

Billy Doyle



Kashmir Yoga

**De kunst van het luisteren
volgens de leer van Jean Klein**



PANTARHEI
U I T G E V E R I J

Eerste Engelstalige uitgave: oktober 2014 (Non-Duality Press)

© Billy Doyle 2014

© Non-Duality Press 2014

Non-Duality Press is een imprint van New Harbinger Publications

© 2017 Nederlandse uitgave: Uitgeverij Panta Rhei , Katwijk

ISBN 978.90.8840.161.9

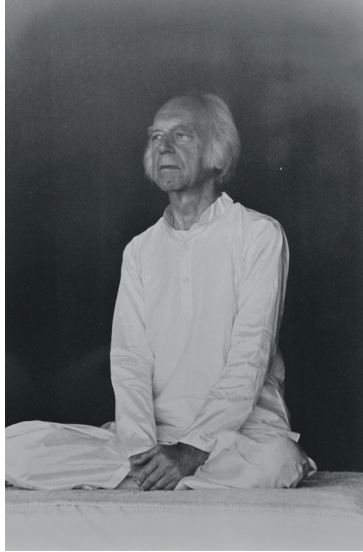
NUR 726/723

Vertaling: Dick de Ruiter

Grafische vormgeving: Michel de Boer

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever

*in dankbaarheid aan
Jean Klein
mijn leraar*



Het is belangrijk dat we deze richtingloosheid beleven, dit niet-weten, dit wachten zonder ergens op te wachten. Het werkt door op je cellen, op je psychosomatisch 'lichaam', en ze worden daardoor ruimer en meer in harmonie. Wat over blijft is enkel jouw gewaar zijn. Wees gewoon maar in deze toestand van 'zijn', in totale afwezigheid van jezelf. Dit is de drempel. Jij staat volledig open, open voor het niets, vrij van alle denkbeelden), vrij van alle hoop of verwachting. En dan, wanneer je volkomen transparant bent, open staat voor openheid, word je één met de Waarheid, de Genade. Dat staat vast.

Jean Klein, *The Book of Listening*

INHOUD

Inleiding	11
Advaita Vedanta	15
De kunst van het luisteren	21
Luister naar je lichaam	25
Het proces van loslaten.....	33
Gewicht afstaan aan de aarde: <i>Shavasana</i>	37
Aanspannen – loslaten.....	39
Opheffen – laten vallen	39
Optillen – neerzetten.....	40
Bij elke uitademing loslaten.....	41
Laat het gevoel zich ontplooiën.....	43
Het ontvankelijk maken van de zintuigen	49
De mond	50
De oren.....	52
De innerlijke klank.....	53
Geluid van binnen of van buiten?	53
De huid	54
De neusgaten en neusvleugels	56
De ogen.....	57
Oog oefeningen.....	60
Helen met kleuren.....	62
De hersenen	63
Van de hersenen naar het hart	65
Wat wij in ons opnemen.....	67
Verticale oriëntatie: kaarsrecht zitten.....	71
De adem – laat maar stromen.....	77

De ruimte tussen twee ademhalingen.....	78
Onderzoeken hoe diep je kunt ademen – de adem voelen in diverse lichaamsdelen	80
De adem bewust overnemen: het ruimer maken van de adem	83
Het hele lichaam als één grote ademhaling	84
Uitbreiding van de adem in de ruimte rondom	85
De adem en verticaliteit.....	86
Helen door middel van de adem.....	87
Zich ontplooien in de ruimte	89
Breng meer ruimte in je lichaam	90
Breng meer ruimte in je gewrichten	91
Je botjes laten zweven.....	92
Het gevoel laten uitbreiden vanuit een gezond lichaamsdeel	94
Vanuit het Zijn naar Gewaarwording naar Beweging	97
Armen heffen	100
In staande houding.....	102
Werken met het energielichaam	105
<i>Paschimottanasana</i> : voorwaartse buiging vanuit zithouding .	108
<i>Ardha Matsyendrasana</i> : de halve draaizit.....	116
<i>Trikonasana</i> : driehoekshouding (zijwaartse buiging).....	120
Pranayama:	125
Ademen met <i>Ujjayi</i>	125
<i>Kapalabhati</i> en <i>Bhastrika</i>	126
<i>Nadi Shodhana</i> , de afwisselende ademhaling	130
Andere vormen van pranayama	133
<i>Bandha's</i>	134
<i>Uddiyana Bandha</i>	138
<i>Mula Bandha</i>	138

<i>Jalandhara Bandha</i>	139
Het integreren van de <i>bandhas</i> in de <i>pranayama</i>	139
De adem als aanwijzing naar het ultieme	140
Meditatie	141
Geleide meditatie	153
Citaten uit de <i>Vijnana Bhairava</i>	155
Aanbevolen literatuur	157

INLEIDING

In dit boek beschrijf ik een traditionele yoga methode, Kashmir Yoga genaamd, zoals ik deze zelf ervaren heb in de samenwerking met Jean Klein. Jean was degene die deze benadering in de jaren '50 naar het westen bracht, en die hij de jaren daarna verder uitwerkte en verfijnde.

Jean Klein was een leermeester in de Advaita Vedanta (non-dualiteit) volgens de traditie van Ramana Maharshi en Sri Atmananda (Krishna Menon); daarbij had hij wel een heel eigen, unieke benadering.

Ik ontmoette Jean Klein voor het eerst in 1982, toen hij een serie lezingen gaf in Londen. Hij was een leraar vanuit de *Advaita*-traditie, en ik kende intussen al twee van zijn boeken. Ik was diep onder de indruk van zijn manier van spreken, en na afloop vertelde hij dat hij ook yoga gaf tijdens zijn retraites. Dat intrigeerde mij bijzonder omdat ikzelf ook yogaleraar was.

Jean zou mijn leraar en meester worden, en de daaropvolgende veertien jaar nam ik deel aan zijn retraites, luisterde ik naar zijn lezingen in Nederland, Engeland, Frankrijk en de VS, terwijl ik ook privéles kreeg. De retraites bestonden uit gesprekken, vragen en antwoorden, stille en begeleide meditatie en yogabeoefening. Hij noemde deze benadering van lichaamswerk 'Yoga in de Kashmirtraditie', ofwel 'Kashmiryoga'.

In dit boek ligt de nadruk op zijn yoga-onderricht, maar omdat zijn benaderingen – zelfonderzoek, meditatie, lichaamswerk – overal met elkaar verweven zijn komen al die verschillende aspecten door het hele boek aan de orde.

Jean studeerde medicijnen en was tevens ook musicoloog. In

1954 ging hij weg uit Frankrijk om drie jaar in India te gaan studeren aan de universiteit van Bangalore, waar hij zijn goeroe ontmoette, *Pandiji*, die leraar Sanskriet was. De yogaleraar van Jean was *Krishnamacharya* uit Madras, maar toen Jean in Bangalore woonde kwam hij ook in contact met yogi *Dibianandapuri*, die lang in Kashmir had gewoond. Het was *Dibianandapuri* die Jean introduceerde in het onderricht uit Kashmir en diens inzicht bevestigde dat het werkelijke lichaam het energielichaam is en niet het fysieke lichaam. Hij liet hem zien hoe alle yogahoudingen ook op een subtiel niveau kunnen worden uitgevoerd, onafhankelijk van het fysieke lichaam.

Eenmaal terug in Europa was de kern van Jeans onderwijs gericht op de vraag: “*Wat is onze ware aard? Wie ben ik?*” Yoga maakte deel uit van dit onderzoek. Zelfs al voor zijn bezoek aan India was Jean heel geïnteresseerd in de relatie tussen de werking van het lichaam en de geest (psychologie). De meeste leermeesters zijn òf gericht op het benadrukken van zelfonderzoek, zelfs met het uitsluiten van lichaamswerk, òf gericht op lichaamswerk met weinig aandacht voor zelfonderzoek, maar bij Jean Klein was er een ‘huwelijk’ tussen deze benaderingen.

Jean legt in onderstaande tekst in een van zijn boeken uit waarom lichaamswerk zo belangrijk is:

Ongeveer een jaar nadat ik terug was uit India vond ik het noodzakelijk om de hele leer uit te breiden naar het psychosomatische niveau. Door mensen te ontmoeten werd het mij duidelijk dat vereenzelving met wat wij niet zijn (lichaam en geest) wordt bevestigd en versterkt door samentrekkingen op het psychosomatische niveau. Het ik-concept is slechts een gerichtheid

op het niveau van lichaam-geest. Het is in werkelijkheid niets meer dan een slechte gewoonte. Het is een verdedigingsmechanisme om maar niet gereduceerd te hoeven worden tot 'niemand'.

Door het systeem lichaam-geest te leren kennen, kan men de aard van vereenzelviging duidelijker onderscheiden en daardoor de vereenzelviging loslaten. Het ontspannen lichaam gaat samen met een ontspannen geest. In een ontspannen lichaam en geest sta je open om te ontvangen, om er te zijn, om nieuwe dingen te verwelkomen en om open te zijn voor de openheid. De ontspannen, lichte, energetische, Sattvische lichaam-geestcombinatie komt heel dichtbij onze ware natuur. Het is vrijwel onmogelijk voor een geconditioneerde lichaam-geest om ontvankelijk te zijn voor de waarheid, om open te staan voor genade. Het kan gebeuren dat de waarheid door alle geconditioneerdheid heen breekt, omdat het inzicht in onze ware natuur uiteindelijk niets te maken heeft met het lichaam of geest. Maar het gebeurt maar heel zelden. Mijn leringen, ook op lichamelijk vlak, zijn alleen maar bedoeld om het onderscheidingsvermogen beter te ontwikkelen, en om meer van mijn vrienden deelgenoot te maken aan dat universeel inzicht.

Jean Klein – *Transmission of the Flame*

We zouden kunnen zeggen, en theoretisch ook kunnen begrijpen, dat wij *niet* het lichaam, de zintuigen en de geest zijn, omdat deze gewoonweg objecten in het bewustzijn zijn. Maar om alleen maar te zeggen dat ik niet het lichaam ben blijft een verstandelijk idee, een abstractie; weten wij écht wel wat dat lichaam is? Het zijn de samentrekkingen en de verdedigingsmechanismen op het lichamelijk niveau die onze vereenzelviging met een bepaalde lichaam-geest versterken. Het lichaam vormt op meerdere

manieren een gericht verdedigingsmechanisme om ons zelfbeeld te kunnen handhaven. Alleen door het lichaam te onderzoeken kunnen wij het bevrijden van die ingesleten patronen, om uiteindelijk het ware lichaam te ontdekken.

Deze verkenning, deze observatie bestaat uit de kunst van het luisteren. Natuurlijk beperkt dit luisteren zich niet tot alleen maar tot de oren – alle zintuigen zijn hierbij betrokken en vangen informatie op; het is ons totaal aan ontvankelijkheid. Door ons lichaam te bevrijden van begrenzingen en zo het lichaam uit te breiden krijgen wij een voor gevoel van onze ware natuur, dat wij één zijn met het geheel. Het inzicht in onze ware aard vindt plaats op elk niveau van ons wezen; zelfs de cellen van ons lichaam worden beïnvloed door die transformatie, anders blijft de transformatie beperkt.

Deze verkenning heeft niets te maken met jezelf ook maar enigszins onder druk zetten; het is geen discipline waar iets van verplichting, dwang of strijd bij te pas komt. Integendeel – het inzicht komt via onderscheid.