

Koos Zondervan

YOGA
VOLGENS DE KASHMIRMETHODE

Zoals onderwezen door Jean Klein



Yoga volgens de Kashmirmethode - Koos Zondervan

Herziene uitgave van de eerste druk uit 1996, aangevuld met foto's van de Franse versie "Le yoga tantrique", uitgegeven door Almora in 2010.

© 1996 Koos Zondervan, Aduard

© 2021 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

ISBN 978.90.8840.226.5

NUR 726

Illustraties: Arnold Niessen

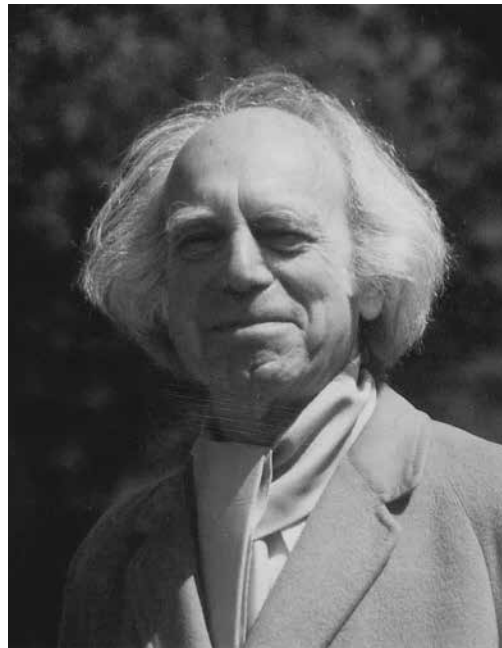
Vormgeving: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form without written permission from the publisher.

Dit boek draag ik op aan mijn leermeester Jean Klein, wiens nooit versagende, onvermoeibare, niet door ego gekleurde onderricht helderheid brengt, inzicht geeft en de weg naar vervulling wijst.

Hierin herken ik de stem van zuivere liefde, ja ... van Shiva zelf.



Jean Klein

“Er verschijnen tegenwoordig veel boeken die inzicht willen verschaffen in het lichaam en hoe ermee om te gaan. Het hier gepresenteerde boek is een zeer welkome aanwinst voor dit onuitputtelijke onderwerp. Het richt zich op het activeren van de diepere lagen van gevoel die zijn ingeslapen, om ze op te wekken en te integreren in de totale mens. Dat de schrijver direct vanuit eigen ervaring schrijft maakt dit des te belangwekkender. Ons lichaam is een schitterend instrument dat kan worden vergeleken met een harp die gestemd moet worden om een goed geluid te kunnen voortbrengen.

Sommige oefeningen die in dit boek staan, steunen op de verzen van de bewonderenswaardige Vijnana Bhairava Tantra. Zij doen een beroep op de scheppingskracht van ons voorstellingsvermogen, teneinde het lichaam te laten delen in de uiteindelijke ervaring die Bevrijding is “

Jean Klein

Inhoud

Verantwoording van de schrijver	7
Inleiding	9
1. Een eerste kennismaking met het lichaam	11
2. Conditioneringen, spanningen en dieptespanningen	15
3. Het energielichaam	19
1. Algemeen.....	19
2. Oefeningen	21
4. Bandha's	27
5. Ujjayi en Kumbhaka	31
6. Asana's en oefeningen:	33
1. Algemeen.....	33
2. Asana's en oefeningen vanuit zittende houding	35
3. Asana's en oefeningen vanuit liggende houding	79
4. Asana's en oefeningen vanuit staande houding	99
5. Shirshasana	119
7. Kapalabhati en Bhastrika	125
8. Pranayama	129
1. Algemeen.....	129
2. Uitvoering	131
3. Shitali	135

9. Mahamudra	137
1. Algemeen.....	137
2. Uitvoering	140
10. Spirituele achtergrondinformatie	143
Bibliografie	145
Index Sanskriet.....	147
Appendix	
1. Juiste voeding	149
2. Vijnana Bhairava	154

Verantwoording van de schrijver

Het bijzondere van dit yogaboek is dat de yoga is doorgegeven door Jean Klein, die de menselijke eindbestemming, "Zelfrealisatie", in India had bereikt. Hij had jarenlang in India zijn spirituele niveau verhoogd door dagelijks intensief yoga te beoefenen. Dit bracht hem echter niet rechtstreeks tot Zelfrealisatie. Zijn spirituele niveau was echter zo hoog geworden dat, toen hij in Bangalore in contact kwam met de Zelf gerealiseerde leraar Pandiji, deze zich opeens heeft gemanifesteerd als zijn sadguru. Na 3 jaar contact met Pandiji kwam Jean Klein tot Zelfrealisatie.

Zijn samenzijn met Pandiji, zijn contact met de Kashmiryogi Dibianandapuri, die de nadruk legde op het energielichaam in plaats van op het fysieke lichaam, staan beschreven in zijn boek "Transmission of the Flame" (zie Bibliografie).

Jean Klein heeft mij zulke ervaringen gegeven dat ik daarna heb besloten om yogaleeraar te worden.

Zoals ik in het boek "Jean Klein, sadguru" (zie Bibliografie) heb beschreven, heeft Jean Klein mij via een visioen doorgegeven hoe ik door yogabeoefening naar mijn eindbestemming kan gaan.

In hoofdstuk 10 geef ik spirituele kennis door aan de lezers die niet alleen yoga willen beoefenen, maar ook geïnteresseerd zijn in spirituele kennis. Op verzoek van Jean Klein is ook een vertaling van de "Vijnana Bhairava" (Godelijk bewustzijn) aan het yogaboek toegevoegd. Deze beroemde tekst uit de spirituele traditie van Kashmir geeft een overzicht van verschillende aspecten, benaderingen en technieken van Kashmiryoga. Ik dank Christa Bastiaansen voor haar hulp bij de vertaling van het Sanskriet. Deze uitgave is een herziene en uitgebreidere versie van mijn eerste boek "Yoga volgens de Kashmirmethode" dat in 1996 is uitgegeven door uitgeverij TRIKA.

De yogafoto's in dit boek zijn welwillend afgestaan door Claude Bard, uitgever van de Franse versie van mijn boek "Le yoga tantrique", Uitgeverij Almora, Parijs, 2010).

Inleiding

Toen ik tijdens mijn middelbare schooltijd voor het eerst kennismakte met yoga via het boek "Sport en Yoga" van Selva Raja Yesudian en Elisabeth Haich, voelde ik mij zo aangesproken dat ik meteen enthousiast begon te oefenen. Het resultaat was dat mijn school- en sportprestaties verbeterden, maar van geestelijke of spirituele effecten merkte ik nog weinig, zodat mijn enthousiasme tenslotte toch begon te tanen. Na enkele jaren geoefend te hebben ben ik gestopt uit gebrek aan motivatie.

Tijdens mijn studie aan de landbouwhogeschool te Wageningen hoorde ik dat in Wageningen yogales werd gegeven. Ik ben daar toen op les gegaan bij Jeanne Bakker. Aan haar heb ik veel te danken. Door haar realiseerde ik mij dat ik vroeger veel te geforceerd had geoefend. Ook gaf zij mij een aantal boeken over Advaita en bracht zij mij in contact met verschillende leraren, waaronder Jean Klein.

Jean Klein werd in die tijd (begin jaren zeventig) door Wolter Keers namens de Stichting Yoga en Vedanta uitgenodigd om naar Nederland te komen voor gespreksbijeenkomsten. Al spoedig kwam men hier

te weten dat Jean Klein niet alleen een Zelf gerealiseerde meester was, maar tevens een expert in yoga. Toen dat eenmaal bekend was, werd Jean Klein gevraagd om naast de gesprekken ook yogalessen te geven. Voor vele Nederlandse yogabeoefenaars, waaronder de schrijver van dit boek, betekenden deze lessen een doorbraak. Hoewel de meeste oefeningen min of meer bekende hatha yoga technieken waren, was de manier van oefenen anders.

Het opvallendste kenmerk was dat Jean Klein zijn leerlingen voortdurend de aandacht op het tastgevoel liet richten en hen tijdens het oefenen regelmatig aanspoorde om bepaalde tastgevoelens op te roepen. Evenals vele anderen had ik de ervaring dat de oefeningen een veel intensievere werking hadden dan vroeger toen we ze op de gebruikelijke manier uitvoerden. Eén van de effecten van de lessen van Jean Klein was dat je als het ware naar een stilte werd gebracht die soms weken na de les nog voelbaar was.

De hulp die een zelfgerealiseerde leraar aan zijn leerlingen kan geven is groot en kan alleen door het zelf te ervaren worden gekend.

Toch is het mij in de loop der jaren, vooral toen ikzelf les ging geven, steeds duidelijker geworden dat de krachtige uitwerking van de lessen van Jean Klein ook moet worden toegeschreven aan zijn yogabenedictie en ik wil proberen de belangrijkste kenmerken hiervan te beschrijven. Karakteristiek is de integratie van spiritueel onderricht en yoga-onderricht. Velen hebben ervaren dat bij Jean Klein het spirituele onderricht en het lichaamswerk elkaar versterken en aanvullen. Het spirituele onderricht leidt onder andere tot een juiste geestelijke instelling bij de beoefening van yoga.

Tijdens het oefenen moet er naar het lichaam worden geluisterd met een open geest, zonder vooroordelen of projecties, zonder dat er psychologische reacties optreden (zoals bijvoorbeeld "Wat gaat mij dit toch goed af" of "Wat vind ik dat een afschuwelijke oefening") en zonder dat er een resultaat wordt nagestreefd. Wanneer er zó wordt geoefend krijgt het lichaam de gelegenheid om te "ontwaken" en zijn verhaal te vertellen. Dit betekent dat de lichaamsgewaarwording helemaal opbloeit en ook dat bepaalde lichamelijke conditioneringen bewust worden gemaakt.

Wanneer het denken daarentegen beelden van een ego projecteert en we onszelf gaan aanzien voor een persoon, zullen we gaan reageren of streven. Hierdoor zal de geest onrustig worden, zal de gevoeligheid afnemen en zal intensieve yogabeoefening worden belemmerd.

De leraar kan door zijn manier van lesgeven bevorderen dat zijn leerlingen op de juiste manier gaan oefenen. Om de juiste geestelijke instelling te krijgen is het echter van essentieel belang om ook spiritueel onderricht te worden.

Het centrale thema van het spirituele onderricht van Jean Klein wordt verwoord in zijn uitspraken: "In de mens zoekt God zichzelf" en "De zoeker is zelf datgene waarnaar hij op zoek is". De onwetende mens zoekt het geluk voortdurend buiten zichzelf, in de objecten. De geïnformeerde mens weet dat duurzaam geluk alleen kan worden verkregen in het eigen Zelf. De mens moet evenwel inzien dat hij het Zelf, dat wat zijn Wezen is, nooit kan vinden als object, omdat het Zelf het uiteindelijke subject is. Wanneer deze informatie is geassimileerd, ontstaat een grote ontvankelijkheid en stopt al het streven.

Een ander belangrijk onderdeel van het spirituele onderricht betreft inzicht in de eigen geconditioneerdheid en met name inzicht

in het verschijnsel ego-projectie. Dit wordt behandeld in hoofdstuk 2.

Spiritueel onderricht is het meest effectief wanneer het rechtstreeks van een zelfgerealiseerde leraar wordt verkregen. Wanneer dit niet mogelijk blijkt, is het aan te raden enkele boeken van Jean Klein of van andere Advaita-meesters, zoals Nisargadatta Maharaj of Ramana Maharshi te lezen (zie de bibliografie).

Verdere kenmerken van het yoga-onderricht van Jean Klein zijn :

- Het vrijmaken van bepaalde plaatsen in de wervelkolom waar de verticale energiestroom meestal stagneert. Door gericht op deze probleemplaatsen te werken kan een krachtige verticale energiestroom op gang komen, die vooral in de klassieke zithoudingen goed voelbaar is. Dit wordt behandeld in hoofdstuk 6.
- Het voortdurend richten van de aandacht op het tastzintuig en het werken met tastgewaarwordingen. Dit is beschreven in de hoofdstukken 1, 3 en 6.
- Het trainen van kapalabhati en/of bhastrika totdat een technisch zeer hoge graad van perfectie is bereikt. Dit maakt het mogelijk om relatief lange sessies te maken zonder echt moe te worden.

Het is mijn ervaring dat, wanneer volgens de hierboven aangegeven wijze wordt geoe-

fend, een diepere laag van het lichaam, het zogenaamde energielichaam (pranamaya kosha) wordt gewekt. In hoofdstuk 1 heb ik beschreven hoe dit onder begeleiding van een leraar kan worden ervaren. In hoofdstuk 6 wordt verder ingegaan op het belang van het opwekken van het energielichaam.

Het zal duidelijk worden dat het yogawerk pas echt diepgang krijgt als het energielichaam tot leven is gewekt. Pas dan kan het lichaamswerk een poort zijn naar spiritueel leven.