichaam en geest en ze verbinden gevoel met vorm. Deze energieën stromen als een vibrerende bewegende aura door ons, uit ons en rondom ons. We kunnen

leren om zowel onszelf met deze energieën vanbinnen te helen en ze naar buiten te laten stromen, zodat ze alle aspecten van ons wezen in harmonie brengen. We kunnen een innerlijke zon creëren die ons verwarmt en alles om ons heen doordringt.

In het begin stimuleren we de massage op een fysieke manier: door te ademen, op het lichaam te drukken of te wrijven, door langzaam op bepaalde manieren te bewegen, of door spanning op te roepen of los te laten. Later kunnen we de massage op gang brengen via gevoelssensaties alleen. Als de ontspanning dieper wordt, ervaren we direct de verbinding tussen adem, zintuigen, lichaam en geest. De zintuigen openen nieuwe kanalen en dimensies van ervaren. Ze maken gevoelens van vreugde los die we wijd kunnen maken en kunnen versterken tot we ons alleen daarvan nog gewaar zijn. Elke cel is doordrenkt van de positieve gevoelens van heelheid en vervulling. Zelfs tussen de spieren en de weefsels kunnen we deze heerlijke gevoelens proeven.

Als we werkelijk onze zintuigen gebruiken, voelt elk deel van ons lichaam levendig en gezond – mentaal en emotioneel worden we klaarwakker. We ontdekken dat we op elk moment extatische schoonheid kunnen beleven alsof we steeds de mooiste muziek horen of de beste kunstwerken bewonderen. We zijn zelfs in staat om onszelf te genezen, want deze ontspanning roept een gevoelschakering op die een soort massage wordt, een manier

om jezelf te voeden die je steeds verder kan uitbreiden en ontwikkelen. Dat is Kum Nye massage.

Hoe dieper en rijker onze ervaring van deze zelfwerkzame massage wordt, des te meer het gewoon vanzelf gebeurt en elke gewaarwording, gevoel en dagelijkse bezigheid erdoor tot leven komt. Het proces van tijd maken in ruimte en tijd maakt dat hele fijne gevoelsschakeringen of energieën de massage zowel buiten als binnen ons lichaam activeren en met omringende niveaus van bestaan in harmonie brengen. Gevoelens van liefde of plezier verwijderen zich voorbij de grens van het fysieke lichaam en zweven door ruimte en tijd als zacht vallende sneeuw. Al onze zintuigen verwijderen zich op een verfijnde manier, wat ons meer vreugde brengt.

Als we kijken gebruiken we een lichte concentratie op een voorwerp, zodat vanuit de vorm een gevoel in ons wordt opgeroepen. Door op deze manier onze ogen te openen, maken we de weg vrij voor een uitbundige wisselwerking tussen subtiele 'innerlijke' en 'uiterlijke' energieën. Kijken wordt 'zien', de voortdurende uitdrukking van een levendige totaliteit.

Voedsel wordt een geschenk aan de zintuigen. Als we leren genieten van alle gevoelsschakeringen van proeven, ze verspreiden door het lichaam en daarbuiten, dan wordt eten een ware ontmoeting tussen de zintuigen en hun object, een ritueel van waardering.

We leren ook om contact te maken met geluid, het te

waarderen en het helemaal in ons lichaam te voelen, zodat we een harmonieuze wisselwerking tussen ons en de ons omringende wereld op gang brengen. Laat, als we moe zijn, zachte muziek ons ontspannen en kalmeren en zo helende gevoelens activeren. Wanneer we spreken is onze stem zacht en vriendelijk, zodat onze communicatie niet schokkend of destructief is.

De zachte kwaliteit die ontstaat als we op deze manier onze zintuigen volledig gebruiken, kunnen we elke dag verder uitbreiden. Zonder te proberen het te bezitten, zonder een vastomlijnd doel, bijna achteloos, laten we het vreugdevolle gevoel toe en openen we ons lichaam voor haar zachte invloed. Mild en zoet als melk en honing, raakt dit gevoel ons diep, wordt steeds verfijnder, vernieuwt zichzelf en wordt sterker tot we een bijna overwelldigende vervulling ervaren.

Door subtieler te ademen voelen we nog meer: zachtheid en warmte vermengen zich en ons lichaam wordt licht en stil. In en buiten het lichaam voeden fijne energieën gevoelens van voldoening en harmonie. We worden een met die gevoelens, onlosmakelijk verbonden. Ons vermogen om gewaar te zijn breidt zich uit door tegelijkertijd de vele gedachten en gevoelens met elkaar in verbinding te brengen en te laten voortduren. We ontdekken het plezier van moeiteloos oefenen. We leven in een besef van vrijheid, een levend geheel, een gevoel dat steeds sterker wordt.