

ONTDEKKINGSREIS  
INNERLIJK LICHT

## COLOFON

ISBN 9789051799095

1e druk, 2015

© 2015 Pierjasi

Coverbeeld: bewerking van Leonardo da Vinci en Andrea del Verrocchio's  
'Annunciation' (Marcha van Eijl)

Dit boek is een uitgave van Gopher B.V.

Keizersgracht 75-II  
1015 CE Amsterdam  
Telefoon 020 427 9204

Exemplaren zijn rechtstreeks te bestellen  
via internet: [www.gopher.nl](http://www.gopher.nl) en bij iedere boekhandel.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the publisher.

# ONTDEKKINGSREIS INNERLIJK LICHT

Spirituele oefeningen  
met kundalini-energie

WERKBOEK  
DEEL 1  
DE BASIS

Pierjasi



## Het begin

De leerling vroeg aan de meester of hij hier op de goede plek was. Hij had lang gereisd om hier te kunnen komen. Deze meester, zo had men hem gezegd, was bekend met de geziene, maar ook met de ongeziene wereld.

De meester keek naar de leerling en bood hem een kop thee aan, hij zag dat deze leerling van verre kwam. "Wat is je vraag?" vroeg de meester.

Ze zaten op de trappen van een klein tempeltje in de late namiddagzon en ze keken uit over het zonovergoten landschap. Ze hoorden vogels in de bomen zingen en de geur van kamperfoelie was vaag te ruiken.

"Mijn vraag is eigenlijk niet zo duidelijk," zei de leerling, "maar ik wil dat de sluiers voor mijn bewustzijn zullen oplossen zodat ik me spiritueel kan ontwikkelen."

De meester zag dat de leerling een oprechte zoeker was en begreep ook dat er nog een weg te gaan was. "Wat is je grootste sluier?" vroeg hij. De leerling dacht na, hij was al tijden hiermee bezig. "Ik zou de wereld willen doorzien en het licht bereiken, maar het lukt me maar niet." De meester zag zijn verlangens en hoe ongrijpbaar die voor de leerling waren. "Welk licht bedoel je?" vroeg de meester, die de intenties van de leerling testte. "Het licht waarover de wijzen in geschriften spreken, het goddelijk licht."

Verderop hoorden ze zacht tempelbellen klinken, het klonk vertrouwd en maakte de sfeer meditatiever.

"En dan?" vroeg de meester, "Wat dan?" De leerling was even in verwarring door deze vraag. "Ja, dan begrijp ik alles, dan doorzie ik de wereld en de mensen, dan word ik gelukkig." "En als je dan nog niet helemaal gelukkig bent en niet iedereen doorziet, zou je je dan toch volledig willen inzetten om het licht te bereiken?"

De leerling overdacht de woorden van de meester, misschien was de realisatie van zijn wens toch anders dan hij zich had voorgesteld. Maar dan voelde hij weer het verlangen naar iets dat in hem leefde, maar nog buiten zijn bereik was. "Ja zeker," antwoordde de leerling, "ik voel aan dat dat heel essentieel is in mijn leven. Dit is de weg die ik wil gaan."

De meester zag dat dit een echte leerling was en vroeg hem de volgende dag terug te komen voor het eerste onderricht.

# Inhoudsopgave

<b>HET BEGIN .....</b>	<b>5</b>
<b>VOORWOORD .....</b>	<b>11</b>
<b>HOE HET BOEK ONTSTOND.....</b>	<b>14</b>
<b>1 SPIRITUELE ONTWIKKELING.....</b>	<b>19</b>
OEFENING 1: ACTIVEREN VAN JE SPIRITUELE HART .....	28
<b>2 BEWUSTWORDING VAN DE ENERGIELICHAMEN ALS ONTWIKKELINGSWEG .....</b>	<b>36</b>
OEFENING 2.1: HET ETHERISCHE ENERGIELICHAAM IN BEELD BRENGEN	40
OEFENING 2.2: HEALEN VAN HET ETHERISCHE ENERGIELICHAAM .....	44
OEFENING 2.3: HET EMOTIONELE LICHAAM IN BEELD BRENGEN .....	46
<b>3 PRANA, VOEDSEL VOOR DE ENERGIELICHAMEN.....</b>	<b>54</b>
OEFENING 3.1: BEWUST OPNEMEN VAN PRANA .....	57
OEFENING 3.2: DOORGEVEN VAN DE PRANA-OEFENING .....	59
<b>4 VERDERE BEWUSTWORDING VAN HET ETHERISCHE LICHAAM .....</b>	<b>62</b>
OEFENING 4.1: DE KLEINE HEMELSE OMLOOP.....	69
OEFENING 4.2: EEN 'STRALENDE HUID' MET JE SPIRITUELE OERKRACHT	70
OEFENING 4.3: SEKSUELE CHI LATEN STROMEN VIA DE KLEINE HEMELSE OMLOOP .....	72
OEFENING 4.4: RUST BRENGEN MET AARDEPRANA.....	73
OEFENING 4.5: HARMONISERING VAN DE OGEN .....	74
OEFENING 4.6: OGEN GENEZEN .....	76
OEFENING 4.7: VITALISEREN VAN JE LICHAAM .....	78
OEFENING 4.8: OVERSTIJGEN VAN HET ETHERISCHE LICHAAM EN CONTACT MAKEN MET HET GODDELIJKE.....	85
<b>5 KUNDALINI, DE SPIRITUELE OERKRACHT .....</b>	<b>89</b>
OEFENING 5.1: ACTIVERING EN REGELING VAN JE SPIRITUELE OERKRACHT .....	95
OEFENING 5.2: ACTIVERING VAN JE GEESTELIJKE KUNDALINI-ENERGIE..	98
OEFENING 5.3: WINDENDE KANALEN GEWAAR WORDEN IN HET ETHERISCHE LICHAAM .....	107
OEFENING 5.4: ZUIVEREN IN VIER STAPPEN MET JE SPIRITUELE OERKRACHT.....	111
<b>KUNDALINI EN VERLICHTING.....</b>	<b>116</b>

<b>6 REFLEXZONES IN HET ETHERISCHE LICHAAM .....</b>	<b>118</b>
OEFENING 6.1: ACTIVEREN VAN EN REFLEXZONE MET MASSAGE .....	122
OEFENING 6.2: HANDMASSAGE IN COMBINATIE MET PRANA EN HEALING .....	124
OEFENING 6.3: MASSEREN DOOR MEDITATIEF TE WANDELEN .....	125
<b>7 CONTACT MET DE AARDE .....</b>	<b>130</b>
OEFENING 7.1: GRONDEN .....	131
OEFENING 7.2: AARDE-ENERGIE OPNEMEN .....	135
OEFENING 7.3: KOSMISCHE ENERGIE OPNEMEN .....	136
OEFENING 7.4: AARDE ÉN KOSMISCHE ENERGIE LATEN STROMEN .....	138
OEFENING 7.5: ZUIVEREN MET EEN KAARSVLAM .....	140
<b>8 DE ZEVEN AURA'S .....</b>	<b>143</b>
OEFENING 8.1: AURA'S OPLADEN MET PRANA .....	148
OEFENING 8.2: AURAWAND MET SPIRITUELE OERKRACHT VERSTERKEN .....	151
OEFENING 8.3: AURAGRENS MARKEREN MET ROZEN .....	152
OEFENING 8.4: AURA SCHOONMAKEN MET ROZEN .....	153
OVERALL CHECK ETHERISCHE ENERGIELICHAAM .....	156
<b>GENEZINGSAVOND .....</b>	<b>158</b>
<b>9 HET LICHAAM VAN EMOTIES .....</b>	<b>161</b>
OEFENING 9.1: HET EIGEN EMOTIONELE ENERGIELICHAAM WAARNEMEN EN ZUIVEREN .....	164
OEFENING 9.2: CONTACT MAKEN MET JE BUIK TAN TIËN .....	166
OEFENING 9.2 (VERVOLG): OPLADEN VAN DE BUIK TAN TIËN .....	167
OEFENING 9.3: ZUIVEREN VAN DE TAN TIËNS .....	171
OEFENING 9.4: BUIK TAN TIËN ACTIVEREN MET DE PAARDENSTAND .....	173
OEFENING 9.4 (VERVOLG): DE LAGERE CENTRA VAN JE KUNDALINI ACTIVEREN .....	174
OEFENING 9.5: CHI DOOR HET EMOTIONELE LICHAAM LATEN STROMEN VANUIT DE TAN TIËN .....	175
<b>10 PLEZIER MET JE EMOTIONELE LICHAAM .....</b>	<b>178</b>
OEFENING 10.1: TANTRISCHE VERVOERING .....	179
OEFENING 10.2: ZUIVEREN VAN ENERGIE-ORGASME .....	184
<b>11 DE SPIRITUELE OERKRACHT, KUNDALINI ALS STIMULANS .....</b>	<b>188</b>
OEFENING 11.1: SYMBOOLHEALING VOOR JE SPIRITUELE OERKRACHT, DE KUNDALINI .....	189
OEFENING 11.2: VOELEN VAN DE ENERGIE VAN EEN SYMBOOL .....	192
OEFENING 11.3: SPIRITUELE OERKRACHT ALS FONTEIN VAN ENERGIE .....	

ERVAREN .....	193
OEFENING 11.4: AFKOELEN VAN JE SPIRITUELE OERKRACHT .....	194
<b>12 SPIRITUELE ONTWIKKELING IN KLEUR .....</b>	<b>197</b>
OEFENING 12.1: PRETTIGE ASSOCIATIES MET EEN KLEUR BEWUSTWORDEN.....	203
OEFENING 12.2: ZELFHEALING MET KUNDALINI-ENERGIE IN KLEUR.....	206
<b>13 DE SLAAP- EN DROOMCYCLUS.....</b>	<b>213</b>
OEFENING 13.1: ZUIVEREN VAN HET DROOMLICHAAM.....	222
OEFENING 13.2: HEALING MET EMDR.....	225
OEFENING 13.3: JE DROOMWENS TOT REALISATIE LATEN KOMEN .....	230
<b>14 RITMES IN DE TIJD .....</b>	<b>232</b>
OEFENING 14.1: BEWUSTWORDEN VAN DE PERIODEN VAN ZEVEN JAAR VAN JE ETHERISCHE LICHAAM.....	239
OEFENING 14.2: MEDITATIE OP JE TIJDSBELEVING GEDURENDE JE LEVEN .....	243
OEFENING 14.3: JE START IN SPIRITUELE BELANGSTELLING HERINNEREN .....	246
OEFENING 14.4: DE TIJD STILZETTEN .....	251
<b>15 EMOTIE IS ENERGIE .....</b>	<b>255</b>
OEFENING 15.1: DE UITSTRALING VAN JE OGEN VOELEN.....	256
OEFENING 15.2: DE METAFYSISCHE GEUR VAN EEN BLOEM RUIKEN....	262
OEFENING 15.3: BLOKKADES IN JE EMOTIONELE LICHAAM OPLOSSEN	269
OEFENING 15.4: SYMBOOLHEALING VOOR OPLOSSEN STORINGEN IN JE ENERGIE .....	272
<b>16 CENTEREN IN HET EMOTIELICHAAM.....</b>	<b>275</b>
OEFENING 16.1: GOUDEN BLOEM MEDITATIE VOOR HET ERVAREN VAN DE EENHEID IN JE.....	278
OVERALL CHECK EMOTIONELE ENERGIELICHAAM .....	286
<b>17 KRACHTLIJNEN EN HARACENTRA IN HET MENTALE LICHAAM.....</b>	<b>288</b>
OEFENING 17.1: KRACHTPUNTEN EN KRACHTLIJNEN VANUIT JE MIDDENRIF ERVAREN .....	291
OEFENING 17.2: BEWUSTWORDEN VAN JE HARA.....	295
OEFENING 17.3: OVERSTIJGEN VAN HET MENTALE ENERGIELICHAAM.	298
OEFENING 17.4: EENHEID VOELEN MET DE AARDE.....	301
<b>18 DENKACTIVITEITEN IN HET MENTALE LICHAAM.....</b>	<b>303</b>
OEFENING 18.1: ENERGETISCHE NAVELSTRENG WAARNEMEN.....	306
OEFENING 18.2: ZUIVEREN VAN HET MENTALE LICHAAM.....	310
OEFENING 18.3: GEHEUGENBLOKKADE OPSPOREN EN OPLOSSEN.....	315

<b>19 DE METAFYSISCHE ZONNEVLECHT ALS CENTRUM VAN HET DENKEN.....</b>	<b>320</b>
OEFENING 19.1 ZUIVERING VAN DE METAFYSISCHE ZONNEVLECHT (MENTALE LICHAAM).....	325
<b>20 VOORBIJE LEVENS.....</b>	<b>329</b>
OEFENING 20.1: BEWUSTWORDEN VAN SUBPERSOONLIJKHEDEN.....	332
OEFENING 20.2: HEALING VAN EEN VORIG LEVEN.....	333
OEFENING 20.3: AFSCHERMING VAN DE AURA.....	336
OEFENING 20.4: OPLOSSEN VAN KOORDEN .....	337
OEFENING 20.5: CONTACT MAKEN MET HET SPIRITUELE LICHAAM .....	339
OVERALL CHECK MENTALE ENERGIELICHAAM.....	343
<b>LICHT?.....</b>	<b>345</b>
<b>NAWOORD.....</b>	<b>346</b>
<b>INDEX.....</b>	<b>348</b>



## Voorwoord

Dit boek gaat over spiritueel leven. Dat betekent dat je niet leeft volgens dogma's die je van je ouders, leraren en leraressen hebt geleerd en vervolgens hebt verinnerlijkt. Het betekent dat je je laat leiden door spirituele ervaringen. Je kunt natuurlijk veel leren van de spirituele ervaringen van anderen (spirituele leraren, vrienden, vriendinnen), maar je zal het geleerde uiteindelijk toch moeten toetsen aan je eigen spirituele ervaringen. Die ervaringen zijn geen losse incidenten, maar vormen met elkaar een proces dat zelfrealisatie of zelfverwerkelijking wordt genoemd. Het gaat om worden wie je in diepste wezen bent.

De fysiek volgroeide mens is niet af. Net zoals er zich in het menselijk lichaam een proces ontvouwt dat voert naar fysieke volwassenheid, zo is er ook iets in ons systeem dat ons naar geestelijke volgroeidheid wil voeren. Dat dit laatste zich voltrekt is geen vanzelsprekendheid. De fysiek volgroeide mens is niet zomaar vanzelf ook geestelijk volgroeid. Juist op dit punt klinken er van alle kanten uit de wijsheidstradities aansporingen om tot ontwaken te komen. Want de meest voorkomende bewustzijnspositie is volgens alle wijsheidstradities, een toestand van onwetendheid.

Volgens de filosoof Plato (427-347 v. Chr.) bijvoorbeeld leven we geketend in een halfduistere grot en zien we op de muur geprojecteerde schaduwen tegenover ons, aan voor de werkelijkheid. Als je geluk hebt, wordt je naar buiten gesleurd, wat volgens Plato genezing van onwetendheid inhoudt. Die vorm van genezing is iets dat eigenlijk behoort te gebeuren. Want, zegt Plato, dat is de natuur van de mens. Voor veel mensen is dit een proces dat relatief rustig verloopt en meer naar voren komt in de tweede levenshelft. Met het vorderen in leeftijd wordt men, als het goed is, niet alleen ouder maar ook wijzer.

In de mens leeft dus de potentie tot spirituele groei en zelfrealisatie. Wat in potentie aanwezig is, wil zich ontvouwen. Wat tot volle bloei wil komen, wordt in het oosten kundalini genoemd. In het sanskriet betekent kundalini 'opgerold' en wordt voorgesteld als een slang onderaan de ruggengraat die daar in een relatief sluimerende toestand opgerold ligt. Die slang kan zich rustig in fasen ontrollen, maar kan zich ook heftig manifesteren. Dit boek gaat over het ontrollen van die slang.

De filosoof Arthur Schopenhauer (1788-1860) heeft gezegd dat wie over deze zaken meer te weten wil komen, het moet vragen aan iemand die op dit pad reeds enkele stappen heeft gezet. Die mensen echter, zegt Schopenhauer, kom je niet gemakkelijk tegen. Het op een na beste wat je dan kunt doen is biografieën van heiligen lezen. Want zij zijn degenen aan wie dit proces zich heeft voltrokken.

Volgens Carl Jung (1875-1961) is het de taak van kunstenaars, filosofen en in feite ook van psychotherapeuten en geestelijken om zich voor dit oeroude en zich in alle culturen voltrekkende gebeuren open te stellen. Zo ontstaat er een rijke schakering aan eigentijdse en cultuurspecifieke vormen van de spirituele weg.

Wie wil weten hoe die weg eruit ziet, kan gemakkelijk in een Babylonische spraakverwarring terechtkomen. De situatie is te vergelijken met een bijna-doodervaring waar tegenwoordig velen over gehoord en gelezen hebben. De bijna-doodervaring kent een bepaalde structuur. Iemand die letterlijk bijna dood is, kan een reeks belevingen krijgen: uit het fysieke lichaam treden en zichzelf van bovenaf zien, door een tunnel naar het licht vliegen, in een panoramisch overzicht het hele leven aan zich voorbij zien trekken, opgewacht worden door overleden dierbaren, een liefdevolle ontmoeting met een hoger wezen, en dan uiteindelijk net niet overlijden maar ontwaken in het fysieke lichaam. Er zijn echter maar weinig bijna-doodervaringen die precies verlopen volgens dit schema. In de meeste bijna-doodervaringen beleven mensen fragmenten van deze specifieke structuur.

Zo is het ook met het bewandelen van een spirituele levensweg, geestelijk ontwaken, en het actief worden van kundalini-energie. Daarbij is de specifieke structuur het stromen van subtiele energie vanaf de bron onderaan de ruggengraat, langs de ruggengraat omhoog tot boven het hoofd, en dan voorlangs naar beneden zodat er een cirkel ontstaat. Onderweg worden de zeven energetische centra (chakra's) geopend, en hebben mensen bijbehorende ervaringen, ieder met zijn of haar eigen variatie op dit eeuwig thema. Dat verloopt bij de meeste mensen niet volgens die specifieke structuur. Bovendien kunnen deze ervaringen heftig en verwarrend zijn. Daarom is coaching belangrijk.

Pierjasi is iemand die zijn leven in dienst van dit proces heeft gesteld. Hij is een wandelaar op de weg. Reeds vele jaren werkt hij, samen met anderen, aan het verkennen van de spirituele levensweg. Hij komt tot een fenome-

logische analyse van die weg, tot duiding van de ervaringen die erbij horen, en tot een verheldering van de subtiel-energetische anatomie van de mens. Dat maakt dit boek tot een belangrijke levensreisgids.

Prof. em. dr. Hans Gerding

Voorheen directeur van het Parapsychologisch Instituut te Utrecht en bijzonder hoogleraar 'Metafysica in de geest van de theosofie' aan de Universiteit Leiden

## Hoe het boek ontstond

Vijftien jaar geleden startte ik met een aantal aurahealers een healing- en meditatiegroep. Ik besepte toen niet dat ik met de deelnemers een jarenlange, buitengewone ontdekkingstocht zou maken in de wereld van de spiritualiteit. Als ervaren healers en aurareaders werkten we met meditaties en healingen en wisselden we ervaringen uit. Essentieel daarbij was dat we een methode hadden gevonden om onze spirituele oerkracht, die ook wel kundalini wordt genoemd, op een harmonische wijze in te zetten bij onze meditaties. Het belang van deze oerkracht moet niet onderschat worden. In Oosterse spirituele tradities wordt de activering van de kundalini-energie als een belangrijke weg naar spirituele verlichting gezien.

In de kundalinigroep leidde deze manier van werken tot een verrassend snelle ontwikkeling van onze spirituele mogelijkheden, waarbij iedere deelnemer een unieke ontwikkelingsweg bewandelde.

De oefeningen die we het eerste jaar deden leidden tot het boek 'Ontdekkingsreis Koendalinie-Energie'. Het woord kundalini wordt hier nog gespeld zoals je het uitspreekt. In het tweede jaar bouwden we onze oefeningen verder uit. Deze staan beschreven in het boek 'Pieken en Verlichtingservaringen met Koendalinie-Energie'. Alle 'ins' and 'outs' van kundalini-energie komen daarin aan bod, ook het uit balans raken van de kundalini-energie, de oorzaken daarvan en wat je eraan kunt doen.

De reeks oefeningen die we gedurende de volgende twee jaren deden, was heel verrassend. De intuïtief doorgekregen oefeningen bleken gaandeweg een ontdekkingstocht naar het innerlijk licht te zijn. Op weg daarnaartoe leidden de oefeningen stap voor stap door alle zeven energielichamen die we als mens hebben. Iedere keer bracht het bewust worden van een energielichaam nieuwe inzichten en een gevoel van meer innerlijke ruimte. Het hielp daarbij deze energielichamen te zuiveren, dat versterkte het bewustzijn daarvan en bracht meer innerlijke helderheid. Bij het zuiveren werd gebruik gemaakt van onder andere de prana-energie uit de lucht, de kundalini-energie uit het stuitgebied en de genezende energieën vanuit onze handen.

We merkten nog iets bijzonders, het was niet alleen mogelijk van de eerste drie energielichamen meer bewust te worden, maar ze ook te overstijgen,

te 'transcenderen', zodat we even een glimp opvingen van de energie van onze goddelijke bron.

Als groep zijn we zeker anderhalf jaar bezig geweest met onze zeven energielichamen. Aan het eind daarvan leek de spirituele reis voltooid. Totdat ik enkele jaren later op basis van de verslagen van de groepsbijeenkomsten opnieuw met de oefeningen aan de slag ging om dit boek te schrijven. Ik merkte toen dat mijn spirituele ontwikkeling weer een stuk verder was gegaan. Dat gaf bij het doen van de oefeningen een doorbraak in mijn spirituele bewustwordingsproces die ik daarna in een reeks sessies met de groep gedeeld heb.

De resultaten van deze sessies leidden tot een bewustwording van het innerlijk licht. De oefeningen die de sleutel vormen voor het bewust worden hiervan staan in deel 2 (De Kern) en 3 (De Voltooiing). Het zelf contact maken met de energieën van het Hogere Zelf, de ziel en de Godsvonk is hierbij van belang.

De drie delen kunnen als leesboek gebruikt worden, maar ook als oefenboek. Om de energielichamen te zuiveren, moeten deze namelijk bewust gemaakt worden en moet de energie ervan ervaren worden. Voor degenen die actief deze weg van spirituele ontwikkeling in willen gaan, is per hoofdstuk aangegeven wat de focuspunten zijn. Ook zijn er oefeningen opgenomen en staan aan het eind van elk hoofdstuk checkpunten om van de eigen voortgang in spirituele ontwikkeling meer bewust te worden. Voor de drie energielichamen die in deel 1 aan de orde komen is een aparte 'overall check' opgenomen.

Om het doen van de meditaties in dit boek te stimuleren zijn een aantal meditaties in gesproken vorm op het internet gezet: <http://www.kundalini-energie.nl/pelgrimstocht-innerlijk-licht>.

Je kunt ook met je smartphone of tablet de volgende query-code inlezen: