

Inleiding

Kum (sKu) verwijst naar het lichaam, in de zin van belichaming. De betekenis ervan gaat verder dan onze fysieke verschijning en omvat alle aspecten van ons wezen en alle manieren waarop wij onszelf kunnen ontwikkelen en voeden als belichaming van authentiek bestaan. Nye (mNye) betekent massage, of oefening die heelt, integreert en krachtiger maakt. Samen verwijzen de woorden Kum Nye naar massage, houdingen en oefeningen die het ons mogelijk maken om ons goed te voelen in onze belichaming en ons aanmoedigen om de volle vermogens van lichaam en geest, zintuigen en hart wakker te maken.

De fysieke oefeningen van Kum Nye zijn slechts de uiterlijke vormen van een holistische visie op het mens zijn. Hun echte waarde ligt in hun vermogen om energie te stimuleren die lichaam en geest verenigt in een continue stroom van vreugde en waardering. Bij het onder de knie krijgen van Kum Nye, leren we hoe we baat kunnen vinden bij allerlei soorten ervaring; we ontwikkelen zelfvertrouwen dat gebaseerd is op zelfkennis en leggen een fundament van vreugde dat ons tot steun kan zijn in ons leven. Wij leren wat het is om compleet te zijn in onszelf: wij ontdekken wat het betekent om te ZIJN.

Kum Nye was bekend in de tijd van de eerste leerlingen van de Boeddha en werd voortgezet door latere yogabeoefenaars. In Tibet was Kum Nye niet altijd gangbaar. In het Westen is Kum Nye voornamelijk bekend als een vorm van massage, maar behelst ook eenvoudige houdingen en strekkingen die voortkomen uit yogitradities, waarbij de harmoniserende werking vooral inwendig is.

De oefeningen uit de eerdere Kum Nye-boeken, *Kum Nye ontspanning* en *Kum Nye meditatieve bewegingsoefeningen* (Uitgeverij Ankh-Hermes, 1981 en 1984;

herziene druk 2016 *Kum Nye Tibetaanse yoga*), concentreren zich op de fysieke aspecten van ons wezen, en gebruiken massage, ademhalingsoefeningen, houdingen en beweging om het lichaam te ontspannen en te activeren. *De betekenis van vreugde, de betekenis van zijn* gaat dieper in op de innerlijke aspecten van onze belichaming. Het legt de nadruk op de innerlijke massage van het gevoel, waarbij gebruikgemaakt wordt van de zintuigen om nieuwe kracht te geven aan ons vermogen om te zien, horen, gewaarworden, aanraken, proeven en kennen, en creëert de basis voor een bevredigend en betekenisvol leven. Het boek is bedoeld om te helpen je thuis te voelen in je eigen belichaming, zodat je je innerlijke schatten gaat waarderen en geïnspireerd raakt om ze verder te ontwikkelen.

Aangezien iedereen kan beginnen deze schatten te ontwikkelen zonder veel filosofie of theorie, is Kum Nye een effectieve manier om toegang te krijgen tot meditatie. Ontspanning die het hart laat opengaan en zorgt dat meditatie zich op een natuurlijke manier manifesteert, is met name nuttig voor westerse beoefenaars. Wanneer je deze oefeningen doet, raken zintuigen, geest en bewustzijn meer vertrouwd met gelukzaligheid – de rijke nectar van energie die onbelemmerd stroomt door een volledig ontspannen en evenwichtig lichaam. Gelukzaligheid heelt het hart dat kampt met ongerustheid en pijn, en herstelt de rust in de onder druk staande en in conflict gekomen geest. Wanneer gelukzaligheid deel wordt van je wezen, gaan geest en lichaam samenwerken wanneer je wilt mediteren, en hoef je niet langer zo te worstelen met fysieke en mentale afleidingen. Ontspan daarom diep voordat je gaat mediteren en gebruik Kum Nye om een gelukzalige gemoedstoestand te bereiken. Als gelukzaligheid eenmaal haar doel gediend heeft, kun je haar loslaten en rusten in de ontspannen kalmte van meditatie. Als je gehecht raakt aan gelukzaligheid en die moeilijk los kunt laten, zul je een gekwalificeerde leraar nodig hebben om te helpen eraan voorbij te gaan, de diepere stroom van samadhi in.

Kum Nye's manier van het ontspannen van lichaam, zintuigen en geest kan ons kennis laten maken met de kracht en schoonheid van het spirituele pad. Een overvloed aan vreugde genereert een gul hart en de wens om anderen vreugde te brengen. Vreugde bouwt verder op vreugde: blij met wie we zijn, genieten we van de positieve prestaties van anderen en voelen we hun vreugde spontaan als die van onszelf. Het lijden van anderen raakt ons hart directer, waarbij het mededogen opwekt en verlangen naar kennis die heelt en inspireert. Liefde gaat voorbij eigenbelang en verplichting en wordt duidelijker zichtbaar in ons handelen; vreugde stabiliseert zich tot gelijkmoedigheid die angst wegneemt en betrokkenheid mogelijk maakt. Zo kunnen de gunstige effecten van Kum Nye-beoefening de grenzen van onze specifieke belichaming overstijgen en positieve energie genereren die ten goede komt aan alle wezens.

De noodzaak om te ZIJN

In het algemeen dwingt ons onvermogen om ons compleet te voelen in onszelf, om gewoonweg te *ZIJN*, ons ertoe veel van onze tijd te besteden aan het zoeken naar iets, op een rusteloze, hongerige manier – vrienden, afleidingen, gemak, vermaak – zelfs kennis. Hoezeer we onze beweegredenen ook mogen rationaliseren, de oorzaak van deze rusteloosheid kan vaak teruggevoerd worden op een gebrek aan voldoening. De meesten van ons bereiken uiteindelijk het punt waarop we ons realiseren dat er iets aan ons leven ontbreekt.

Kum Nye kan ons hele wezen in evenwicht brengen, integreren en het van energie voorzien, waarbij helderdere communicatielijnen worden geopend tussen zintuigen, lichaam en geest en een gevoel van heelheid en kalmte wordt opgewekt dat intens verfrissend is. Wanneer alle aspecten van ons wezen op een harmonieuze manier samengaan, en elkaar ondersteunen en aanvullen, wordt

onze innerlijke omgeving gelukkiger; onze gevoelstonen zijn over het geheel genomen lichter en blijer, en onze interacties met anderen zijn veelal plezieriger. Wanneer lichaam en geest perfect in balans zijn, zijn we heel en compleet: er ontbreekt niets. Op dit punt gekomen kunnen we inspelen op een nieuwe visie op de menselijke bestemming en de volgende stappen nemen op ons spirituele pad.

Het lichaam, het voertuig dat ons leven draagt en gaande houdt, is onze meest intieme vriend, en we moeten alles doen wat we kunnen om het gezonder en gelukkiger te maken. De geest is ook onze constante metgezel; alles wat de geest voelt, voelen wij ook, dus is het een speciaal genoegen om de geest te voeden met gelukzaligheid. Als je vraagt: ‘Hoe kunnen wij onze geest naar believen gelukzaligheid bezorgen?’, is het antwoord ons net zo nabij als ons eigen lichaam, onze eigen adem en zintuigen. We kunnen nú beginnen en de ogen afstemmen op schoonheid, de oren op de kwaliteit van geluid, de neus en tong op de nuances van geur en smaak, en het lichaam op zijn eigen vitale energie. Dan kunnen de zintuigen licht en vreugde brengen aan de geest, die is afgestompt door verveling of verstrikt in negatieve gedachten en emoties. De geest wordt blij, gewaarzijn breidt zich uit en negativiteit verliest zijn greep. Wanneer de geest tevreden is, wordt zelfs het ego mild; bevrijd van de behoefte om zich te beschermen, te doen gelden en te verdedigen, ontwikkelt de geest de schoonheid van bescheidenheid.

Kum Nye kan jouw geschenk aan jezelf zijn, jouw gebaar van dankbaarheid voor je belichaming en alle cellen en systemen die je in staat stellen om de vreugde van in leven zijn te ervaren. Aangezien iedereen geluk nodig heeft en verlichting van de frustraties van een druk en vaak betekenisloos leven, hoop ik dat jij je zult inspannen ten behoeve van anderen en hun ook vreugde toewenst. Dit zal de gunstige effecten van je inspanningen sterk vergroten.

Als je Kum Nye integreert in je dagelijkse routine, kun je veel houdingen en oefeningen doen tijdens je gewone bezigheden, in korte pauzes van je werk, en in de ochtend en avond. Dan zul je, in moeilijke tijden, beschikken over kennis en technieken die je zullen helpen om er effectiever mee om te gaan.

Wat je bezigheden ook zijn, op een dag leer je dat het mogelijk is om op een meer flexibele manier in het leven te staan. Als je je zintuiglijke vermogens ontwikkelt, kun je je dagelijkse bezigheden in een esthetischer licht gaan zien. Als je je geest vreugde schenkt, kun je manieren vinden om je houding te transformeren en nieuwe kennis en technieken toe te passen die lichtheid brengen in je dagelijks leven en werk. Wat je ook doet kan een oefening in Kum Nye worden, die de verbeelding en creativiteit stimuleert.

Dit boek is mijn manier om mijn gedachten met je te delen. Gedurende lange tijd heb ik overwogen hoe ik de meer gevorderde aspecten van Kum Nye kan aanbieden op een praktische manier die nuttig is voor mensen in hun dagelijks leven en ook mensen ondersteunt die diepere meditatieve stadia willen bereiken. De laatste tijd heb ik met Elizabeth Cook samengewerkt om mijn ideeën te verzamelen in dit boek, en heb ik oefeningen toegevoegd die ontworpen zijn om een gevoel over te brengen van fysieke, zintuiglijke en mentale ervaringen die door Kum Nye kunnen worden opgewekt.

Hoewel enige oriëntatie nuttig is, kunnen woorden alléén je niet in verbinding brengen met Kum Nye: het is de praktijk die je de directe ervaring geeft, en het is de ervaring die je in staat stelt om de kwaliteit van je leven te transformeren. Aangezien de gunstige effecten van Kum Nye vermeederen met regelmatig oefenen, is het belangrijk dat je ongeveer elke drie maanden vier of vijf oefeningen selecteert uit dit boek en eraan denkt er minstens twee keer per dag

een of twee te doen. Bedenk bij alles wat je doet, dat Kum Nye je schild is tegen negativiteit die je van binnenuit beschadigt of die je aantast via anderen. Het is kennis die je kunt verwerven en onderhouden door mindfulness.

Uiteindelijk, wanneer je vertrouwd bent met de manier waarop Kum Nye gevoelens en sensaties intensiveert, zul je geen enkel geheugensteuntje meer nodig hebben – ontspanning zal van nature komen, omdat je de kennis en innerlijke houding belichaamt die gevormd zijn door Kum Nye. Waar je ook naar op zoek bent – macht, positieve gevoelens, een metgezel of liefde – het stelt niets voor in vergelijking met de rijkdom van geest die Kum Nye kan verschaffen. Het is niet nodig om afstand te doen van, of om dat wat je liefhebt op te geven. Je kunt alle manifestaties van de geest een plek geven en vreugde scheppen in alles wat je doet.

Je lichaam/geest-belichaming is je persoonlijke schatkamer, een bron van prachtige gevoelens en diepe voldoening. Als je de waarde ervan erkent en leert om er goed voor te zorgen, zal Kum Nye je tonen hoe je het hart van je wezen kunt binnengaan en hoe je je innerlijke rijkdommen vollediger kunt ontwikkelen. Kum Nye zal de vreugde van zijn opwekken; Kum Nye zal je thuisbrengen.

De afgelopen twintig jaar hebben degenen die Kum Nye tot een deel hebben gemaakt van hun leven, dat als positief ervaren. Studenten hebben Kum Nye geleerd op het Nyingma Instituut in Berkeley en zijn doorgeshaard zich te trainen als leraar; zij bieden nu Kum Nye-programma's aan in Argentinië, Brazilië, Duitsland en Nederland.

Kum Nye Tibetaanse yoga is over de hele wereld gepubliceerd in vijftien talen en er is een fotoboekeditie getiteld *Tibetaanse ontspanning* uitgekomen in het

Engels, Duits, Frans, Nederlands en Portugees. Ik hoop dat *De betekenis van vreugde, de betekenis van zijn* nieuwe beoefenaars inspireert en ervaren beoefenaars aanmoedigt om hun hart rechtstreeks door Kum Nye te laten raken. Mogen deze essays je beoefening inspireren en je reis door het leven vergemakkelijken.

Tarthang Tulku

Odiyan, 1 augustus 2005