

DE HELENDE KRACHT
VAN DE
ADEM

*Tibetaanse ademhalingsoefeningen voor fysieke,
mentale en emotionele gezondheid*

Geshe YongDong Losar

GETRANSCIBEERD EN GEREDIGEERD DOOR

Bernadette Wyton

MET EEN VOORWOORD VAN

Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche



Voor mijn Amala, Norma Forrest

© 2022 Geshe YongDong Losar
© 2024 Nederlandse uitgave Uitgeverij Samsara, Amsterdam
Oorspronkelijk titel: *Calm Breath, Calm Mind*
Vertaald uit het Engels door
Vormgeving omslag: Hester van Toorenborg, naiabookdesign.
com
Vormgeving binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93301 85 6
NUR 860

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd zonder
de uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij
Samsara, Amsterdam.
www.samsarabooks.com

Inhoud



Voorwoord	7
Opmerkingen bij de tweede druk	9
Dankwoord	13
Inleiding: Vertrouw de gids, verbind je met het pad	15
DEEL I: DE ESSENTIE VAN DE ADEM	21
1. De levensadem	23
2. De drie dimensies van <i>lung</i> -energie	29
3. De vijf <i>lung</i> -energieën	39
4. Middelste en lagere ademhalingsoefeningen	47
DEEL II: DE HELENDE KRACHT VAN DE ADEM	53
5. De betekenis van helen	55
6. Rijden op de adem	69
7. De helende tonglen-beoefening	73
DEEL III: ADEM EN MEDITATIE	83
8. Meditatie en de geest	85
9. Mediteren	93
10. Rustig-verblijvenmeditatie	101
11. Inzichtmeditatie	107
12. Het werkt	117
DEEL IV: ADEM EN VISUALISATIE	125
13. Op een andere manier kijken	127
14. De negen-ademzuiveringsoefening	131

DEEL V: ADEM EN BEWEGING	139
15. De lichaam-geestverbinding	141
16. De vijf magische bewegingen	147
DEEL VI: ADEM EN GELUID	161
17. Mantra – de stem van meditatie	163
18. Zaadlettergrepen	171
19. Verbind je met de vijf krijgerkwaliteiten	179
20. De vijf-krijgerzaadlettergrepenoefening	185
Tot besluit	191
Appendix 1. De Tibetaanse bön-traditie	193
Appendix 2. De bön-kosmologie	203
Over de auteur	209

Voorwoord



Het is fantastisch om te zien dat dit nuttige en behulpzame boek van Geshe YongDong is verschenen. Het biedt een grote verscheidenheid aan eenvoudige, directe en diepgaande oefeningen met de adem (Sanskriet: *prana*, Tibetaans: *lung*), die allemaal het welzijn van lichaam, energie en geest op verschillende niveaus kunnen verbeteren.

De volgende pagina's bevatten oefeningen die vooral zijn bedoeld voor het tot rust brengen en stabiliseren van de geest, andere richten zich met name op het zuiveren van de subtiele kanalen en energiecentra in het lichaam van blokkades en verstoringen, weer andere zijn bedoeld voor het cultiveren van open gewaarzijn. De oefeningen worden zo aangeboden dat nagenoeg iedereen ze kan begrijpen en beoefenen. Tegelijkertijd gaat Geshe YongDong diep en gedetailleerd in op de Tibetaanse bön-boeddhistische tradities. Het hele boek door deelt hij de vele inzichten die hij tijdens zijn jaren van beoefening en lesgeven aan westerse leerlingen heeft opgedaan, en de inzichten die hij verkreeg uit de bestudering van de oude, oorspronkelijke bronteksten waaruit deze oefeningen zijn ontstaan.

Geshe YongDongs gerespecteerde wortellama's zijn Zijne Heiligheid Lungtok Tenpai Nyima, de 33ste abt van het Menri-klooster, Zijne Eminentie Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche en de Eerwaarde Gyaltshab Tenzin Wangyal Rinpoche. In 1992 ontving hij de titel *geshe*, vergelijkbaar met de westerse PhD in theologie, van het Nangzhig bönpo-klooster in Tibet. Na verdere studie aan de Sera Jey Monastic University en het Menri-klooster

in India gaf hij onderricht in Frankrijk. In 1999 vertrok hij naar Canada waar hij sindsdien leeft en lesgeeft. In 2003 richtte hij Sherab Chamma Ling op, een Tibetaans bön-centrum in Courtenay in Brits-Columbia.

Ik ken Geshe YongDong al erg lang en beschouw hem als een goede vriend. Net als hij houd ik me al heel lang bezig met ademhalingsoefeningen. Steeds weer heb ik duidelijk kunnen zien, zowel in mezelf als in anderen, dat de adem het vermogen heeft om te helen en levens diepgaand te transformeren. Ik ben ervan overtuigd dat dit soort oefeningen in de toekomst een belangrijke rol zullen gaan spelen als geneesmiddel bij het voorkomen en de behandeling van fysieke, emotionele en mentale aandoeningen.

Ik ben blij dat Geshe YongDong deze oefeningen voor een breed publiek toegankelijk maakt en ik ben ervan overtuigd dat talloze levens hiermee geholpen zijn.

Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche

Opmerkingen bij de tweede druk



Ik heb een speciaal geschenk voor je.
Het is het kostbaarste wat ik te bieden heb
en het enige wat ik uit Tibet heb meegenomen.
Ik geef het nu aan jou door, wetend dat het je net zo kan helpen
als het mij geholpen heeft.

De lessen in dit boek bevatten heldere instructies voor het gebruik van de adem om lichaam en geest in balans te brengen en te helen. Ik kreeg ze van mijn geestelijke leraren die ze weer kregen van hun leraren in de lange reeks van geven en ontvangen die is uitgegroeid tot de Tibetaanse bön-traditie. Ze verwijzen naar de onverwoestbare bron van zin en betekenis, vreugde en tevredenheid, en van fysiek en mentaal welzijn.

Ik spreek al vele jaren over deze kennis tijdens workshops en retraites. In 2017 verscheen de eerste uitgave van *De helende kracht van de adem* in eigen beheer, het was de eerste opgetekende bundeling van mijn onderricht en mijn eerste boek geschreven in het Engels, iets wat ik al wilde doen vanaf het moment dat ik in Canada aankwam. Het was een nuttige, beknopte handleiding voor het gebruik van de adem en de vitale energie voor het herstel en behoud van balans en heling.

Tijdens de voorbereidingen van deze uitgave kreeg ik de kans om het boek te herzien en een tweede druk bij Wisdom Publications te publiceren. Het resultaat is een overzichtelijker handboek dat de relatie tussen de adem en heling, meditatie,

visualisatie en beweging nog dieper onderzoekt en waaraan een heel nieuw gedeelte over de adem en geluid is toegevoegd.

Mijn eerste lessen over de helende kracht van de adem gaf ik in Port Alberni in Brits-Columbia in 2008 en 2011. Bernadette Wyton was mijn hulp bij het schrijven. Zij maakte een woordelijke transcriptie van de 2011-sessie. Deze werd de basis voor een samenwerking die na zes jaar leidde tot de publicatie van de eerste editie van dit boek.

Het 'herzienings'-proces gaf ons de fantastische mogelijkheid om een stap achteruit te doen, met nieuwe ogen te kijken, en met de veel uitgebreidere mogelijkheden van nu weer opnieuw te gaan schrijven. Ik kon inmiddels veel beter Engels spreken en lezen, mijn publiek was toegenomen, mijn lesgeven en schrijven werd vergemakkelijkt door de online bijeenkomsten en de noodzakelijke samenwerking voor het op papier zetten van mijn woorden verliep inmiddels moeiteloos en gaf heel veel voldoening.

Wat ook nieuw voor me was en waar ik heel erg van genoot, was het schrijven van poëzie voor het begin van ieder hoofdstuk in dit boek. Ook dit was voor mij een nieuwe manier om mezelf uit te drukken in het Engels. Toen ik me hieraan waagde vloeiden de eerste zes gedichten in ongeveer tien minuten uit mijn pen. Alle gedichten zijn met veel zorg getranscribeerd om mijn diepe verwondering over en verbinding met de helende kracht van de adem goed tot uitdrukking te laten komen. Ik vind het nog altijd heerlijk om ze te lezen en hou van de manier waarop ze de schoonheid en essentie van de boodschap overbrengen en tegelijkertijd een rustmoment zijn voordat het hoofdstuk begint.

Ik herinner me hoe mijn tante me altijd aanmoedigde om te studeren, ze zei: 'De dharma die je bestudeert zul je altijd kunnen gebruiken. Hij is van jou en niemand zal hem je ooit kunnen afnemen.' Als tiener begreep ik niet goed wat ze bedoelde.

Maar ze had gelijk. Een aantal jaren later verloor ik alles wat ik bezat toen ik aan de onderdrukking in Tibet wilde ontsnappen. Alles behalve de geestelijke training die onderdeel van me was geworden. De rijkdom van de dharma begeleidde me naar waar ik nu ben in Canada en zal dit blijven doen voorbij dit leven.

Veel van deze rijkdommen geef ik nu als een geschenk aan jou door, met mijn zegen en de wens dat ze je tijdelijk en uiteindelijk welzijn zullen brengen.

Kom, pak nu de dharma uit.

Dankwoord



Veel toegewijde leerlingen, vrienden en collega's hebben dit boek mogelijk gemaakt. Ik ben hen heel dankbaar voor hun hulp en begeleiding.

Mijn bijzondere dank gaat uit naar de volgende mensen:

Mijn oude vriend Geshe Kalsang Gyatso, voor zijn informatie over de traditie en verheldering van de beoefening van de vijf *tsa lung*-bewegingen.

Dr. Tom Diamond, voor het nalezen van de manuscripten en zijn suggesties ter verbetering.

Gillian Brooks voor de illustraties bij de oefeningen.

Lhari Kalsang Nyima voor het diagram van de energiekanaalen en chakra's.

Gordon Ross voor zijn portretfoto en hulp bij de reproductie van mijn kalligrafieën.

Bernadette Wyton, mijn oude vriendin en toegewijde leerling, die fantastisch werk deed door alles wat ik in gesproken Engels – mijn tweede taal – tot uitdrukking probeerde te brengen in geschreven woorden wist te vatten. Ze werkt al vele jaren met mij samen en transcribeert mijn lessen op een zo helder, eenvoudig en inspirerend mogelijke manier terwijl ze trouw blijft aan de traditie. Zonder haar inspanningen had dit boek onmogelijk geschreven kunnen worden.

Tot slot bedank ik Amala, Norma Forrest, mijn overleden, geliefde, spirituele adoptiemoeder die me onder haar vleugels nam toen ik nog een vluchteling was en mijn plek probeerde te vinden in een nieuw land met een nieuwe taal en een andere

cultuur. Haar hulp, zorg, wijsheid en bescherming hebben me mede gemaakt tot wie ik nu ben, als persoon, als Canadees staatsburger, en als Tibetaanse bön-leraar in het Westen. Ik zal de herinnering aan haar voortdurende bemoediging en volledige toewijding aan mij en de Tibetaanse bön-traditie altijd blijven koesteren. Op heel veel manieren heeft ze me geholpen, zo zat ze urenlang naast me tijdens het doorlopen van dit boek.

Geshe YongDong
Courtenay, Brits-Columbia

Inleiding: Vertrouw de gids, verbind je met het pad



Ben je verloren, de adem zal je vinden.
Ben je gestrest, hij zal je verlichten.
Ben je verdwaald, hij zal je thuisbrengen.
Ben je verward, hij zal de wolken wegblazen.

LERAAR EN GIDS

De helende kracht van de adem is een gids voor de helende kracht van de adem, die geschikt is voor zowel beginners als gevorderde beoefenaars. Hij staat vol informatie en richtlijnen voor veel verschillende manieren waarop je de adem kunt gebruiken voor het herstel en behoud van fysiek en geestelijk welzijn. De beoefening van slechts een van deze oefeningen kan je leven al veranderen.

Hoewel ik zeg dat dit boek een gids is, zijn de heler *en* de gids in wezen de adem zelf. Dit boek is dus eigenlijk een leraar die de gids — de adem — introduceert. Als je de leraar en het onderwerp — de adem — gaat begrijpen, worden ze één en komen ze tot leven. Ze komen, als het ware, van de bladzijde af omdat je zelf gaat ervaren dat de adem zich met lichaam en geest, zelf en ander, binnen en buiten, verbindt.

Dit boek is bedoeld als een hulpmiddel dat je je leven lang met je mee kunt dragen, niet als iets wat je een keer leest en dan

wegdoet, en wel om drie redenen. Ten eerste kun je niet alles tegelijk onthouden of ervaren. Ten tweede kan een bepaalde methode je op een gegeven moment aanspreken en andere op andere momenten omdat jij en de omstandigheden om je heen veranderen. Ten derde hangt de effectiviteit van deze gids en de helende kracht van de adem zelf, af van je toewijding, beoefening en inspanningen in de loop van de tijd. Het boek kan je alleen helpen als je je op een geestelijk pad beweegt en niet achterover gaat leunen en passief wacht op resultaat.

De informatie in *De helende kracht van de adem* is fundamenteel. Als je er diep vertrouwd mee bent geraakt, zal zij je daarom helderheid geven en hulp bieden bij alles wat je verder nog wilt bestuderen.

Vertrouw de gids, verbind je met het pad.

BRON EN DOEL

Ik werd geboren in de mysterieuze en prachtige wereld van bön, de oorspronkelijke, inheemse, geestelijke traditie van Tibet. De geschiedenis van bön gaat vele, vele duizenden jaren terug naar de verlichting van de boeddha Tönpa Shenrab¹ en het eerste onderricht dat hij gaf aan de primitieve mensen van die tijd die nog weinig bereidheid en aanleg hadden voor het begrijpen van zijn wijsheid. In de loop van duizenden jaren vond de essentie van de Boeddha's inzichten en zijn leer een thuis in wat nu bekendstaat als yungdrung bön².

Yung betekent 'geen begin' of 'geen geboorte'. *Drung* betekent 'zonder einde' of 'geen dood'. Yungdrung bön verlicht het pad naar onze ware natuur die voorbij geboorte en dood ligt, voorbij het lijden van onze dualistische, egocentrische geestestoestand. Het leert ons hoe we net als Tönpa Shenrab wakker kunnen worden en kunnen zien wie we werkelijk zijn.

1 *Tönpa* is het Tibetaanse woord voor boeddha.

2 Zie voor meer informatie over de Tibetaanse yungdrung bön appendix 1.

In het Nederlands noemen we de mensen die hun ware natuur hebben gerealiseerd ‘ontwaakten’. In het Sanskriet worden ze een *boeddha* genoemd en in het Tibetaans *sang gye* — *sang* betekent ‘ontwaakt’ en *gye* ‘volledig ontwikkeld’ of ‘toenemend’. *Sang gye* verwijst naar ontwaken uit de slaap van waanvoorstellingen, lijden en onwetendheid in de zich uitstrekkende volheid van wijsheid-gewaarzijn. Dit ontwaken is het uiteindelijke doel van al het onderricht en alle methoden van alle boeddha’s of *sang gyes*, en het is ook het uiteindelijke doel van de lessen die ik in dit boek met je deel.

KRACHT EN POTENTIEEL

Energie is de basis van alles. Als we voor fysieke en/of geestelijke uitdagingen komen te staan, zoeken de meesten van ons de oplossing in medicatie, fitnessstraining of een speciaal dieet, terwijl we volledig voorbijgaan aan de onderliggende energetische onbalans. Maar wat we ook eten en hoeveel we ook trainen, we zullen ons pas beter voelen als deze onbalans is hersteld.

Als je je altijd afgescheiden voelt van je ware natuur, van wie je bent, dan kan je ziel of geest (*la* in het Tibetaans)³ gaan dwalen en verdwalen. Deze afgescheidenheid ligt aan de wortel van de angsten, zorgen en depressiviteit die tegenwoordig epidemisch lijken te zijn.

De eerste stap naar herverbinden met jezelf is je verbinden met je adem, hierdoor zal de balans zich herstellen. Het kan de

3 *La* verwijst naar de diepste laag van ons bestaan. Het wordt beschouwd als een teer evenwicht tussen de vijf oorspronkelijke elementaire energieën. De manier waarop deze energieën samenkomen hangt samen met het uitgestrekte net van oorzaak en gevolg dat ons ons unieke menselijke karakter en vermogens geeft. In Tibet wordt *la* gezien als onderdeel van de drie-eenheid *la*, *yi* en *sem* (ziel, bewustzijn en geest). Het wordt ook beschouwd als een van de vijf basisenergieën: *tsok*, *lu*, *wang tang*, *lung ta*, en *la* (levenskracht, gezondheid, voorspoed, reputatie of verstandhouding, en ziel of geestelijk vertrouwen). Deze algemene begrippen zijn onderdeel van de Tibetaanse cultuur en vormen de basis van gangbare praktijken gerelateerd aan bijvoorbeeld de Tibetaanse astrologie en rituelen zoals de levenskrachtceremonie en de ceremonies voor zielherstel.

geest verhelderen, hem opvullen met licht, en het lichaam energie geven door het met frisse lucht te vullen.

Als je verdwaald bent zal de adem je vinden, als je gestrest bent, zal hij je verlichten, als je verdwaald bent, zal hij je thuisbrengen, als je verward bent, zal hij de wolken van gedachten en emoties wegblazen.

Mindful ademen is een effectief hulpmiddel waarmee je de geest kunt trainen en focussen. Als je hier vertrouwd mee bent geraakt, kun je je geest op iedere mogelijke taak of intentie richten. Alles wat je voelt, denkt en doet zal meer in balans en verbonden zijn.

In de volgende hoofdstukken zal ik een aantal methoden beschrijven waarmee je de adem kunt gebruiken bij meditatie, visualisatie, mantrarecitatie en bewegen. Al deze methoden zijn bedoeld om je lichaam en geest in hun natuurlijke staat van zijn te laten rusten. Deze natuurlijke staat ligt voorbij alles wat je in de weg staat, voorbij je ego, je hoop en angst, je verleden en toekomst. Door op de juiste manier te oefenen verminderen deze methoden de negatieve emoties en openen ze automatisch de poorten van wijsheid, inzicht, mededogen en liefdevolle vriendelijkheid.

OP PAD

Wat is dan je uiteindelijke voornemen of doel? Wat is je bestemming in het leven?

De meeste mensen willen zich enkel bevrijden van alles wat vervulling, geluk en een leven zonder lijden in de weg staat. Maar hoe bereiken we dat?

Je moet een manier zien te vinden waarvan bewezen is dat hij werkt, iets waarvan je vol vertrouwen mag aannemen dat het je naar je bestemming brengt. De meesten van ons weten waar ze buiten zichzelf moeten zoeken naar hulp en veiligheid en veel mensen kennen de voorwaarden voor toevlucht zoeken buiten zichzelf bij verlichte leraren (*lama, boeddha*), de authentieke leer

(*dharmā*) en de gemeenschap van ontwaakte reizigers (*sangha*). Deze pagina's vormen echter de inleiding tot de meest *verinnerlijkte* vorm van toevlucht nemen.

Volgens *bön* is het voertuig dat je naar je uiteindelijke doel kan brengen de vitale energie van je eigen adem (*lung*), het pad bestaat uit de energetische snelwegen of kanalen (*tsa*) in je lichaam en aan het stuur zit het licht van gewaarzijn in je eigen heilige geest (*tigle*). Dit zijn drie objecten van de diepste vorm van toevlucht nemen. Ze kunnen ervoor zorgen dat je veilig en vrij van lijden bent. Ze kunnen zelfs je leven redden.

Als je aan het werk dat hier beschreven wordt begint, zul je je eigen lichaam, geest en energie als heilig gaan beschouwen en leren waarderen. Je zult gaan beseffen dat je heling en bescherming niet buiten je hoeft te zoeken: het vermogen, de potentie en middelen om de volheid van wie je bent te kunnen betreden, liggen in jezelf.

DEEL I



De essentie van de adem

1.

De levensadem



Als ik me volledig verbind met de adem, ben ik de adem.

De adem is mij.

We omarmen elkaar en worden één.

HET TIBETAANSE WOORD *LUNG*

In de loop van de eeuwen hebben veel oosterse tradities oefeningen ontwikkeld die de krachtige helende energie van de adem gebruiken om fysieke, emotionele en geestelijke problemen te behandelen. In het Chinees wordt deze energie *chi* genoemd, in het Indiase Sanskriet heet zij *prana* en in het Tibetaans *lung*.

Voor de duidelijkheid zal het Tibetaanse woord *lung* het hele boek door cursief worden gedrukt. Het wordt uitgesproken als 'loeng' en moet niet worden verward met 'long', het woord voor het fysieke ademhalingsorgaan.

Lung is lastig te vertalen. Woorden als 'adem', 'lucht', 'energie' en 'levenskracht' worden afwisselend gebruikt voor het woord *lung*, maar geen van deze geeft de volledige betekenis ervan goed weer.

Ik zal dit proberen duidelijk te maken met een voorbeeld. Een wit paard is een paard, maar niet alle paarden zijn wit. Een paard kan ook zwart, bruin, pinto en palomino zijn. Zo is de adem ook *lung*, maar *lung* is niet per se altijd adem.

Je gaat misschien beter begrijpen wat *lung* is als je het ziet als de essentie van de adem. *Lung* en de adem zijn niet verschillend, daarom worden de woorden vaak door elkaar gebruikt.