

## *Het in evenwicht brengen en integreren van lichaam, geest en zintuigen*

*Evenwicht is een natuurlijke gesteldheid waarin gevoel en energie een stroom zijn die lichaam en geest in hun totaliteit doordringt.*

Gewoonlijk verstaan wij onder evenwicht ons fysieke gevoel van balans of stabiliteit. Deze opvatting is echter beperkt en kan verruimd worden door bepaalde oefeningen en bewegingen die ons laten zien hoe wij onze adem, zintuigen en ons bewustzijn met lichaam en geest in evenwicht kunnen brengen. We kunnen ons hele gestel in evenwicht brengen, want evenwicht is een natuurlijke toestand, waarin gevoel en energie een stroom zijn die lichaam en geest in hun totaliteit doordringt. Dit evenwicht is het doel van Kum Nye.

De basis voor evenwicht en voor de integratie van lichaam en geest is ontspanning. Vaak zien wij ontspanning als een toestand van dromerigheid waarin vitaliteit en helder bewustzijn ontbreken; of als een vlucht uit het dagelijks leven; of als een manier om je tijd te vullen. Maar echte ontspanning is in werkelijkheid een staat van in evenwicht zijn. Wanneer we ontspannen zijn, kunnen we ons openen voor nieuwe zintuiglijke gebieden en dimensies, en kunnen we gewaarwordingen en gevoelens die lichaam en geest verenigen wijder laten worden. We leren om energie op te wekken en te bundelen en die zodanig te gebruiken, dat lichaam en geest op een vrije, stromende manier gaan samenwerken. Gedachten en gewaarwordingen stromen vloeiend door ons heen omdat onze geest helder en levendig en ons lichaam vitaal en energiek is. Als we ons echt ontspannen, is het niet langer het 'ik' dat ervaart – wij worden de ervaring zelf. Wij 'bezitten' onze zintuigen, lichaam en geest niet langer, want zij zijn volledig opgenomen in de ervaring.

Vaak echter communiceren ons lichaam en onze geest niet goed met elkaar en kunnen we geen van beide op de juiste manier voeden. We zijn dan niet meer in staat om onze vitaliteit, onze concentratie of ons gewaarzijn te behouden, waardoor we ondoelmatig functioneren en vatbaar worden voor geestelijke en fysieke onevenwichtigheden. De meeste psychische problemen en ziekten – ook ziekten die het gevolg zijn van spanning – hangen samen met deze subtiele onevenwichtigheid van energiestromen in ons lichaam, onze geest en onze zintuigen. Onze gewaarwordingen raken verward en onze energie

gaat in alle richtingen en is niet meer stabiel. Als aan ons lichaam en onze geest een vitaal gewaarzijn ontbreekt, zijn ze als leegstaande huizen: het geestelijk, fysiek en zintuiglijk gewaarzijn vermindert. Heftige emoties verergeren de situatie nog meer.

Het integreren en het met elkaar in evenwicht brengen van fysieke en mentale energieën bevrijdt ons van deze patronen. We kunnen met onze ervaring meestromen, zodat die ons kan voeden en voldoening kan schenken. Ons perspectief verandert en we leren om alles op nieuwe manieren te begrijpen – we zien in dat zowel goede als slechte ervaringen niet lang duren en we worden minder vatbaar voor emotionele uitersten. We proberen onze ervaringen niet te beheersen of vast te zetten; vanuit een open houding voor elke situatie in ons leven zien we ze als een gelegenheid om te groeien. We openen ons voor het wezenlijke en heilzame karakter van alle ervaringen en zien in dat alle aspecten van het leven kostbaar zijn en tot dankbaarheid stemmen. Onze gemoedsrust laat ons de harmonie van het bestaan zien en alles krijgt betekenis in ons leven. We krijgen waardering voor iedere mens, iedere situatie, iedere gewaarwording en ieder gevoel, ook voor die ervaringen die wij als ‘negatief’ bestempelen.

Als onze relatie met de wereld een vloeiender en vollediger karakter krijgt, verbetert ons vermogen tot communiceren en worden we minder afhankelijk van anderen om ons gevoel van welzijn en geluk te beschermen. Als we onze zintuigen, gevoelens, gedachten en ons gewaarzijn verruimen, vinden we in onszelf de bereidheid om over de beperkende grenzen van ons gebruikelijke gevoel van ‘privacy’ heen te stappen. Uiteindelijk ontdekken we dat er een oneindige wijsheid beschikbaar is, die we zelfs kunnen uitbreiden en die ons de schoonheid, de rijkdom en de waarde van onze innerlijke bronnen doet inzien.

De oefeningen in dit hoofdstuk zijn verdeeld in drie stadia. Binnen ieder stadium en ook van stadium naar stadium klimmen de oefeningen op in moeilijkheidsgraad.

Als je wilt kun je de oefeningen in de aangegeven volgorde doen, maar voel je daartoe niet verplicht. Sommige oefeningen passen beter bij je dan andere; je mag best de oefeningen uit een zelfde stadium in een andere volgorde doen, of een oefening uit stadium twee of zelfs stadium drie kiezen voordat je alle oefeningen van stadium een hebt gedaan. Je kunt gerust experimenteren met verschillende combinaties van oefeningen. Laat je lichaam je leiden naar die oefeningen die je het sterkste gevoel van levendigheid geven en varieer de volgorde en combinatie van oefeningen vaak genoeg om het oefenen boeiend en

in balans te houden.

Geef jezelf, indien mogelijk, drie kwartier per dag de tijd om te oefenen; als je niet zoveel tijd beschikbaar hebt, zal twintig tot dertig minuten per dag ook resultaat opleveren. Begin elke dag met twee of drie oefeningen en doe elke oefening drie keer. Kies drie of vier oefeningen uit die je prettig vindt en blijf die doen tot je er zeker van bent dat je je gevoelens diep hebt aangeraakt. Dit kan twee of drie weken duren. Ga dan gedurende de volgende zes tot acht weken langzaam je arsenaal aan oefeningen uitbreiden tot ongeveer tien. Kies zowel staande als zittende oefeningen. Soms is het goed om een massage- of een ademoefening met de bewegingsoefeningen te combineren.

Welke volgorde of combinatie van oefeningen je ook kiest, haast je niet. Het is niet belangrijk alle oefeningen te doen of de oefeningen snel uit te voeren. Houd in gedachten dat deze oefeningen anders zijn dan gewone lichamelijke oefeningen; ze zijn niet ontworpen om enkel en alleen het fysieke functioneren van het lichaam te verbeteren. Dat doen ze wel, maar wanneer ze op de juiste manier worden uitgevoerd zullen ze ook de zintuigen doen ontwaken en bepaalde gevoelstonen oproepen. Als die versterkt en uitgebreid worden zal het geheel van lichaam, geest en zintuigen beter functioneren.

Elke oefening is een teken dat leidt naar speciale energiestromen of gevoelsschakeringen. Wanneer je een oefening doet, probeer dan de subtiele nuances van je gevoelens zo volledig mogelijk te ontwikkelen. Stel je open voor je eigen ervaring. Maak je geen zorgen als wat je voelt niet lijkt op wat er in de aanwijzingen wordt beschreven; die aanwijzingen zijn slechts aanduidingen voor wat je zou kunnen voelen. Breng je adem en je gewaarzijn naar elk gevoel en laat de specifieke opkomende gevoelsschakeringen doordringen in je hele lichaam en geest.

Naarmate je gevoelens wijder worden, zul je meer vertrouwd raken met verschillende niveaus van ontspanning. In het begin merk je misschien dat je jezelf observeert bij het doen van een oefening; er is een scheiding tussen jou en je gewaarwordingen. Als je je meer en meer ontspant en de beweging met een lichte concentratie blijft verkennen, terwijl je gelijktijdig gelijkmatig ademt en de opgeroepen sensaties wijder kan laten worden, dan zal je ervaring rijker en wezenlijker van kwaliteit worden; er ontstaat een gevoel van 'de oefening die zichzelf doet'.

Elke herhaling van de oefening wordt dan een gelegenheid om de gevoelens, opgeroepen door de beweging, verder en dieper te verkennen – een kans om lichaam, geest en zintuigen bij elkaar te brengen. Mentale en fysieke

energieën komen met elkaar in contact en worden geïntegreerd. Later kan zelfs het 'ik-gevoel' verdwijnen, er is enkel en alleen een steeds wijder wordend gewaarzijn.

Het kan zijn dat sommige oefeningen een onmiddellijke uitwerking op je hebben; andere oefeningen raken je misschien pas geleidelijk. Bepaalde oefeningen lijken helemaal niet te werken, zelfs nadat je ze diverse keren hebt gedaan. Als een oefening weinig gevoel of energie bij je opwekt, houd je misschien ergens spanning vast die de stroom van gewaarwordingen blokkeert. Misschien houd je een bepaalde houding te krampachtig vast. Probeer dan in die houding iets te bewegen; misschien ontspant er zich iets, zodat een andere kwaliteit van energie vrijkomt. Als een oefening weinig uitwerking blijft houden, laat die oefening dan even liggen. Later kun je de oefening opnieuw oppakken en misschien werkt ze dan wel.

Blijf na elke oefening tijdens het zitten je gewaarwording het in evenwicht brengen en integreren dingen aandachtig onderzoeken. De zithouding, beschreven in deel 1, te weten de zeven gebaren, bevordert een gelijkmatige stroom van gevoelens door je hele lichaam. Als je wilt, kun je ook voor het oefenen even gaan zitten. Ga zitten en beweeg binnen je gevoelens; ontwikkel een meditatief gewaarzijn.

Als je ophoudt met oefenen, laat dan je volgende activiteit ook een vorm van Kum Nye zijn. Laat je gevoelens zich uitbreiden tijdens het eten, het lopen of het waarnemen van de wereld om je heen. Laat ontspanning doordringen in elke ervaring, zodat je hele leven deel gaat uitmaken van een zich uitbreidende en wijder wordende meditatie.