

SERIE "INNERLIJK LICHT"

Boek II. Geestelijke Adem: De Beoefening van  
Kriya Yoga

VERSCHENEN BOEKEN VAN K. SEREBROV



Serie 'Het mystieke Labyrint in Rusland':

1. Het mystieke Labyrint in Rusland
2. De Moskouse mystieke Ondergrondse



Serie 'Alchemistische Leringen'

1. Praktische Alchemie
2. Tao Technieken
3. De Leerling en het Pad
4. Alles over Alchemie



Serie 'Het innerlijk Licht':

1. Lering van het innerlijk Licht
2. Geestelijke Adem: de Beoefening van Kriya Yoga

VERWACHT IN 2008



Serie 'Innerlijk Christendom':

1. Het Pad van de Monnik, deel I
2. Het Pad van de Monnik, deel II
3. Christelijke Arcanologie

Geestelijke Adem  
De Beoefening van Kriya Yoga  
Konstantin Serebrov



Serebrov Boeken  
Den Haag

© Uitgever Serebrov Boeken, Den Haag, 2007

Telefoon/Fax: +31- 70-352 15 65

E-mail: serebrovboeken@planet.nl

Website: www.artofalchemy.nl

Nederlandse vertaling uit het Russisch van 'Практика  
Крийя-йоги' van Konstantin Serebrov, Moskou, 2006

'Geestelijke Adem: de Beoefening van Kriya Yoga'

ISBN13: 978-90-77820-12-4

Vertalers: M. Toonen en G. Gozalov, Den Haag

Redactrice: M. Toonen

Opmaak: 'Rossco Desctop Publishing', Amsterdam

Kaft: G. Gozalov

Illustraties: E. Obodova, Minsk

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-  
voudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie,  
microfilm of op welke wijze ook worden opgeslagen in een geautoma-  
tiseerd gegevensbestand zonder voorafgaande schriftelijke toestemming  
van de uitgever.

## INHOUDSOPGAVE

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Lijst van illustraties..... | vii |
|-----------------------------|-----|

|   |    |
|---|----|
| Hoofdstuk 1. Ontmoeting met de eerste leidsman<br>op het Pad .....                | 1  |
| Hoofdstuk 2. Het verlaten van het lichaam .....                                   | 8  |
| Hoofdstuk 3. Meditatie op de mantra 'Ik ben<br>een vonk van het Absolute' .....   | 10 |
| Hoofdstuk 4. Een meditatieplek in de bergen .....                                 | 11 |
| Hoofdstuk 5. Concentratie op de mantra 'Ik ben<br>een onsterfelijke geest' .....  | 14 |
| Hoofdstuk 6. Concentratie op de mantra 'Ik ben<br>de geestelijke zon' .....       | 15 |
| Hoofdstuk 7. Het belang van Kriya Yoga<br>op het geestelijke Pad .....            | 16 |
| Hoofdstuk 8. De geestelijke Meesters van Kriya .....                              | 18 |
| Hoofdstuk 9. Het openen van de chakra's .....                                     | 21 |
| Hoofdstuk 10. Vijf voorbereidende meditaties .....                                | 27 |
| Hoofdstuk 11. Het Absolute, de Schepper<br>van alle werelden .....                | 30 |
| Hoofdstuk 12. De zin van het lijden .....   | 32 |
| Hoofdstuk 13. Ontmoeting met een bondgenoot<br>op het Pad naar het Absolute ..... | 34 |
| Hoofdstuk 14. Het vertragen van de ademhaling<br>door gebed .....                 | 36 |
| Hoofdstuk 15. De betekenis van de heilige<br>klank 'Om' .....                     | 39 |
| Hoofdstuk 16. Meditatie op de heilige klank 'Om' .....                            | 40 |
| Hoofdstuk 17. De techniek van Kriya .....   | 42 |
| Hoofdstuk 18. Aanvullende oefeningen .....  | 46 |
| Hoofdstuk 19. Resultaten op het Pad van Kriya .....                               | 51 |
| Hoofdstuk 20. Het ontwakken van <i>kundalini</i><br>of <i>slangenkracht</i> ..... | 57 |

---

|                               |   |     |
|-------------------------------|---|-----|
| Hoofdstuk 21.                 | De techniek voor het wekken<br>van <i>kundalini</i> .....                         | 59  |
| Hoofdstuk 22.                 | <i>Samadhi</i> .....  | 60  |
| Hoofdstuk 23.                 | Het superbewustzijn .....   | 62  |
| Hoofdstuk 24.                 | Een geschenk van de godin Sarasvati..   | 64  |
| Hoofdstuk 25.                 | Een bericht uit de hogere werelden....  | 66  |
| Hoofdstuk 26.                 | Sri Yoekteswar's herinnering.....   | 73  |
| Hoofdstuk 27.                 | Gebed tot de Heilige Drie-eenheid.....  | 83  |
| Hoofdstuk 28.                 | Oefeningen in het bos.....  | 85  |
| Hoofdstuk 29.                 | Het gebed tot Jezus Christus.....   | 87  |
| Hoofdstuk 31.                 | De stem van God.....  | 90  |
| Hoofdstuk 32.                 | Babaji Mahavatara<br>en Babaji uit Handakar .....                                 | 92  |
| Hoofdstuk 33.                 | Kasyans experimenten<br>met de Kriya techniek.....                                | 93  |
| Hoofdstuk 34.                 | Het gebed tot de hemelse Vader.....   | 98  |
| Hoofdstuk 35.                 | Het contact met het Absolute<br>via het derde oog.....                            | 100 |
| Hoofdstuk 36.                 | Meditaties op de afbeeldingen<br>van Mahavatara Babaji<br>en Sri Yoekteswar ..... | 104 |
| Nawoord van de schrijver..... |   | 107 |
| Eindnoten .....               |   | 109 |

## LIJST VAN ILLUSTRATIES

|   |    |
|---|----|
| Illustratie 1. Locaties van de chakra's.....                      | 23 |
| Illustratie 2. De belangrijkste energiekanalen<br>in de mens..... | 25 |
| Illustratie 3. Energieomloop bij de<br>Kriya-ademhaling.....      | 44 |

## HOOFDSTUK 1. ONTMOETING MET DE EERSTE LEIDSMAN OP HET PAD

Kasyan werd geboren in Teberda, een vakantieplaatsje in de Kaukasus, dat in een schitterende bergvallei lag. Door de vallei stroomde een rivier met schoon, helder water en op de berghelling stond de ruïne van een klooster.

Zijn kamer keek uit op het zuiden. De blauwe lucht leek hem uit te nodigen en bij heldere hemel bleef hij urenlang turen naar de stralende sterren boven de bergkammen, die een magische aantrekkingskracht op hem hadden.

Na zijn derde jaar lieten zijn ouders hem 's avonds wel eens alleen, onder toezicht van een tachtigjarige buurvrouw. Zijn ouders waren jong en gingen graag naar de bioscoop. 'Als je bang bent,' instrueerde zijn moeder hem, 'moet je op de muur kloppen en dan komt oma je redden.'

Een van die nachten was Kasyan weer alleen en lag tot diep in de nacht wakker. Vanuit zijn bed staarde hij naar de witte muur tegenover hem. Plotseling zag hij tot zijn verbazing dat daar lichtgevende concentrische cirkels op verschenen, die leken op de golvende cirkels op het water van een vijver als er een steen in valt. Langzamerhand veranderden de cirkels in een draaikolk, de ruimte er omheen begon te trillen en midden in de draaikolk kwam een opening. Kasyan bleef als betoverd kijken, totdat hij het onaangename gevoel kreeg, dat hij in de draaikolk gezogen werd.

'Nog een paar tellen,' dacht hij, 'en dan zal dit ding mij in een andere, onbekende wereld trekken en dan zal ik nooit meer de weg naar huis kunnen vinden!'

Hij schrok bij de gedachte en begon direct met zijn voetjes tegen de muur te trappelen om de buurvrouw te roepen.

Opeens beseftte hij, dat tegen de tijd dat de oude, slecht ter been zijnde, vrouw zijn kamer zou bereiken, hij al weg zou zijn! Hij klom naar een openstaand raampje en sprong naar buiten, midden in een sneeuwhoop. Wanhopig spartelde hij zich eruit en rende, bevend van de kou, de por-



tiek van de flat binnen. Daar was de buurvrouw net bezig de voordeur van zijn flat te openen.

‘Waar kom jij in ’s hemelsnaam vandaan?’ riep ze uit toen ze de halfnaakte, besneeuwde Kasyan zag.

‘Ik wil niet meer terug naar huis,’ klonk het met een bevend stemmetje. Oma nam hem mee naar haar flat, veegde de sneeuw weg, wikkelde hem in een warme deken en zette hem in een stoel naast de brandende kachel. Om hem rustig te houden, gaf ze hem de bijbel. Kasyan sloeg nieuwsgierig de vergeelde bladzijden om en het leek, alsof hij op het punt stond om de betekenis van de prachtig gedrukte, versierde woorden te begrijpen. De bijbel maakte dat hij zich goed ging voelen en hij kalmeerde.

Toen hij elf jaar oud was, tuurde hij op een nacht zo intens naar een twinkelende ster in het sterrenbeeld Orion, dat haar kleurige lichtstralen hem uit zijn lichaam leken te trekken. Hij schoot als een komeet de sterrenhemel in, het onbekende tegemoet en hij genoot ervan. Even later keek hij achterom en zag tot zijn schrik, dat de aarde, als een stralende, enigszins omfloerste, blauwe bal, ver beneden hem was. Het idee, dat hij in een ander sterrenbeeld gezogen werd, maakte hem bang en hij probeerde uit alle macht zijn snelheid te verminderen. Het lichaam waarin hij reisde zag er precies zo uit als zijn aardse lichaam, dat nog steeds thuis in bed lag. Met veel moeite lukte het hem om zijn snelheid te verminderen. Hij voelde, dat de dunne, elastische, glimmende draad die zich tussen zijn nieuwe en zijn oude lichaam bevond, tot het uiterste gespannen was. Hij dacht, dat als hij nog verder zou vliegen, de draad kon breken en dan zou hij voorgoed verdwalen in de koude kosmos, tussen al die onbekende planeten! Hij zou zeker nooit meer terug kunnen keren naar zijn eigen planeet, die hij steeds moeilijker kon zien. Angstig verzamelde hij al zijn wilskracht en plotseling stond hij stil. De glimmende, dunne draad had hem, als een springveer, terug in zijn fysieke lichaam getrokken, dat nu nog een beetje lag na te schokken van de angst en de spanning.

Korte tijd daarna raakte hij bevriend met een klasgenoot, Yuri geheten. Zij dwaalden graag samen door de bergen bij de stad, zwommen in de rivier en vingden forellen. Soms, als Kasyan Yuri opzocht, waarschuwde deze hem dat ze stil moesten spelen, want dat zijn vader bezig was in zijn kamer en dat hij geen enkel geluid, zelfs niet het kleinste, kon verdragen.

Op een keer gluurde Kasyan nieuwsgierig door het sleutelgat van de verboden kamer en zag Yuri's vader, een man met grijze haren, met gekruiste benen in een hoek van de kamer zitten. Zijn ogen keken omhoog, naar een punt tussen zijn wenkbrauwen. Hij straalde volkomen rust uit. Kasyan's fantasie werd wakker; hij zag zichzelf al in dezelfde vreemde houding bovenop een rots zitten en naar de opgaande zon kijken, terwijl in zijn borst een onzichtbare zon opvlamde. Zijn hart stond bijna stil van een nog niet gekende vreugde.

'Stoor mijn vader niet bij zijn meditatie,' siste Yuri geërgerd en trok hem weg bij de deur. 'Door deze meditaties moest hij naar de Kaukasus verhuizen en zich verstoppen voor de overheid.'

Kasyan wist nu zeker, dat hij van Yuri's vader meditatie wilde leren. Toen hij hoorde, dat Alexei, zo heette de vader, naar buiten ging, rende hij hem achterna en zei verlegen:

'Ik zag u toevallig in een rare houding zitten. Ik wil heel graag leren om ook zo te zitten en met mijn ogen omhoog te kijken.'

'Praat er niet over,' zei Alexei streng, 'anders zouden ze je wel eens van school kunnen sturen en naar een verbeteringskamp brengen. Jij hoeft dit allemaal niet te leren, het is iets voor grote mensen, om uit te rusten van de spanningen op hun werk.'

'Hij denkt vast dat ik gek ben!', dacht Kasyan verontwaardigd, maar hij zei niets en knikte beleefd.

'Ik moet doorgaan met zeuren,' dacht hij.

Toen begon hij Alexei tijdens diens avondwandelingen te volgen en smeekte hem dan om hem als zijn leerling aan te

nemen. Alexei wijzigde regelmatig onverwachts zijn wandelroutes, maar steeds spoorde Kasyan hem weer op en bleef hem op een afstandje volgen, met zo nu en dan een smekende blik naar hem.

Een jaar ging voorbij en op een keer stond Alexei tijdens zijn wandeling stil. Hij riep Kasyan bij zich en zei: 'Ik heb nu genoeg van je achtervolging. Ik denk, dat het eenvoudiger is om je yoga te leren dan om te proberen je zonder succes af te schudden. Maar weet wel, dat een yoga leraar iets anders is dan een pianoleraar of een Engelse leraar. De yoga leraar is een tussenpersoon tussen jou en de hogere werelden. Zo'n leraar zal ik niet zijn, maar ik zal wel proberen je iets bij te brengen. Kom morgen maar bij me.'

Kasyan's hart sprong op van vreugde, hij was nu een leerling geworden, hoewel geen echte. Iedere dag probeerde hij iets van Alexei te leren en oefende hij een uur lang de yoga houdingen. Hij vouwde zijn benen in de lotus houding en keek naar het punt tussen de wenkbrauwen, zoals hij dat nu geleerd had.

Een halfjaar ging voorbij en op een keer liet Kasyan's leidsman hem zijn, goed verstopte, verzameling esoterische literatuur zien. Hij leende Kasyan het boek 'De grote Ingewijden' van Eduard Schuré. Kasyan probeerde ieder woord van dit wonderbaarlijke boek te begrijpen. Het hoofdstuk over Jezus Christus bracht hem flink van zijn stuk. Hij lag in bed te lezen en dacht aan de Heer Jezus Christus, toen hij plotseling voelde dat een golf van Zijn hoogste liefde over hem heen spoelde. Het was alsof de hemel zich voor hem opende en de onuitsprekelijke liefde van de Verlosser, als een geschenk van God, hem een moment had aangeraakt. Vanaf dat moment stond het voor Kasyan vast, dat alles, wat Schuré over de komst van de Verlosser had geschreven, waar moest zijn. Hij verdubbelde zijn pogingen om sneller de ladder naar de hemel te bestijgen.

Twee jaren gingen voorbij en Kasyan was veertien jaar oud. Eens, toen hij diep nadacht over de zin van zijn leven,

vroeg hij zich af: 'Hoe kan ik mijn incarnatie zo nuttig mogelijk maken?'

'Wat bereik ik als ik een wetenschapper word?', dacht hij. 'Dan ga ik een proefschrift verdedigen en promoveren, iedereen zal me respecteren en ik zal goed verdienen. Ik kan zelfs academicus worden. Maar hiervoor moet ik allerlei wetenschappen bestuderen en tenminste twaalf uur per dag werken. Mijn oude dag zal zonder vreugde zijn en als mijn ziel dit lichaam verlaat, zal ik hoogst waarschijnlijk in de lagere werelden terecht komen. Ik zou ook het voorbeeld van mijn oom kunnen volgen, die functionaris bij de Communistische Partij is en een naaste medewerker van Breznev. Dat zal me veel eer en respect opleveren. Maar daarvoor zal ik ook minstens tien uur per dag moeten werken. En na mijn dood zal ik, net zoals de wetenschapper, in de lagere astrale werelden terecht komen. Als ik kijk naar de mensen, die het geestelijke Pad volgen om God te vinden, dan zie ik dat zij ook ongeveer tien tot twaalf uur per dag aan hun oefeningen werken. Het contact met God brengt hun de hoogste liefde en eeuwige gelukzaligheid en als hun ziel hun lichaam verlaat komen zij in het Hemelse Koninkrijk. Zo'n prestatie is duizendmaal interessanter en meer waard dan de prestaties van een academicus of een lid van het Politbureau.

Neem nou de yogi's: als zij de Schepper van het Universum vinden, bereiken zij de staat van superbewustzijn, *samadhi*. Zij ontdekken het hele universum in hun ziel, zij ervaren de goddelijke liefde en bereiken eeuwige gelukzaligheid.

De tijd die iemand nodig heeft om goede resultaten in deze drie richtingen te bereiken, is dus ongeveer dezelfde. Alleen onpraktische mensen wijden hun incarnaties aan het bereiken van onbelangrijke resultaten. Ik zal een praktisch mens zijn en mijn huidige incarnatie wijden aan het bereiken van superbewustzijn. Natuurlijk zal niemand van mijn familie dit idee steunen, ze zullen me een dagdromer of een idioot vinden. Maar mijn grootvader trotseerde zijn hele familie door te doen wat hijzelf het belangrijkste vond,

hij volgde zijn eigen overtuiging. Hoewel hij maatschappelijk tot de betere stand behoorde, geloofde hij, en niemand wist waarom, in de revolutie. Hij verkocht zijn land en zette een ondergrondse drukkerij op in Moldavië, waar hij de werken van Lenin drukte en verspreidde. Hij was bijna premier van dat land geworden, als het niet voor de chistka<sup>2</sup> in de Partij in 1937 was geweest en voor de intriges van zijn Partijkameraden! Men zegt, dat kinderen hun talenten grotendeels van hun grootouders erven. Ik zal daarom geen gebrek aan doorzettingsvermogen hebben. Als ik om me heen kijk, zie ik dat iedereen leeft volgens de wil van een ander en niet volgens hun eigen wil. Ouders instrueren hun kinderen hoe ze zich moeten gedragen, op school wordt ze geleerd hoe ze moeten leven, wat ze wel en niet moeten doen, en de bazen op de kantoren zitten hun ondergeschikten op de huid. Slechts weinigen doen wat zij zelf willen en de rest doet waartoe ze gedwongen wordt. Ik vind, dat als je je incarnatie leeft volgens de wil van een ander, je eigenlijk voor niets leeft. Dan lijkt het me beter om maar direct dood te gaan, want ik wil niet lijden door mijn onderwerping aan de wil van een ander die ik niet ken, en waarvoor zou ik eigenlijk? Ik zal mijn incarnatie dus leven volgens mijn eigen wil en de dingen doen die ik wil en niet wat anderen me opleggen! Daar komt nog bij, dat mijn capaciteiten met betrekking tot wetenschap en kunst beperkt zijn en het is onwaarschijnlijk, dat ik daarin ooit enig succes zal boeken. En sport trekt me al helemaal niet aan! Maar mijn meditatie en contacten met de wereld achter het gordijn hebben wel redelijk succes. Ik mediteer regelmatig twee tot drie uur per dag en in mijn meditatie leer ik alles en bereik ik alles, wat in de boeken beloofd wordt. Alexei en zijn vrienden mediteren maar een half uur per dag en discussiëren er daarna urenlang over hoe fantastisch het zou zijn als ze ooit eens een grote leraar als El Moria zouden ontmoeten! Blijkbaar betekent het portret van de Leraar Moria voor hen niet meer dan een afbeelding die zij moeten eren, terwijl ik, wanneer ik ernaar kijk, duidelijk zie dat zijn beeltenis vuur uitstraalt,

een vuur dat mijn ziel in vuur en vlam zet. Ik kan beter dit vreemde, mystieke talent, dat bijna niemand begrijpt, ontwikkelen en gebruiken, en proberen het hoogst mogelijke resultaat te bereiken: de communicatie met God.’

Nadat Kasyan dit besluit had genomen, ging hij nog intensiever mediteren en deed de yoga oefeningen. Hij stond een uur per dag op zijn hoofd om de bloedvaten in zijn hersens te versterken, zodat wanneer zijn kundalini zou ontwaken en omhoog stromen, de bloedvaten in staat zouden zijn de plotseling verhoogde bloeddruk te verdragen. Toen gingen zijn ouders scheiden en Kasyans vader vertrok naar Kishinev, naar zijn nieuwe vrouw. Kasyan bleef bij zijn moeder totdat hij de middelbare school beëindigd had. Daarna ging ook hij naar Kishinev en trok in bij zijn vaders nieuwe familie, om zich voor te bereiden op de tentamens van de wiskunde faculteit van de universiteit van Kishinev. Zijn vader leefde met zijn tweede vrouw en haar oude moeder in een eenkamerflat, zoals dat in die tijd gebruikelijk was. Iedere ochtend deed Kasyan zijn vijfenveertig minuten durende cyclus van yoga asana’s op de enige vrije plek die daar was: de gang vlak voor de deur van het toilet. Na de asana’s stond hij een half uur op zijn hoofd. Zo nu en dan moest hij zijn bezigheid onderbreken om de flatbewoners toegang tot het toilet te geven. Ondanks dit ongemak ging hij hier rustig mee door. Zijn vader, die hoofdcaccountant was van het Nationale Ballet en het Opera Theater, kon zijn oefeningen niet waarderen, daar hij een hekel had aan alles wat irrationeel was. Langzamerhand hielden de bewoners van de flat zich nog maar met één vraag bezig: hoe van Kasyan af te komen? Het probleem leek zich op te lossen toen zijn vader met zijn vrouw verhuisde naar een andere eenkamerflat, met de bedoeling Kasyan onder toezicht van de oude dame achter te laten. Maar de oude dame weigerde ronduit om met Kasyan in één flat te wonen. ‘Ik kan het niet meer aanzien hoe hij dag in dag uit op zijn hoofd staat,’ zei ze vastberaden. Toen nam Kasyan’s vader een wijs besluit: hij gaf de sleutel van zijn nieuwe flat aan Kasyan.