

1 Ontdekkingsreis koendalinie-energie

'het werken met een zachte stroom koendalinie-energie...'

Ergens weet je dat er meer mogelijk is...

Er kan een moment aanbreken dat je merkt dat je met je spirituele ontwikkeling niet verder komt. Je weet ergens dat er meer mogelijk is, een groter of diepergaand contact met het innerlijk, het kosmische, het licht of hoe je dat ook maar wilt noemen, maar je vraagt je af, hoe bereik ik dat contact? Hoe kom ik verder met mijn spirituele ontwikkeling? Hoe bereik ik een vorm van innerlijke realisatie? Mogelijk dat je in je leven al een aantal spirituele dimensies hebt verkend: misschien heb je bewust contact gekregen met je chakra's en aura, heb je actief deelgenomen aan een spirituele stroming of organisatie, mediteer je regelmatig, is het concept van vorige levens je vertrouwd geworden en werk je zelfs met een vorm van healing. Maar toch..., is er niet meer?

In Oosters gerichte esoterische boeken kun je het woord 'koendalinie' aantreffen ('kundalini' in het engels). Het wordt wel de 'creatieve energie' van het universum genoemd omdat deze energie bij alles wat nieuw ontstaat een essentiële rol speelt. Het wordt ook wel een 'transformatieve energie' genoemd omdat het stuwkracht geeft bij grote veranderingen. Koendalinie is ook een hele krachtige energie die de mens tot buitengewone prestaties kan leiden of kan helpen om te genezen bij ziektes. Het is een energie die bewust 'gewekt' kan worden en dan als een tintelende of lichtende stroom ('shakti' in het Sanskriet) omhoog komt langs de ruggengraat, Ze kan zich verenigen met haar energetische tegenpool, de geestelijke koendalinie-energie (een manifestatie van 'shiva' ook een Sanskriet woord) die van bovenaf door de aura en langs de ruggengraat naar beneden

kan stromen. Het bewust laten stromen van deze energieën opent spirituele dimensies en leidt naar verregaande innerlijke bewustwording. Die ontwikkeling moet geleidelijk gaan en niet geforceerd worden anders kan iemands energie uit balans raken.

In dit boek wordt ingegaan op het werken met koendalinie-energie als middel om geleidelijk de eigen spirituele en genezende vermogens te vergroten en meer spiritueel bewustzijn te verkrijgen. Dat wil zeggen, meer bewustzijn verkrijgen van onze innerlijke gevoelsdimensies en hoe die doorwerken in ons dagelijks leven. In ultieme vorm leidt dit tot het bewust worden van ons innerlijk licht en onze goddelijke vonk. Het bewust contact maken met ons mystieke hart oftewel ons hartchakra is daarvoor essentieel omdat dat de deur is naar ons innerlijk licht.

Bij de benadering in dit boek, worden tezamen met meditatieve oefeningen en healingen, oefeningen gegeven voor een geleidelijke activering van het koendaliniesysteem. Deze combinatie maakt het mogelijk tot diepgaande en intensieve spirituele groei te komen. Het bewust contact maken met het hartchakra en het laten regelen van de stroom van koendalinie-energie door het hartchakra is keer op keer een onderdeel van deze oefeningen. Dit helpt om de focus van ontwikkeling bij de eigen innerlijke essentie te houden en, als prettig bijverschijnsel, de koendalinie-energie in balans te houden. Het doen van de healingoefeningen helpt om jezelf in vele opzichten energetisch te zuiveren en zonnig te 'healen'. Als je zelf healingen geeft zul je kunnen merken dat je anderen op steeds meer manieren en steeds diepgaander kunt helpen bij het op orde krijgen van hun energiesysteem.

Twee activiteitenniveaus

Bij de benadering in dit boek wordt met twee zogenaamde activiteiten- of ontwakingsniveaus van het koendaliniesysteem ge-

werkt. Dit zijn niveaus van hogere activiteit waarop de koendalinie-energie door je energiesysteem kan stromen. De methodiek start met een 'warming up' oefening met daarna een serie oefeningen om het koendalinesysteem geleidelijk op een hoger niveau van activiteit te brengen.

Daarnaast staat er een aantal spirituele oefeningen in dit boek die door de hogere koendalinie-activiteit (beter) mogelijk zijn geworden. Oefeningen die betrekking hebben op bijvoorbeeld speciale (zelf)healingmethoden.

Het regelmatig doen van deze oefeningen werkt automatisch door in je contacten met de wereld om je heen. Er kunnen bijvoorbeeld meer momenten komen waarop je de schoonheid van de natuur intens kan gaan ervaren of het kan zijn dat je anderen op een intuïtievare en effectievere manier kunt helpen.

De essentie van alle oefeningen is dat ze je in staat stellen om zélf, jóuw spirituele werkelijkheid te verkennen en je steeds meer bewust te worden van wie je in diepste wezen bent. Je kunt er dan voor kiezen om van daaruit te leven. Een geactiveerde koendalinie helpt ook je genezend en transformerende vermogen te vergroten. Om te laten zien wat je dan kan tegenkomen zijn een aantal ervaringen van proeflezers en anderen in dit boek verwerkt. Ze zijn bedoeld als voorbeelden van ervaringen die je kunt hebben als je aan deze ontdekkingstocht begint. Maar eerst iets over mijn eigen ontdekkingstocht.

Ontdekkingstocht koendalinie-energie, een persoonlijk verslag
Wat is koendalinie-energie eigenlijk? Heb je er iets aan? Heeft het iets met verlichting te maken? Kan het vergroting van spirituele vermogens geven? Kan het gevaarlijk zijn?

Deze en andere vragen kun je je stellen als je tijdens je spirituele ontwikkeling op zoiets als 'koendalinie-energie' stuit. Dat deed

ik ook toen ik er twintig jaar geleden mee in aanraking kwam nadat ik al een aantal jaren van persoonlijke en spirituele ontwikkeling achter de rug had.

Deze ontwikkeling begon halverwege de jaren zestig van de vorige eeuw met het lezen van Krishnamurti's boek 'The first and the last freedom'. Een boek dat ik in mijn studententijd, studierend in een exact vak, scheikunde, als een verademing ervoer. Eindelijk eens een ander geluid en een verfrissende, nieuwe visie. Het volgen van colleges parapsychologie op de universiteit was een belangrijke bijdrage aan de verkenning van het onzichtbare domein van telepathie, precognitie (voorkennis) en andere paranormale verschijnselen. Ook volgde ik een jaar lang yogalessen als een middel om meer écht mezelf te kunnen zijn, degene die ik in wezen was: mijn innerlijk zelf. Vreemd genoeg begon ik in diezelfde periode vanuit mijn exacte studie de wereld te beschouwen als iets materieels (want als er een god zou zijn, zo redeneerde ik, dan zou die al de ellende op aarde toch niet toelaten.)

Jaren later, na mijn studie, werd mijn belangstelling voor het spirituele hernieuwd door het lezen van allerlei boeken over paranormale onderwerpen. Ik vond het toen opvallend dat verschillende auteurs, uit verschillende landen en tijden, het iedere keer weer hadden over de aura als een energieveld om de mens heen, over chakra's als energiecentra in de mens, over reïncarnatie, over de mens als geest in een lichaam. Ik bedacht dat als zovele auteurs, die een betrouwbare indruk maakten, los van elkaar daarover schreven daar wel iets van waar moest zijn. Alleen bleef het voor mij hypothetisch zolang ik aura's en chakra's niet rechtstreeks zelf kon waarnemen.

Bio-energetica, reïncarnaties

Werken met bio-energetica, zo'n twintig jaar geleden, bracht mijzelf in contact met de diepere emoties en energieën die in mij

en ons mensen leven. Het gaf me de mogelijkheid om te werken aan bepaalde blokkades in mijn lichaam. Het doen van bio-energetica oefeningen en het begeleiden van anderen daarbij was voor mij van grote betekenis en vaak hartverwarmend. Toch bleek na enkele jaren dat het werken met bio-energetica aan mijn blokkades niet meer opschoot en ging ik op zoek naar andere mogelijkheden. Zo kwam ik met een vorm van reïncarnatietherapie in contact. Het in diepe ontspanning teruggaan naar (beelden van) vorige levens bleek na enig oefenen voor mij een reële mogelijkheid. Wonderlijke en soms ook heftige ervaringen uit deze vorige levens kwamen naar voren. Dat had een enorme impact op me en het kostte me weken, soms maanden, om dat te verwerken en door te werken. Het idee achter deze reïncarnatietherapie was, dat door bepaalde gebeurtenissen uit vorige levens alsnog te verwerken, blokkades in dit leven konden oplossen. Iets wat, zo ontdekte ik, maar gedeeltelijk lukte. Wel leverde het vele nieuwe inzichten op en gaf het een ongekende nieuwe diepte aan mijn leven: ik ontdekte dat wij absoluut niet 'toevallig' op aarde zijn maar dat ons leven en wie we daarin ontmoeten vol is van betekenis. Toen ik me bijvoorbeeld op een bepaald moment afvroeg wat al die mensen uit vorige levens voor me te betekenen hadden, vroeg mijn begeleider, tijdens een sessie, me te concentreren op de geliefde uit een vorig leven die toen net in beeld was. Daarna vroeg hij me of ik deze persoon in dit leven kende. Ik zag het beeld onmiddellijk veranderen en zag heel snel beelden 'oppoppen' die ik niet meteen herkende, totdat ik daar ineens het heldere beeld zag van een vriendin van mij uit dit leven. Ik was stomverbaasd, vooral door de directheid en helderheid van wat er gebeurde.

Daarna ontdekte ik dat ik in dit leven vele mensen ken die ik ook uit mijn vorige levens kende. En dat ik veel mensen in dit leven