



# KEVALA KUMBHAKA

DOOR

ĀTMA MUNI

Lezing

Neerpelt - 20 oktober 1996

ŚRĪ YOGEŚWARĀNANDA  
YOGA MAHĀVIDYĀLAYA

Yoga-Academie  
Mechelen

Derde herziene oplage - januari 2006



# KEVALA KUMBHAKA

---

## WOORDVERKLARING

**KEVALA** : alleen, enkel, slechts, één, andere uitsluitend, geïsoleerd, **absolute**, eenvoudig, **puur**, niet samengesteld, enz.

**KUMBHAKA** : een maat, **stilzetten van de adem**.

**Het absoluut stilzetten van de adem, op een zuivere manier, zonder andere hulpmiddelen**

(d.i. zonder geweld !)

## VERWIJZINGEN IN DE SCHRIFTEN

### 1. De Bhagavad Gītā (Hoofdstuk 4, vers 29)

---

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथाऽपरे ।

प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः ॥

Apāne juhvati prāṇam prāṇe'pānam tathā'pare  
prāṇāpānagatī ruddhvā prāṇāyāmaparāyaṇaḥ

**Anderen weer offeren de inademing (prāṇa) in de uitademing (apāna); en de uitademing in de inademing; zij houden de stroom van de inademing (prāṇa) en de uitademing (apāna) tegen (maken de ademhaling onnodig), met het oogmerk van adembeheersing (prāṇā-yāma).**

(4;-29) God talks with Arjuna - The Bhagavad Gītā - Paramahansa Yogānanda (Self-Realization Fellowship)

## 2. Gheraṇḍa Saṃhitā (vijfde les; 83 (89 ?))

---

तस्मात्प्राणे स्थिते देहे मरणं नैव जायते ।

वायुना घटसंबन्धे भवेत्केवलकुम्भकः ॥

Tasmātprāṇe sthite dehe maraṇaṃ naiva jāyate  
vāyunā ghaṭasambandhe bhavetkevalakumbhakaḥ

**Daarom, wanneer de Prāṇa in het lichaam blijft, komt de dood niet. Wanneer Vāyu spontaan in het lichaam blijft bereikt men Kevala Kumbhaka.**

(5;-84 (89?)) - Kaivalyadhama, Lonavla, India

## 3. Haṭha Yoga Pradīpikā (Hoofdstuk 2, verzen 72, 73 & 74)

---

यावत्केवलसिद्धिः स्यात्सहितं तावदभ्यसेत् ।

रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् । ।

Yāvatkevalasiddhiḥ syātsahitaṃ tāvadabhyaset  
recakaṃ pūrakaṃ muktvā sukhaṃ yadvāyudhāraṇam

**Beoefening van Sahita moet voortgezet worden tot succes bereikt wordt in Kevala. Deze laatste is eenvoudigweg op een gemakkelijke wijze de lucht inhouden, zonder recaka (uitademing) en pūraka (inademing).**

(vers 72)

प्राणायामेऽयमित्यु, : स वै केवलकुंभकः ।

कुंभके केवले सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ॥

Prāṇāyāme 'yamityuktaḥ sa vai kevalakumbhakaḥ  
kumbhake kevale siddhe recapūrakavarjite

**Wanneer de praktijk van Kevala Prāṇāyāma met succes kan uitgevoerd worden, zonder Recaka en Pūraka, wordt het Kevala Kumbhaka genoemd.**

(vers 73)

न तस्य दुर्लभं किञ्चित्तिषु लोकेषु विद्यते ।

शक्तिः केवलकुंभेन यथेष्टं वायुधारनात् । ।

Na tasya durlabham kimcittiṣu lokeṣu vidyate  
śaktiḥ kevalakumbhena yatheṣṭam vāyudhāraṇāt

**In de drie werelden is er niets dat moeilijk te bereiken is voor diegene die bekwaam is de adem, op een aangename wijze, in te houden door middel van Kevala Kumbhaka.**

(vers 74) - Haṭha Yoga Pradīpikā - Oriental Books Reprint Corporation.

## Yoga Sūtra van Patañjali

---

तस्मिन् सति श्वास-प्रश्वासयोर् गति-विच्छेदः

प्राणायामः ।

Tasmin sati śvāsa-praśvāsayor gati-vicchedaḥ  
prāṇāyāmaḥ

**Als dit (de zithouding) voltooid is, (volgt) Prāṇāyāma, dat is adembeheersing, het ophouden van in- en uitademing.**

(Deel II - Sādhana Pāda - vers 49) Dr. I.K.Taimni

### BETEKENIS

De toestand van Kevala(ī) Kumbhaka, is een ongewone toestand van zeer diepe rust, waarin de hartslag erg vertraagt of helemaal wegvalt en de ademhaling stilstaat... Nuchter bekeken lijkt dit **onmogelijk**. Toch is dit een van de wezenlijkste ervaringen van yoga, waarnaar sinds de klassieke oudheid verwezen wordt.

Wetenschappelijke testen hebben de echtheid ervan meer dan voldoende aangetoond, zonder een afdoende verklaring te kunnen geven. Naast enkele testen die gedaan werden onder toezicht van Engelse artsen en van Engelse militairen, kan ik getuigen van het rapport dat de universiteit van Tokyo (Japan) opstelde na een reeks testen uitgevoerd met mijn vereerde Guru Jī, Swāmi Yogeśwarānanda Saraswatī Paramahansa. Daarin stelden ze dat het hem mogelijk was naar believen zijn adem en hartslag volledig stil te zetten. Hij was gewoon, ieder jaar in de maand april, voor ongeveer twee weken in samādhi te gaan, waarbij enkele malen door een dokter geconstateerd werd dat hartslag en ademhaling de ganse tijd stilstonden. Ook één van mijn Indische zusters, Lalitā Devī, ging meerdere malen voor een week of tien dagen in samādhi, waarbij geen hartslag of ademhaling kon vastgesteld worden...

Persoonlijk beleefde ik deze toestand in april 1956, tegen alle opvattingen in, in het begin van mijn yogapraktijk (na ongeveer 6 maand regelmatige, dagelijkse meditatie). Het gebeurde onverwachts en toen ik de vaststelling deed werd ik overvallen door angst. Ik dacht :”Dit kan niet! Zo lang zitten zonder ademhaling is onmogelijk... Ik ben dan zeker dood!”. Daarom begon ik als reactie intens en snel in en uit te ademen...

Toch was de toestand vooraf er één van ontstellend diepe rust. Er was geen greintje spanning aanwezig en de ademloze toestand was één van ontspannen vrede. Er was geen druk, geen spanning, geen behoefte om in te ademen, geen behoefte om uit te ademen... Ik kan het gevoel dat ik had best omschrijven met een constante ventilatie, zoals in een kamer waar tegenover mekaar twee ramen openstaan. Er was echter **geen** inademing of uitademing.

In gesprekken met mijn vereerde Guru Jī, legde hij uit dat er wel **subtiel** geademd wordt en dat er ook **subtiel** hartslag aanwezig is. Subtiel wil hier niet zeggen “fijntjes”, maar wel “fijnstoffelijk” of “astraal”. Indien dit niet zou gebeuren, zou men **echt** dood zijn.

In de yoga-overlevering spreekt men dan ook van “sterven”. Iedereen die vordering maakt in meditatie weet van de indrukwekkende ervaring van het gevoel dat het fysieke lichaam afsterft. Wanneer deze ervaring zich doorzet, volgt automatisch deze ademloze toestand.

Volgens Paramahansa Yogānanda, auteur van het boek ”Autobiografie van een Yogi”, is dit een allernormaalste ervaring in yoga en in alle mystieke praktijken, van welke origine of strekking dan ook. Zo verwijst hij naar de uitspraak van de apostel Paulus in zijn eerste brief aan de Corintiërs, hoofdstuk 15, vers 31 : “Dagelijks **sterf** ik, broeders, zo waar als ik roem draag op u in Christus Jezus onze Heer” (Willibrord vertaling, 1982).

“I protest by your rejoicing which I have in Christ Jesus our Lord, I **die** daily” (King James version).

Vanzelfsprekend wordt dit ook op andere manieren verklaard. Wat Yogānanda geeft is de verklaring vanuit een esoterisch standpunt, dat van ingewijden...

Deze fysieke toestand kan men best begrijpen als men het bekijkt vanuit de hoek van de winterslaap. Sommige dieren hebben een **echte** winterslaap. Ook daar is een sterk vertraagde, tot niet meer waarneembare hartslag en een nauwelijks te meten ademhaling of volledige stilstand. Het metabolisme vertraagt

dermate dat er geen behoefte is aan zuurstof of voeding. De energie (prāṇa) is dan teruggetrokken in het ruggemerg en de hersenen.

Bij het offeren van de ingaande adem in de uitgaande en omgekeerd “...neutraliseert de yogi deze twee levensstromen en de daaruit voortvloeiende mutaties van verval en groei, het oorzakelijke werktuig van adem en hartactiviteit en het bijhorend lichaamsbewustzijn. Door het bloed en de cellen te laden met levensenergie die uit de adem gedistilleerd is en versterkt met de zuivere, vergeestelijkte levensenergie in de ruggegraat en de hersenen, stopt de ‘kriyā’yogi het lichamelijk verval, daarbij hart en adem tot rust brengend door hun zuiverende acties overbodig te maken. De yogi verkrijgt zo bewuste controle van de levensenergie.”, aldus Yogānanda, die het ook duidelijk verbindt met de kriyā-techniek.

Kortom, volgens Yogānanda is deze ademloze toestand het ‘sine qua non’ voor de ervaring van 'yogaś citta vṛtti nirodhaḥ' of 'yoga is het tot rust brengen van de inhouden van de geest'.

Immers, alle geestelijke of lichamelijke activiteit is een ‘uit-ons-centrum-getrokken-zijn’, is beweging, is creatie. Om naar de Bron van alle creatie, van alle leven en van alle handelen te gaan, moeten we **letterlijk** de weg **terug**.

Noteer tot slot : Kevala Kumbhaka bereikt men **niet** met de geforceerde ademhalingstechnieken. Wel via de volledige ontspannen concentratie van 'Haṃsa' of 'So’ham'...

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

## VOORBEREIDENDE TECHNIEKEN (TOT KEVALA KUMBHAKA)

### 1. Ritmische ademhaling volgens Yogi Ramacharaka

---

Dit is een zeer eenvoudige en ongevaarlijke techniek.

Wij zijn ons allen zeer bewust van het grote belang van ritme en van de grote kracht ervan. Denk maar aan een lange colonne soldaten die over een brug moeten passeren. Hierbij wordt peloton na peloton, uit voorzichtigheidsoverwegingen, “uit de pas!” geroepen, vooraleer men de brug betreedt... Anders is het gevaar niet denkbeeldig dat de brug instort! Het gaat niet om het gewicht van de ‘soldaatjes’, maar wel om het langdurig aangehouden ritme van in-de-maat stappende soldaten : “Links-rechts, links-rechts, links-rechts...”.

#### DE TECHNIEK

De techniek bestaat uit het ritmisch maken van onze ademhaling.

Daarbij kan men best eerst enige tijd zijn eigen polsslag volgen en het ritme daarvan opnemen.

Daarna zorgt men dat inademing en uitademing evenveel hartslagen duren en dat de passieve fasen van ademstop met volle longen en met lege longen allebei half zo veel hartslagen duren. Van het grootste belang zijn het **vaste ritme** en de **vaste verhouding**.

De verhouding is aan de basis :      **2 - 1 - 2 - 1**

Deze kan volgens longcapaciteit dus aangepast worden.

Bijvoorbeeld :      **4 - 2 - 4 - 2** of      **6 - 3 - 6 - 3** of      **8 - 4 - 8 - 4**, enz.

Het normale ritme ligt rond de 6-3-6-3.

Het is van groot belang dat het ritme geen inspanning mag zijn en het is beter met kleinere getallen rustig te tellen dan met grotere en snel... Om deze factor ‘rust’ bij het tellen te bevorderen, raadt men soms aan als volgt te tellen :



1 Om - 2 Om - 3 Om - 4 Om - 5 Om - 6 Om,  
1 Om - 2 Om - 3 Om,  
1 Om - 2 Om - 3 Om - 4 Om - 5 Om - 6 Om,  
1 Om - 2 Om - 3 Om.

Men kan deze oefening doen terwijl men ligt, staat, gaat of zit.

Om ze te leren is het best ze eerst enige tijd liggend te oefenen. Ze ontspant ongelooflijk en wanneer men ze doet voor het slapen (liggend in bed, zonder hoofdkussen) slaapt men daarna de slaap der rechtvaardigen...

Men kan ze ook doen terwijl men rustig wandelt, waarbij men het ritme aanpast aan het stappen, dus op de maat van het stappen.

Maar bovenal is het geschikt om zittend te doen als directe voorbereiding van de meditatie.

In dat geval zit men goed rechtop met gesloten ogen en de aandacht gericht op ajña cakra, tussen de beide wenkbrauwen.

Doe eerst enkele rustige, diepe yoga-ademhalingen en begin vervolgens te ademen op het ritme van de hartslag in de aangegeven verhouding.

Doe dit **minstens** een kwartiertje.

**Noteer** : bij concentratie op de hartslag : als de hartslag vertraagt door de zich verdiepende rust, vertraagt automatisch ook het tellen, maar **de verhouding** blijft altijd bewaard... Het is echter niet nodig of verplicht te tellen op het ritme van de hartslag! Het is wel het beste.



## 2. Ajapā : de natuurlijke japa van So'ham of Hamsa

---

Paramahansa Yogānanda leert het volgende :

### de ademloze toestand is ook de doodloze toestand

Zonder de adem juist te regelen en het geheim van zijn stilzetten te ontdekken, kan men geen Zelfverwerkelijking bekomen! Zonder adem te zijn betekent echter **niet** hem gewelddadig te onderdrukken...

Het eerste dat men moet leren is de adem te observeren terwijl het bewustzijn zich dan van het onbewuste functioneren van de adem vrijmaakt en zich geleidelijk als gescheiden daarvan ervaart. Zo komt men tot de erkenning van het Bewustzijn als enige werkelijkheid. Men komt zo tot inzicht dat het Leven niet van deze lichaamsfuncties afhankelijk is en dat de ware natuur geestelijke en onsterfelijk is.

“... De mens leeft niet van Brood alleen doch van elk Woord dat voortkomt uit de Mond van God.”(Mattheüs, 4-vers 4) .

Deze uitspraak vertaalt Yogānanda esoterisch als volgt :

“... De menselijke lichaamsbatterij kan niet alleen in stand gehouden worden met vaste en vloeibare voeding en met zuurstof, maar door elke eenheid van levensenergie die door de medulla oblongata (de mond Gods) stroomt, die aan de schedelbasis ligt en waardoor de kosmische energie in het lichaam komt”...

Wij vatten samen :

Door deze techniek bereikt de yogi het volgende :

- hij maakt zich onafhankelijker van de adem
- hij verlangzaamt zijn hartslag

**Ajapā** is dus een **wetenschappelijke** techniek om de adem en het hart tot rust te brengen. Regelmatige beoefening versterkt aldus het geestelijk bewustzijn en verlengt in normale omstandigheden de levenskansen.

## BETEKENIS VAN DE NAAM

AJAPĀ - अजपा = de mantra die **niet** geciteerd wordt (**a-japā**)

SO'HAM - सोऽहम् = Ik Zelf

Hamsa - हंस = Zwaan, gans, trekvogel

de betekenis gaat in verschillende verwante richtingen, zoals :

- de mythische (trek)vogel die melk (soma) van water kan scheiden nadat ze vermengd zijn.
- de geest (het zuivere wit van de zwaan) en het migrerend aspect.
- de universele geest.

De naam zou afkomstig zijn van, of gerelateerd aan :

Ahamsa - अहंस = ik ben Dàt

## DE TECHNIEK

Zit rechtop. Let erop dat de rug verticaal is vanaf het staartbeen tot aan de kruin van het hoofd. De kin is ongeveer evenwijdig met de grond. De rug wordt lichtjes gestrekt en daarna de schouders los laten neerhangen. Ontspan alle overbodige spieren. De ogen zijn zonder spanning gericht tussen de beide wenkbrauwen...

*Volg nu, ontspannen en met grote rust de beweging van de adem; het in- en uitstromen op een ongedwongen en natuurlijke wijze.*

*Bij het **inademen** zegt (denkt) ge (zonder de tong te bewegen) **Ham** (uitspraak zoals 'hang', met een doffe 'a'). Om dat zo ontspannen en natuurlijk mogelijk te doen, ontspant ge de keel, die wat uitzakt en ademt ge door een ietwat vernauwde stemspleet. **Ge hoort de natuurlijke klank van de adem!***

*Bij het **uitademen** zegt (denkt) ge (zonder de tong te bewegen) **Sa** (uitspraak met een ietwat doffe 'a'). Nu ademt ge hoger in de neus uit zodat het ruisend*

*geluid van de adem daar plaatsvindt. Ge hoort ook daar het natuurlijk geluid van de adem!*

**Op geen enkel ogenblik uw adem sturen of dwingen.**

Enkel rustig de adem volgen en bewust het geluid van **Haṃ** en van **Sa** zeggen (horen!)...

Men kan daarbij hulp ondervinden van een mālā of men kan zich behelpen door bij het inademen de wijsvinger naar uw hand toe te bewegen en bij het uitademen de wijsvinger uit te steken.

Deze hulpmiddelen dienen enkel om u bewust te worden van het onderscheid tussen in- en uitademen.

## **NOTEER**

De mantra die niet gereciteerd wordt, maar natuurlijk geproduceerd, door de natuurlijke stroom van de adem, mag **niet** opgehangen worden aan een vast ritme!

Gewoon de **adem volgen**.

Deze natuurlijke mantra schenkt een weldadige rust en vrede en geleidelijk wordt de adem traag en **fijn**. Hoe fijner de adem wordt hoe meer er spontane perioden van rust intreden, waarin men niet direct behoefte heeft om te ademen. In dat geval wacht ge rustig en **zonder drang** tot ge weer behoefte voelt en dan gaat ge weer verder met het proces...

Na regelmatig, dagelijks oefenen komt er een moment waarop deze adempauzes langer en langer worden en de rust dieper en dieper... tot men merkt dat men **onbeperkt lang zonder adem kan zitten, in volstrekte, ontspannen rust**.

Dan bevindt men zich in **kevala kumbhaka**, het bewuste, geleide 'sterven'. Maar, met een luciede, heldere, diepe, ruime toestand van bewustzijn.

Veel succes !





**ŚRĪ YOGĒŚWARĀNANDA - YOGA MAHĀVIDYĀLAYA vzw**

**YOGA-ACADEMIE  
MECHELEN**

---

**Directeur :** Ātma Muni (Lucien Mertens)  
Otterstraat 7 - 2800 Mechelen - Belgium  
☎ 015/339 379 - Gsm: 0486 539 559

**E-mail:** [atma.muni@telenet.be](mailto:atma.muni@telenet.be)

**Website:** <http://www.yoganiketan.be>

