



Inhaltsangabe

<i>Vorwort</i>	3
<i>Kriya Yoga Nachrichten</i>	4
<i>Die Webseite des Kriya Yoga Zentrums</i>	5
<i>Ein erfolgreicher Lebensstil von Paramahansa Prajnanananda</i>	6
<i>Unser Lebensatem ist der Atem Gottes von Paramahansa Hariharananda</i>	16
<i>Programm mit Swami Atmavidyananda in Sterksel</i>	21
<i>Swami Atmavidyananda - eine Kurzbiografie</i>	22
<i>Sämtliche Kriya Yoga Programme in Europa für das Jahr 2012</i>	24
<i>Programme im Kriya Yoga Zentrum unter der Leitung von Peter van Breukelen, Claudia Cremers und Petra Helwig</i>	33
<i>Wie komme ich nach Sterksel</i>	35
<i>Hausregeln in Sterksel</i>	36
<i>Über Kriya Yoga</i>	38
<i>Publikationen</i>	39
<i>Das Kriya Yoga Zentrum in Sterksel</i>	42
<i>Kontaktadressen der Kriya Yoga Zentren</i>	44



Paramahansa Hariharananda und Peter van Breukelen 1996 im Homestead Mutterzentrum, Miami



Vorwort

Das Rundschreiben 2012 beinhaltet alle Informationen über die Programme und Aktivitäten unseres wundervollen Meditationszentrums.

Wir freuen uns besonders, dass Swami Atmavidyananda Giri uns zum ersten Mal mit einem Programm beehren wird. Dieses Programm zwischen dem 29. August und dem 3. September stattfinden.

Du bist herzlich eingeladen, an den Programmen teilzunehmen.

Paramahansa Hariharananda sagt:

“Der Körper ist sterblich aber die Seele ist unsterblich. Wenn du in der Seele verweilst und immerzu die Gegenwart der Seele wahrnimmst, so wirst du dich in jedem Augenblick in ewiger Glückseligkeit wähen. Materielles Glück kann dir kein ewiges Glück geben. Nur seelische Entwicklung kann dir den Geschmack von Friede, Freude, Glückseligkeit und Unsterblichkeit geben.”

Auf Wiedersehen in der Meditation.

Peter van Breukelen

**Kriya Yoga Zentrum
Heezerweg 7
NL – 6029 PP Sterksel
Tel.: 0031-40-2265576
Fax: 0031-40-2265612**



Kriya Yoga Nachrichten

Der neue Anbau

Zur Zeit der Drucklegung dieses Rundschreibens ist der neue Anbau mit den vier Gästezimmern beinahe fertig.

Das ganze Gebäude ist sehr schön geworden. Es wurde Lehmputz verwendet und die Warmwasserbereitung geschieht mittels Sonnenenergie.

Es ist noch nicht sicher, wann der Anbau fertiggestellt sein wird, jedoch voraussichtlich sind die Gästezimmer im Februar bezugsfertig.

Hand in Hand

Kürzlich ist eine DVD über das Leben von Paramahansa Hariharananda erschienen. Dieser Film mit dem Titel, 'Video Biographie of a Yogi', kann man im Kriya Yoga Zentrum Sterksel zum Preis von € 22.- inklusiv Porto bestellen. Die gesamten Einnahmen dieses Films werden zugunsten der Balashram Schule in Indien gestiftet.

Zehn Prozent der Einnahmen aus Programmen in Sterksel werden für Projekte von 'Hand in Hand' verwendet. Für 2011 war dies ein Betrag von € 7.150.-

Für weitere Informationen über die verschiedenen Projekte von 'Hand in Hand' siehe

www.handinhandnederland.org



Die Website des Kriya Yoga Zentrums

Auf der Internetseite des Kriya Yoga Zentrums kann man unter 'News' auf der Eröffnungsseite oben links neben aktuellen Programmen in den Niederlanden auch die Informationen aller Kriya Yoga Programme in Europa abrufen. 2012 gibt es 82 Programme in 21 Ländern – Belgien, Dänemark, Deutschland, England, Frankreich, Italien, Irland, Island, Kroatien, Lettland, Luxemburg, Mazedonien, Niederlande, Österreich, Polen, Rumänien, Schweden, Schweiz, Slowenien, Spanien und Ungarn. Die Website lautet:

www.kriyayoga-meditatie.nl



Der Meditationssaal in Sterksel



Ein Erfolgreicher Lebensstil

von Paramahansa Prajnanananda

Der Wunsch nach Weiterentwicklung

Es ist der Sinn des Lebens in all seinen Aspekten zu wachsen, sei es physisch, mental, emotional und spirituell. Ein harmonisches Wachstum ist die Voraussetzung für ein ausgeglichenes Leben.

Wenn sich das Leben zum Bewußtsein hin öffnet, merken wir, daß wir existieren. Traurigerweise jedoch leben viele von uns nur auf der Oberfläche, so, als seien sie ihres wahren Potentials beraubt. Wir verschwenden unsere Zeit in der Verfolgung müßiger Tätigkeiten oder vergrößern unser materielles Wohlergehen. Wenn wir schließlich alt sind, ist die Zeit, in der wir unser Leben verändern konnten schon längst vergangen.

Sind wir jedoch aufrichtig, können uns keine vorübergehenden Hindernisse den Weg verstellen. Brennt der Wunsch nach Fortschritt tief in unserem Inneren, werden wir erkennen, dass die Suche nach Frieden, Liebe und höchstem Glück, Zeit erfordert, Opfer, Disziplin und Hingabe.

Alles hängt ab von der Intensität unseres Verlangens und der Stärke unserer Entschlossenheit. Die Straße ist oft rutschig, doch wenn das Ziel unseres Lebens hell vor uns leuchtet, werden wir den Weg finden.

Das Leben ist eine Reise

Leben kann nur in Form von Zeit gemessen werden. Unsere Reise beginnt mit der Geburt und endet plötzlich mit unserem letzten Atemzug. Wenn wir uns nicht bewußt sind, daß unsere Durchreise ein Ziel hat, so werden wir zusehen, wie unser Leben in Verwirrung, Widerspruch und einer tief beunruhigenden Ahnung versinkt.



Nähert sich die Reise ihrem Ende, werden wir von Furcht überwältigt. Zeit ist kostbar. Wir sollten mit jedem Atemzug danach streben, uns selbst zu verändern, einen Zustand der Einheit mit Gott und seiner gesamten Schöpfung zu erlangen. Wir müssen unser wahres Potential entwickeln und erfüllen.

Unsere Reise auf dieser Erde wird in einer Erzählung veranschaulicht:

Es war einmal ein Obstgarten voller verlockender Mangos. Der Garten selbst war gut geschützt. An der Pforte hing jedoch eine einladende Mitteilung: Jeder war willkommen, so lange er nicht länger als bis zur Abenddämmerung blieb und so lange er keine einzige Mango hinaus trug.

Eines Tage betraten zwei alte Freunde den wunderschönen Garten. Der eine verlor keine Zeit, pflückte die herrlichen Früchte und genoß sie. Der andere war überwältigt von der Größe des Obstgartens und von seiner Vielfalt an Mangosorten. Er verbrachte seine Zeit damit ganz benommen herum zu wandern. Nach einer Weile verlor er selbst jede Vorstellung von dem, was er wirklich wollte. Die Stunden verrannen und es wurde Abend. Als der Wächter sie beide zurück rief, war der erste Freund bereit zu gehen; er war sehr zufrieden mit seinem Tag. Sein Freund empfand jedoch das Gefühl eines Verlustes; er hatte eine wunderbare Gelegenheit verstreichen lassen. Er ging ärgerlich und unzufrieden fort.

Das Lebens selbst ist wie der Garten voller Mangos; wir haben die Freiheit, ihn zu genießen. Zuletzt müssen wir aber alles zurück lassen. Kommt die Dunkelheit, endet unsere Reise. Wir sind gekommen, um mit jeder Erfahrung zu wachsen. Wir müssen mit Riesenschritten voranstürmen, um uns selbst zu verbessern, wenn wir unser Ziel erreichen wollen.

Die kluge Nutzung der Zeit

Das Leben ist meßbar an der Art, wie wir unsere Zeit nutzen. Die bereits vergangenen Jahre kommen nie wieder zurück. Wie viele Tage uns



noch bleiben, wissen wir nicht.

Ein erfolgreiches Leben ist nicht unbedingt ein langes. Das Allerwesentlichenste des Lebens hängt davon ab, wie viel wir bereits sind, für die Menschen um uns herum zu tun. Es ist weit besser, dass ein Licht für eine kurze Zeit hell brennt, als dass es schleppend qualmt und dadurch nur Verwirrung und Unordnung stiftet.

Leben ist eine Kunst und wir sollten von Beginn an Disziplin üben. Ist Disziplin einmal tief verankert, wird das Leben leichter und fließender. Eine junge Pflanze ist einfach zu biegen, während ein ausgetrockneter Ast nur überbricht. Das Ziel des Lebens muß von Anfang an klar sein, dann wird es stets innerhalb der Reichweite sein.

Wir müssen lernen, mit der Zeit umzugehen. Die Zeit an und für sich ist ein Reichtum, der weise genutzt werden muß. Zaudere nie. Gott hat uns einen Tag gegeben. Wie wir diesen Tag von der Dämmerung bis Mitternacht nutzen, können wir entscheiden. Verschwenden wir Zeit, werden wir nie erfolgreich sein.

Wesentlich ist es, von Anfang an genau zu wissen, was wir erreichen wollen. Nur dann können wir uns selbst einschätzen und unsere Kräfte bemessen. Menschen verbringen einen großen Teil ihrer Zeit damit, Geld zu verdienen. Doch sogar Geld kann Zeit nicht zurück kaufen.

Disziplin ist nötig

Oft ist das Leben mit einem Fluß verglichen worden, der vielleicht in den Ozean einmünden wird. Reguliert ein Staudamm den Fluß des Wassers, hat das viele Vorteile. Der Fluß verfolgt seine Reise unerschrocken und das Land wird im Umkreis des Damms bewässert und fruchtbarer gemacht. Der Staudamm selber kann zur Stromerzeugung beitragen und die Gefahr der Überflutung einschränken.



Disziplin ist wesentlich um zu leben und obwohl es streng klingt, wird Disziplin unser Leben bereichern, weil wir viel mehr an einem einzigen Tag getan bekommen. Wenn wir einen Tag diszipliniert leben, können wir dies auch unser Leben lang tun. Im Leben Disziplin zu pflegen, heißt gute Gewohnheiten zu prägen. Unser Leben zu disziplinieren bedeutet, unseren Körper, unsere Sinne, Gedanken, Gefühle und jede Aktivität dazu zu erziehen, einem vorher bestimmten Muster zu folgen, um unser Ziel zu erreichen.

Morgens früh aufzustehen, ist eine gesunde Gewohnheit. Die Dämmerung ist die ideale Zeit, um zu meditieren, zu chanten und ein spirituelles Leben zu kultivieren. Der frühe Morgen, heißt es, sei die Zeit der Heiligen und Weisen. Im Sanskrit wird er *brahmamuhurta* oder die Zeit für Göttlichkeit genannt.

Ein weiterer Vorteil des frühen Aufstehens ist, daß wir Zeit gewinnen. Ein frischer Verstand in friedvoller Stimmung kann vieles vollbringen. Tatsächlich ist das Aufstehen in der Frühe ein Geschenk, daß wir uns selbst machen. Ist eine gute Gewohnheit einmal etabliert, gib sie nie auf. Trägheit und müßige Gedanken sind nie weit weg. Ganz gleich, was wir gerade tun; versuche die Gegenwart Gottes zu fühlen und erhalte den inneren Frieden.

Eine tägliche Routine

Es ist wichtig, unseren Körper gesund und stark zu erhalten und in unsere tägliche Routine nicht nur innere Reinheit, aber auch persönliche Sauberkeit zu integrieren.

Yogis kennen einfache Techniken zur Förderung einer guten Gesundheit und des Wohlbefindens. Das erste, was zu tun ist, ist uns, sobald wir wach sind, vor Gott zu verbeugen. Unser Geist ist erhoben und unser Kreislauf verbessert. Wasser mit Zimmertemperatur zu trinken ist eine durch die Zeit bewährte Methode zur Förderung der inneren Reinheit.



Vernachlässige nie die persönliche Hygiene. Gesicht, Augen, Zähne und Körper müssen kräftig gewaschen werden. Frisches Wasser aus der Leitung soll zur Massage um die Augen herum benutzt werden, damit alle Unreinheiten abgewaschen werden. Öl ist ein weiteres gesundes Mittel zur Gesunderhaltung von Haut und Kopfhaut. Vor Bad oder Dusche ist es belebend, den Körper zu massieren und dadurch die Zirkulation zu erhöhen. Der Körper ist das Haus der Seele und muß sauber gehalten werden. Schmutz verursacht nur Krankheit.

Seit Menschengedenken lehrten die Yogis, daß die Mundhygiene zur Erlangung einer guten Gesundheit von größter Bedeutung ist. Nicht nur die Zähne sondern Zahnfleisch und Zunge spielen eine Hauptrolle in der Rein- und Frischhaltung des Mundraumes. Es ist ratsam, von Zeit zur Zeit das Zahnfleisch zu massieren. In einem traditionellen Yogasystem nimmt man etwas Senf- oder Sesamöl mit wenig Salz und massiert in langsamer kreisförmiger Bewegung. Diese gut bewährte Methode verbessert die Blutzirkulation. Nach dem Essen sollte man immer die Zähne putzen und den Verzehr von Süßigkeiten und Kaugummi vermeiden. Nach der Massage des Zahnfleisches ist es wichtig, die Zunge abzuschaben. In Indien wird zu diesem Zweck seit Jahrhunderten ein kleines Metallwerkzeug benutzt. Wenn wir für eine lange Zeit unseren Mund geschlossen halten, so entstehen auf der Zunge, aufgrund von Nahrungspartikeln eine Ansammlung von toten Bakterien und Säureablagerungen. Dieser weißliche Film läßt sich nicht leicht beseitigen, selbst dann nicht, wenn wir unseren Mund gründlich ausspülen.

Es ist ratsam, die Zunge mehrere Male sanft abzuschaben. Viele Krankheiten, die mit dem Verdauungssystem zusammen hängen, werden durch diese Art von Oralhygiene gezielt verhindert. Ein weiterer Nebeneffekt ist, dass eine saubere Zunge ihre Weichheit und Flexibilität zurück gewinnt. Dies hat eine günstige Auswirkung auf die Qualität unserer Stimme.

Kultiviere Pünktlichkeit bei allen täglichen Aufgaben. Ein gesundes Leben hängt von disziplinierten Gewohnheiten ab. Yogis lernen ihre Körperuhr zu regulieren, während sie alle ihre Aktivitäten verrichten. Sie schlafen, wenn es dunkel ist und erwachen mit dem Licht des neuen Tages.



Selbst die grundlegendsten Körperfunktionen können mit ein wenig Disziplin reguliert werden. Alles hat eine rechte Zeit, sogar der Gang zur Toilette. Da es als Voraussetzung für bestimmte Übungen wesentlich ist, trainieren Yogis sich so, daß sie früh morgens zur Toilette gehen. Der Erwerb guter Gewohnheiten ist für unsere gesamte Entwicklung wesentlich.

Übung und tägliche Meditation

Um unseren Körper und Geist gesund zu erhalten, brauchen wir regelmäßige Übungen. Die beste Übung ist ein Spaziergang an frischer Luft bei Ausübung rhythmischer Atmung. Grundsätzlich ist jede Art von Sport gut für den Körper, so lange er nicht übertrieben wird. Mäßigung in jedem Aspekt des Lebens ist Yoga.

Die tägliche Meditationsübung ist von allen Gewohnheiten die wichtigste. Durch Meditation erreichen wir Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele. Nur die Meditation befähigt uns, nach innen zu schauen, uns selbst zu erkennen, harmonisch in körperlicher, emotionaler, geistiger und spiritueller Hinsicht zu wachsen. Je mehr wir nach innen gerichtet sind, umso stärker werden wir unsere Schwierigkeiten im Leben überwinden und das Ziel erreichen. Wenn unser Verständnis wächst, können wir unsere Umwelt begreifen und die Einheit mit der Schöpfung als Ganzes empfinden. Meditation ist der Schlüssel, der es uns erlaubt, einzutauchen, in ein Stadium von Liebe und Frieden, in vollendeter Einheit mit Gott.

Eine ausgewogene Ernährung

Gesunde Eßgewohnheiten steigern unsere Körperenergie und geben uns den nötigen Antrieb unser Tagewerk zu erfüllen. Wichtig ist ein nahrhaftes Frühstück. Frisches Obst und Gemüse sind der unerläßliche Bestandteil einer gesunden Kost. Es ist ratsam natürliche Lebensmittel auszusuchen und weniger abhängig von



verpackter Ware zu werden, in der chemische Zusätze und unbekannte Hilfsstoffe enthalten sind.

Iß mäßig und dreimal täglich. Vermeide grundsätzlich Nahrung aus der Imbißstube, denn der Verstand sehnt sich rasch danach. Die Yogis kontrollieren ihre Zunge, da dies ein Weg ist, das Leben selbst in den Griff zu bekommen: Das Aufrollen der Zunge beeinflußt nicht nur was wir essen sondern auch was wir sprechen. Auf diese Weise wird dein Leben von mehr Frieden und Ruhe erfüllt sein.

Der Magen sollte zur Hälfte mit Nahrung und zur Hälfte mit Wasser gefüllt sein. Es ist wichtig zu erinnern, nicht spät in der Nacht zu essen und reichlich Gemüse, Ballaststoffe und Obst in die Kost einzubeziehen. Trinke reichlich Wasser um einer Verstopfung vorzubeugen. Der tägliche Gebrauch von Wasser ist in vielerlei Hinsicht wohltuend; sei es um die Haut zu waschen oder die inneren Organe zu reinigen. Entscheidend ist, nicht übermäßig der Nahrungsaufnahme zu frönen. Man nimmt auf eine gesunde Weise ab, indem man Wasser trinkt bevor man sich zum Essen hinsetzt. Dadurch wird der Magen gefüllt und konsequenterweise die Nahrungsaufnahme reduziert. Nimm ein wenig Wasser während des Essens, vermeide aber das Trinken nach dem Essen für wenigstens 30 bis 40 Minuten.

Um einen ruhigen verdauungsfördernden Zustand zu erhalten, muß die Nahrung gründlich und langsam gekaut werden. Am Abend, mindestens zwei bis drei Stunden vor der Bettruhe, sollte man leicht verdauliche Nahrung zu sich nehmen. Ein schwerer Magen stört unsere Ruhe.

Laßt uns niemals essen ohne vorher zu beten oder die Nahrung an Gott zu opfern. Es gibt einen Zusammenhang zwischen den fünf Elementen, den fünf Sinnesorganen und den fünf Chakren. Wenn wir unser Leben lenken wollen, müssen wir in Harmonie mit dem Göttlichen und all seinen Manifestationen leben.



Ein erfolgreicher Lebensstil

Der Verstand ist eine besondere Gabe Gottes an die Menschen. Wir müssen unseren Verstand so trainieren, damit er ein brauchbares Hilfsmittel für unsere spirituelle Entwicklung wird. Der Verstand ist das Tor zur Evolution. Von Zeit zu Zeit Schweigen und Fasten wird unsere Willenskraft vergrößern. Versuche dich nicht auf die Vorstellungskraft bzw. die Phantasie einzulassen. Yoga ist ein praktischer Lebensstil. Da die Kleidung und die Art und Weise wie wir uns kleiden unseren Körper und Verstand beeinflussen, indem sie uns selbstbewußt machen, sollten wir danach streben, einfache und komfortable Kleidung zu benutzen.

Unser Leben sollte Gott geweiht sein. Immerzu müssen wir den Glauben an uns selbst und an Gott stärken. Es verlangt etwas Übung, unsere Gewohnheiten zu verändern, aber die Resultate sind der Mühe Wert. Wenige einfache Techniken können unseren Lebensstil drastisch verbessern.

Inspirierende Bücher sind willkommene Gefährten. Lassen wir uns die Gewohnheit angedeihen, vor dem Zu-Bett-gehen 15 bis 30 Minuten zu lesen, um dann außerdem noch einige Augenblicke zu kontemplieren und den Inhalt der Botschaft zu absorbieren, so werden unsere Gedanken und unser Leben erhoben sein. Gute Bücher sind wie geschätzte Freunde, die unserem Leben eine zusätzliche Bedeutung verleihen. Heilige Texte sind stille Gurus, die uns helfen die Antwort durch uns selbst zu finden.

Um erfolgreich zu sein, ist es notwendig einen Lebensstil zu kultivieren der von Werten getragen wird. So wie eine Blume neben ihrer Schönheit einen wunderbaren Duft verbreitet, müssen auch wir unvergängliche Werte, wie Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit, Einfachheit, Furchtlosigkeit und Demut, Teil unseres täglichen Lebens werden lassen.

Wenn diese Werte ein Bestandteil unseres Wesens geworden sind, dann wird das Leben glücklicher, produktiver, und effizienter werden. Tief in unserem Wesen wurzelnde Werte helfen uns, jede Situation richtig einzuschätzen und erlauben uns,



die moralischen und ethischen Inhalte unseres Lebens zu verstärken.

Gute Werte wie Lesen, kontemplieren und regelmäßige Meditation befähigen uns das Ziel des Lebens zu begreifen und zu erreichen.

Wenn die Menschen durch ihr Ego vergiftet sind, begreifen sie sich fälschlicherweise selbst als die Hauptursache aller Ereignisse in ihrer Umgebung. Erfolg macht sie überreizt und durch Mißerfolg geraten sie in eine fürchterliche Depression.

Der einzige Weg im Leben, Ausgeglichenheit zu bewahren, ist die Kultivierung einer demütigen Haltung, aus der heraus wir alles, was wir tun, nur für Gott alleine tun. Hierdurch werden wir in jeder Handlung von Ruhe und Frieden überschwemmt und bleiben von erfreulichen oder unerfreulichen Resultaten unberührt. Wir müssen jede Handlung Gott widmen – Arbeit ist Gottesdienst.

Ein intelligenter Mensch, der das Ziel des Lebens erreichen möchte, muß mittels Selbstanalyse seine Fehler und Schwächen erkennen und mit äußerster Aufrichtigkeit dafür kämpfen, diese negativen Impulse aus seinem Leben zu verbannen.

An jedem Abend, bevor wir schlafen gehen, sollten wir kontemplieren und unsere Aktivitäten des ganzen Tages auswerten. Mit fester Absicht, sollten wir darauf achten, unsere Fehler nicht immer zu wiederholen. Fehler sind da zur Verbesserung. Die Wiederholung des selben Fehlers führt jedoch zu einer schlechten Gewohnheit. Hat eine schlechte Gewohnheit erst einmal ihre Wurzeln geschlagen, so ist sie nur schwer wieder zu beseitigen.

Hat unsere tägliche Routine erst einmal systematische Formen angenommen, so können wir unsere ganze Energie unserem spirituellen Wachstum zufließen lassen. Jedermann möchte ein erfolgreiches Leben. Erfolg ist das Barometer für Erfüllung und Vollkommenheit. Damit wir unser Ziel erreichen, benötigen wir genügend körperliche, geistige, emotionale und spirituelle Kraft, um alle Schwierigkeiten überwinden zu können.



Wenn wir ein diszipliniertes Leben führen, werden wir erfolgreich sein. Wir müssen lernen unsere Zeit sinnvoll einzusetzen. So, wie manchen Leute geizig werden mit ihrem Geld, so sollten wir es im Umgang mit der Zeit halten. Zeit ist wertvoller als Geld. Disziplin, gute, in uns verankerte Gewohnheiten und ein vorsichtiger Umgang mit der Zeit, werden uns dabei helfen Körper und Geist zu ordnen. Ein Yogi tut stets alles mit angemessenem Maß und zur rechten Zeit.

Der Erfolg im Leben ist von unserer inneren Kraft abhängig, den höheren Zweck des Lebens zu erreichen, in einem Stadium von Friede, Freude, Glück und Liebe zu bestehen.

Unser Wunsch nach Transformation sollte uns veranlassen ein zielgerichtetes Leben zu leiten; verbunden mit dem Gebet und der Liebe für das Göttliche und die ganze Schöpfung.



*Paramahansa
Prajnanananda*



Unser Lebensatem ist der Atem Gottes

von Paramahansa Hariharananda

“Liebst du deinen Atem, so liebst du den lebendigen Gott in dir”

Gott ist alldurchdringend, allgegenwärtig, allwissend, allmächtig. Wo ist Er nicht? Er ist in jedem menschlichen Wesen gegenwärtig; in den Tieren, Insekten, Pflanzen, Bäumen, im Gras – alle Lebensformen sind lebendig durch Seinen Lebensatem.

In der Svetaswatara Upanishad, Vers 6.11 steht geschrieben:

“Der eine himmlische Vater, das innere Selbst aller Lebewesen, verbirgt sich im Haupt eines jeden Menschen.”

Dort, in jedem Menschen verweilend, atmet Gott ein und aus. Gott atmet vom Tage unserer Geburt an. Wir sind daher zur Gottesverwirklichung geboren, da unser ganzer Körper, das ganze Universum Gott ist. Ohne Seine Einatmung endet das Leben.

Der Mensch hat zwei Körper. Einen grobstofflichen Körper – ham (Bedeutung: ‘Ich bin’) – voller Täuschungen, Illusionen und Fehler. Oben im Kopf jedoch, hält Gott sich in seinem formlosen Zustand versteckt und Er ist es, der unseren Atem anregt. Dies ist unser sa Körper. Die Shiva Svarodaya Schrift sagt dazu in Vers 51: Der Vorgang der Ausatmung beinhalte den Laut ham und die Einatmung den Laut sa. Ähnlich lautet die Gheranda Samhita 5:84: “Der Atem eines jeden Menschen erzeugt beim Eintreten den Laut sa und beim Austritt (bahiryati) den Laut ham.” Dies ist hamsa oder so’ham.

Der höchste, allmächtige Vater verbirgt sich in der Fontanelle, oben auf dem Kopf und zieht unseren Atem ein. Dadurch sind wir lebendig und fähig, viele Arten von Arbeiten auszuführen. Menschen sind im Allgemeinen mit folgenden fünf verschiedenen Arten der Arbeit beschäftigt: Geld verdienen mit



Hilfe des Atems, sexuelles Vergnügen mit Hilfe des Atems, Aufnahme und Verdauung von Nahrung mit Hilfe des Atems, Gefühle wie Ärger, Stolz, Grausamkeit im Herzzentrum durch den Atem und der Gewährwerdung einer religiösen Stimmung im Vakuum Zentrum durch Seine Einatmung. Atmet Gott nicht mehr ein, endet das menschliche Leben.

Es gibt 49 Arten der Atmung, von denen uns 48 Arten Täuschungen, Illusionen und Fehler vermitteln. Nur ein sehr kurzer Atem, der udan genannt wird, gibt uns Ruhe, Göttlichkeit, Befreiung. Gott ermöglicht alle diese Arten der Atmung. Daher kann der Mensch ganz in der materiellen Welt aufgehen. Er weiß nicht, wie er diese kurze Atmung erlangt.

Die vielen Religionen, Kulte, Sekten und Mönchsorden lehren viele unterschiedliche Wege zur Gottesverwirklichung, aber sie stützen sich alle auf die fünf Sinnesorgane. Die Kena Upanishad erklärt in den Versen 1.2-9, daß unsere fünf Sinnesorgane von der Kraft Gottes aktiviert werden. Folglich können wir Gott nicht durch diese Sinnesorgane erkennen. Beobachte den Geist aller weltlich gesinnten Leute: Sie sind religiös, verrichten äußerlich gesehen viele gute Werke, aber ihr Geist ist, mit zunehmender Ruhelosigkeit, immerzu in der materiellen Welt versunken.

Die Kriya Yoga Technik, die wir unterrichten, stützt sich nicht auf die fünf Sinnesorgane. Sie läßt sich nicht durch Bücher vermitteln, sondern kann nur unmittelbar von einem verwirklichten Meister oder seinen autorisierten **acharyas** erlernt werden. Kri bedeutet 'arbeiten'. Ya ist das innewohnende Selbst, sa, das sich in deiner Fontanelle verbirgt. Kriya Yoga ist die Grundlage aller Religionen. Was ist diese Grundlage? Ruhe – Erhabenheit. Diese Ruhe kann man ohne die Anleitung eines verwirklichten Meisters nicht erlangen. Der Medizinprofessor lehrt die Medizinstudenten wie der Körper auf intelligente Weise seziert wird. Sie lernen die faktische Zusammensetzung des gesamten Körpersystems kennen. In ähnlicher Weise muß der Sucher Gottes die praktische Spiritualität von einem verwirklichten Meister lernen. In dem Augenblick, in dem du einen blanken stromführenden Draht berührt, wird dein



gesamter Körper sofort vollständig elektrisiert sein. Wenn du mit einem verwirklichten Meister in Berührung kommst und aufrichtig gemäß seinen Anweisungen übst, so wirst du in ähnlicher Weise innerhalb kurzer Zeit, göttliches Licht, göttlichen Ton und göttliche Schwingung erhalten und frei sein von allen weltlichen Wahrnehmungen.

Dieser menschliche Körper ist mit einer großen Anzahl Nerven ausgestattet worden. Die Prashna Upanishad spricht von genau 727.212201 Nerven. Aufgrund unseres Atems bleibt unser Blut flüssig und zirkuliert durch den ganzen Körper. Der Atem ist unsere lebende Kraft Gottes. Atem ist Dharma. Das Wort Dharma bedeutet 'das was unser Leben zusammenhält'. Das ist 'Religion'.

Kriya Yoga gibt dem Atem einen sehr hohen Stellenwert und lehrt, daß Atemkontrolle Selbstkontrolle ist. Meisterschaft über den Atem bedeutet Meisterschaft über das Selbst, Überwindung des Todes. Wenn du Gott mit einer sehr feinen Atmung in der Fontanelle und Hypophyse suchst, so wirst du Stille und Gottesverwirklichung erlangen. In der Bhagavad Gita Vers 5.27 wird diese subtile Atmung erwähnt: "Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf die Hypophyse und mit einer sehr kurzen Atmung berühren wir Ihn in der Hypophyse und Fontanelle." Der Atem muß derart kurz sein, daß der austretende Atem einen Finger nicht zu berühren vermag, der unter die Nasenlöcher gehalten wird.

Menschen aller Religionen, Kulte und Glaubensbekenntnisse sollten zu allererst lernen, wie man seinen Atem kontrolliert. Atemkontrolle ist die Grundlage aller Religionen und der schnellste Weg zum Erfolg. In der Hatha Yoga Pradipika Vers 4.34 steht geschrieben: "Ist die Atmung nicht kurz, das Innere des Gehirns berührend, behält man nicht eine 'nadelspitzenförmige Aufmerksamkeit' in der Fontanelle, ist die Technik nicht simpel, einfach und schnell, ohne große Worte oder schwierige Konzepte, so wird dein Üben vergeblich und inhaltslos sein.

Wenn du deinen Atem sehr liebst, dann bist du ein Kriyaban. Du wirst göttliche Freude erhalten. Deine Seele wird



eins sein mit dem Allerhöchsten. So, wie die junge Braut ihren Ehemann, der Bräutigam seine Ehefrau, wie der Geizhals sein Geld liebt, in ähnlicher Weise sollte ein jeder seinen Atem lieben. Liebe deinen Atem, so wirst du die Wirklichkeit, die Wahrheit, die Freude erfahren. Die Stille wird wie von selbst kommen und du wirst schließlich ein brahmaid, ein Kenner des Höchsten sein.



*Paramahansa Hariharananda lehrt
die kurze Atmung, „udhana bayu“ genannt*



Paramahansa Prajnanananda



**Programme im Kriya Yoga Zentrum
unter der Leitung von**

Swami Atmavidyananda

von

bis einschliesslich

Ort

Mittwoch 29. August Montag 03. September Sterksel*

Das Programm beginnt am Mittwoch, dem 29. August mit einer Meditation.

Am darauffolgenden Freitag findet um 20:00 ein Einführungsvortrag statt.

***Programmeinteilung:**

Tag	Zeit	Programm
Mittwoch	20:00 Uhr	Meditation
Donnerstag	07:30 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Frage und Antwort
	11:30 Uhr	Meditation
	17:00 Uhr	Vortrag
	19:00 Uhr	Meditation
Freitag	07:30 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Frage und Antwort
	11:30 Uhr	Meditation
	17:00 Uhr	Meditation
	20:00 Uhr	Einführungsvortrag über Kriya Yoga
Samstag	07:30 Uhr	Meditation
	10:30 Uhr	Einweihung
	16:00 Uhr	Erläuterung der Kriya Yoga Technik
	17:00 Uhr	Meditation
	19:00 Uhr	Meditation
Sonntag	07:30 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Frage und Antwort
	11:30 Uhr	Meditation
	12:30 Uhr	II. Kriya Meditation
	17:00 Uhr	Vortrag
	19:00 Uhr	Meditation
Montag	07:30 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Frage und Antwort
	11:30 Uhr	Meditation
	17:00 Uhr	Vortrag
	19:00 Uhr	Meditation



Swami Atmavidyananda

Eine Kurzbiografie

Swami Atmavidyananda Giri ist ein erfahrener Mönch in der Tradition Paramahansa Hariharanandas und Paramahansa Prajnananandas. Gegenwärtig ist er Vizepräsident des Kriya Yoga Institutes. Seit mehr als sieben Jahren begleitet er unermüdlich aufrichtige Sucher auf dem Weg des Kriya Yoga.

Swami Atmavidyananda wurde 1971 als Arvind Joshi in einer traditionellen Brahmanenfamilie in Bhopal, Indien geboren. Die spirituelle Atmosphäre und Führung seiner Eltern nährte in ihm bereits in frühen Jahren ein ernsthaftes Suchen nach Gott.

Nach seinem Abschluss als Maschinenbauingenieur begegnete er Paramahansa Hariharananda. Durch seinen Segen wurde er 1994 im Roukela Ashram in den Kriya Yoga eingeweiht. Im Jahre 2002 beendete er seine beruflichen Verbindlichkeiten, widmete sich vollständig der spirituellen Übung und wohnte fortan im Hariharananda Gurukulam in Bhaligai in der segenreichen Obhut Paramahansa Prajnananandas.

Auf Anweisung seines Meisters Paramahansa Prajnananandas reiste er 2006 in den Westen, um dort den Kriya Yoga zu lehren. Seit dieser Zeit bereiste er verstärkt Nordamerika, Südamerika, Europa und Asien, um spirituell Suchende auf dem Weg des Kriya Yoga zu leiten. Er war Teilnehmer und Leiter einzelner Konferenzen, gab Vorträge, Radiosendungen mit spirituellen Thematiken in den USA, in Kanada und in Südamerika. Swamijis ruhiges Verhalten, seine wundervolle Stimme verzauberten die Zuhörer von



der ersten Begegnung an. Er gibt liebevolle Anweisungen, logisch und klar strukturiert und erfreut sich der Beliebtheit bei den Menschen aus unterschiedlichen Teilen der Welt, da er sechs Sprachen spricht und es sein Wunsch ist, weitere Sprachen zu lernen, um zu den Menschen in ihrer Muttersprache sprechen zu können.

Im Jahre 2006 erhielt er die Mönchsweihe innerhalb des Giri-Ordens. Seit dieser Zeit trägt er den Namen Swami Atmavidyananda (glückseelige Weisheit des Selbst). Swami Atmavidyananda ist ausserdem ein Experte für Astrologie, die heiligen Schriften aus Ost und West sowie für andere klassische Yoga-Techniken und vedisch- rituelle Zeremonien. Als Mönch des Kriya Yoga Institutes wohnt er z. Z. im Mutterzentrum in Miami, USA.



Swami Atmavidyananda Giri



Sämtliche Kriya Yoga Programme in Europa für das Jahr 2012

(Änderungen vorbehalten)

Datum	Ort	Organisation	Telefon & E-Mail	Leitung
06.01. – 08.01.	Paris, Frankreich	Caroline Robaglia, Clovis Nguessi, Chantal Bezard	institikriya@yahoo.fr	Swami Mangalananda Giri (SMG)
13.01. – 15.01.	Rotterdam, Niederlande	Petra Helwig	+31-104118562 petrahelwig@freeler.nl	Yogacharya Petra Helwig (YPH)
13.01. – 15.01. 16.01. – 19.01.	Reykjavik, Island Retreat Reykjavik, Island	Guðmundur Pálmarrsson	+354 517 4565 +354 691 8565 gummikriyayoga@yahoo.com	Swami Mangalananda Giri
20.01. – 22.01.	Kopenhagen, Dänemark	Catharina Malvina von Lotzbeck	+45 26816294 danskriyayoga@gmail.com	Swami Mangalananda Giri
23.01. – 24.01.	Workshop Malmö, Schweden	Peter Strinnö	+46 46 20 30 42 peter@responsability.se	Swami Mangalananda Giri
27.01. – 29.01.	Sterksel, Niederlande (niederländisch)	Kriya Yoga Zentrum, Peter van Breukelen	+31-40-2265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Peter van Breukelen Yogacharya Claudia Cremers (YCC) en YPH
03.02. – 05.02.	Bremen, D	Lutz Röpcke	+49 421 42 6659 lutzroepcke@aol.com	Peter van Breukelen (PvB)
03.02. – 05.02.	Brüssel, Belgien	Baudouin Deru	+32 81 748192 institutdukriyayoga@scarlet.be	Yogacharya Claudia Cremers



Datum	Ort	Organisation	Telefon & E-Mail	Leitung
10.02. – 12.02.	Sterksel, Niederlande (2. Kriya, englisch)	Kriya Yoga Zentrum,	+31-40-2265576 kriya.yoga@wordonline.nl	Peter van Breukelen YCC, YPH
24.02. – 26.02.	Riga, Lettland	Dzidra Segleniece	+371 29161674 dzseg@inbox.lv	Yogacharya Petra Helwig
24.02. – 28.02.	Retreat, Lanckorona (bei Krakau), PL	Elzbieta Blazewska	+48 501 181855 +48 502 188668 elzbieta.nitya@krijajoga.pl	Swami Mangalananda Giri
02.03. – 04.03.	Berlin, D	Norbert Brell	+49 30 78717014 info@kriya-berlin.de	Peter van Breukelen
02.03. – 04.03.	Osijek, Kroatien	Petrovic Zdenko	+385 31 564084; +385 99 402 44 55 lotus@os.htnet.hr	Swami Mangalananda Giri
07.03. – 12.03.	Tattendorf, Österreich Retreat, nur für höhere Kriyas*	Kriya Yoga EU Mutterzentrum	tel+43-2253-81491 fax+43-2253-80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Swami Atmavidyananda Giri PvB, SMG, YPH, Yogacharya Uschi Schmidtke (YUS)
08.03. + 11.03. – 12.03.	Den Haag, NL	Claudia Cremers	+31 703242589 +31 402265576	Yogacharya Claudia Cremers
09.03. – 11.03.	Kaufbeuren, Deutschland	Silke Steber- Martin	+49 8340 978209 silke.stebermartin@ t-online.de	Swami Mangalananda Giri
16.03. – 18.03.	München, D	Gerti & Michael Rieser	+49 89 3083939 gm.rieser@web.de	Swami Mangalananda Giri, YUS
23.03. – 25.03.	Köln, D	Thomas & Heidrun Slappa Mohr	+49 221 881383 th.mohr@yahoo.de	Peter van Breukelen
23.03. – 25.03.	Stettin, PL	Agnieszka Szkudlarek, Blanka Büttner	+48 791 779636 kyoga@vp.pl +48 601 796908 babajoga@o2.pl	Yogacharya Petra Helwig
23.03. – 25.03.	Idar- Oberstein, D	Kathy Becker	+49 172 1362497 kathy@schauspielkunst. de	Yogacharya Uschi Schmidtke



Datum	Ort	Organisation	Telefon & E-Mail	Leitung
26.03. - 30.03.	Tattendorf, Österreich Arbeitswoche, Aufenthalt frei	Kriya Yoga EU Mutterzentrum	tel+43-2253-81491 fax+43-2253-80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Swami Mangalananda Giri, Yogacharya Uschi Schmidtke
30.03. - 01.04.	Tattendorf, Österreich	Kriya Yoga EU Mutterzentrum	tel+43-2253-81491 fax+43-2253-80462 kriya.yoga.centre@aon.at	SMG, YUS
05.04. - 09.04.	Sterksel, Niederlande (deutsches Progr.)	Kriya Yoga Zentrum, Sterksel	+31-40-2265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Peter van Breukelen YCC und YPH
10.04 - 15.04.	Sterksel, Niederlande Arbeitswoche (englisch; gratis)	Kriya Yoga Zentrum, Sterksel	+31-40-2265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Peter van Breukelen
13.04. - 15.04.	Warschau, PL	Mariusz Orzeszek Krystof Pietrak	+48 600 182900 mariusz@krijajoga.pl +48 600 49 9494 skj@krijajoga.pl	Swami Mangalananda Giri
13.04. - 15.04.	Salzburg, Österreich	Susanne & Peter Walker	+43 662627481 susanne.walker@aon.at	Yogacharya Uschi Schmidtke
20.04. - 22.04.	Zürich, Schweiz	Andrea Maria Gasser	+41 61 641 32 64 info@kriya- schweiz.org	Swami Mangalananda Giri
20.04. - 22.04.	Paris, Frankreich	Caroline Robaglia, Clovis Nguessi, Chantal Bezard	institikriya@yahoo.fr	Yogacharya Claudia Cremers
20.04. - 22.04.	Graz, Österreich	Heinz Medek	+43 3172 30058 heinzmedek@aon.at	Yogacharya Uschi Schmidtke
27.04. - 29.04.	Posen, PL	Magda Kowalska	+48 607 727 014	Yogacharya Petra Helwig
27.04. - 29.04.	Eisenach, D	Petra & Thomas Sollgruber	+49 36921 27444	Yogacharya Uschi Schmidtke
27.04. - 29.04.	Teneriffa, Spanien	Maite Saez	+34 922 84 13 35 +34 616 377 706 maitesaez@yahoo.com	Swami Mangalananda Giri



Datum	Ort	Organisation	Telefon & E-Mail	Leitung
02.05. + 05.05. – 06.05.	Amsterdam, Holland	Riele Wölpner, Elise Friebel	+31 652446070 +31 206715723 e.friebel@kpnplanet.nl	Yogacharya Claudia Cremers
Mai/Juni genaues Datum folgt	Siena, Italien	Teresa Maurizio	+39 3341515000 tessamao@cheapnet.it	Yogacharya Petra Helwig
04.05. – 06.05.	Hamburg, D	Nele Müller Heidrun van der Wense	+49 40 86646221 +49 4121 482775 mail@kriyayoga- hamburg.de	Peter van Breukelen
04.05. – 07.05.	Mallorca, Spanien	Ingrid Urbach	+49 40 43277197 ingbach@yahoo.de +34 644 430 971	Swami Mangalananda Giri
11.05. – 13.05.	Constanta, Rumänien	Magdalena Stephanian	+40 722 598 311 yasmine2075@yahoo. com	Swami Mangalananda Giri
18.05. – 20.05.	Genf, Schweiz	Fabienne Antonietti	+41 223610180 f.antonietti@sunrise.ch	Swami Mangalananda Giri
18.05. – 20.05.	Breslau, Polen	Aleksander Berdowicz Zdzislawa Bialkowska	+48 608 687741 alex@krijajoga.pl	Yogacharya Claudia Cremers
25.05. – 28.05.	Sterksel, Holland (englisch)	Kriya Yoga Zentrum, Holland	+31-40-2265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Peter van Breukelen YCC, YPH
25.05. – 27.05.	London, England	Michael Mannion	+44 20 7498 5929 kriyayogauk@ btconnect.com	Swami Mangalananda Giri
25.05. – 28.05.	Tattendorf, Österreich P. Hariharanandas Geburstagsseminar	Kriya Yoga EU Mutterzentrum	tel+43-2253-81491 fax+43-2253-80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Yogacharya Uschi Schmidtke
01.06. – 03.06. 04.06. – 06.06.	Budapest, Ungarn Retreat	Eszter Daróczy	+36 20 5555664 deszter62@t-online.hu	Swami Mangalananda Giri, YUS
08.06. – 10.06.	Ljubljana, Slowenien	Luka Barc	+38 640170419 luka.barc@gmail.com	Swami Mangalananda Giri



Datum	Ort	Organisation	Telefon & E-Mail	Leitung
08.06. - 10.06.	Schwerin, D	Iris Kretschmer	+49 15208692430 kriyayoga- schwerin@gmx.de	Yogacharya Uschi Schmidtke
15.06. - 17.06.	Klagenfurt, Wörthersee, Österreich	Michael Kraiger	+43 664 1216888 kriya.kaernten@aon.at	Swami Mangalananda Giri
15.06. - 17.06. 18.06. - 20.06.	Reykjavik, Island Retreat Reykjavik, Island	Guðmundur Pálmarsson	+354 517 4565 +354 691 8565 gummikriyayoga@yahoo.com	Peter van Breukelen
21.06. - 24.06.	Cinqfontaine, Luxemburg	Sabine Schulze	+352 621 42 75 31 kriyayogaluxemburg @hotmail.com	Yogacharya Claudia Cremers
23.06. - 24.06.	München, D	Gerti & Michael Rieser	+49 89 3083939 gm.rieser@web.de	Yogacharya Uschi Schmidtke
16.07. - 20.07.	Tattendorf, Österreich Arbeitswoche (gratis Aufenthalt)	Kriya Yoga EU Mutterzentrum	tel+43-2253-81491 fax+43-2253-80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Swami Mangalananda Giri, Yogacharya Uschi Schmidtke
20.07. - 22.07.	Tattendorf, Österreich	Kriya Yoga EU Mutterzentrum	tel+43-2253-81491 fax+43-2253-80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Swami Mangalananda Giri, Yogacharya Uschi Schmidtke
24.07.- 29.07.	Sterksel, Holland (französisch)	Kriya Yoga Zentrum, Holland	+31-40-2265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Peter van Breukelen Yogacharya Claudia Cremers
03.08. - 07.08.	Sterksel, Holland (deutsch)	Kriya Yoga Zentrum, Holland	+31-40-2265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Peter van Breukelen YCC und YPH
01.08. - 03.08. 03.08. - 05.08.	Cork, Irland Retreat Cork, Irland	Susann Hinnell	+353 85882400 kriyairland@gmail.com	Swami Mangalananda Giri



Datum	Ort	Organisation	Telefon & E-Mail	Leitung
10.08. – 12.08. 13.08. – 16.08.	Riga, Lettland Riga (Retreat)	Dzidra Segleniece	+371 29161674 dzseg@inbox.lv	Swami Mangalananda Giri
17.08. – 19.08.	Kattowitz, PL	Mirek Kadziela Wojciech Lozynski	+48 601 703 200 alfaton@alfaton.com.pl +48 885366387 wojtek.loz@wp.pl	Swami Mangalananda Giri, Yogacharya Uschi Schmidtke
20.08. – 24.08.	Komorze, PL Retreat	Agnieszka Szkudlarek, Blanka Büttner	+48 791 779636 kyoga@vp.pl +48 601 796908 babajoga@o2.pl	Swami Mangalananda Giri YUS
24.08. – 26.08.	Berlin, D	Norbert Brell	+49 30 78717014 info@kriya-berlin.de	Swami Mangalananda Giri
29.08. – 03.09.	Sterksel, Holland (englisch)	Kriya Yoga Zentrum, Holland	+31-40-2265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Swami Atmavidyananda Giri PvB, SMG, YCC, YPH, YUS
05.09. – 10.09.	Tattendorf, Österreich	Kriya Yoga EU Mutterzentrum	tel+43-2253-81491 fax+43-2253-80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Swami Atmavidyananda Giri PvB, SMG, YCC, YPH, YUS
21.09. – 23.09.	Skopje, Mazedonien	Nada Steinmann	+49 1732733556 +49 221129807403 nast51@web.de	Yogacharya Claudia Cremers
21.09. – 23.09.	London, England	Michael Mannion	+44 20 7498 5929 kriyayogauk@ btconnect.com	Peter van Breukelen
21.09. – 23.09.	Hamburg, D	Nele Müller Heidrun van der Wense	+49 40 86646221 +49 41 21 482775 mail@kriyayoga- hamburg.de	Swami Mangalananda Giri
21.09. – 23.09.	Rotterdam, Holland	Petra Helwig	+31 104118562 petahelwig@freeler.nl	Yogacharya Petra Helwig
21.09. – 23.09.	Nürnberg, D	Agnes Hirl	ahagi@t-online.de	Yogacharya Uschi Schmidtke
28.09. – 30.09.	Malmö, Schweden	Peter Strinnö	+46 46 20 30 42 peter@responsability.se	Peter van Breukelen



Datum	Ort	Organisation	Telefon & E-Mail	Leitung
28.09. - 30.09.	Valencia, Spanien	Peter van Benten	+34 962744737 +34 616060758 petrivb@telefonica.net	Swami Mangalananda Giri
28.09. - 30.09.	Warschau, PL	Mariusz Orzeszek, Krzysztof Pietrak	+48 600182 900 mariusz@krijajoga.pl +48 600499 494 skj@krijajoga.pl	Yogacharya Petra Helwig
04.10. + 06.10. - 07.10	Den Haag, Holland	Claudia Cremers	+31 40 2265 576	Yogacharya Claudia Cremers
05.10. - 07.10.	Paris, Frankreich	Caroline Robaglia, Clovis Nguessi, Chantal Bezard	instittkriya@yahoo.fr	Peter van Breukelen
05.10. - 07.10.	Zagreb, Kroatien	Katija Zubcic	+385 91 7998916 margita.surkic@gmail.com	Swami Mangalananda Giri
05.10. - 07.10.	Kaufbeuren, Deutschland	Silke Steber- Martin	+49 8340 978209 silkestebermartin@ t-online.de	Yogacharya Uschi Schmidtke
12.10. - 14.10.	Sterksel, Holland (2. Kriya, englisch)	Kriya Yoga Zentrum, Holland	+31-40-2265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Peter van Breukelen YCC, YPH
12.10. - 14.10.	Salzburg, Österreich	Susanne & Peter Walker	+43 662627481 susanne.walker@aon.at	Swami Mangalananda Giri
12.10. - 14.10.	Trier, D	Rita Müller	+49 17658387799 kriyayoga-trier@web.de	Yogacharya Uschi Schmidtke
15.10. - 21.10.	Sterksel, Holland Arbeitswoche (englisch; gratis)	Kriya Yoga Zentrum, Holland	+31-40-2265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Peter van Breukelen
14.11. - 18.11.	Frankfurt, D International Retreat	Elke & Wolfgang Lang	tel+49 6776 959358 fax+49 6776 959364 e.lang@sapo.pt	Peter van Breukelen SMG, YCC, YPH, YUS
23.11. - 25.11.	Sterksel, Holland (niederländisch)	Kriya Yoga Zentrum, Holland	+31-40-2265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Peter van Breukelen YCC, YPH



Datum	Ort	Organisation	Telefon & E-Mail	Leitung
23.11. - 25.11.	Ibiza, Spanien	Manuel Martin Anaya	mmartinanaya@hotmail.com	Swami Mangalananda Giri
30.11. - 02.12.	München, D	Gerti & Michael Rieser	+49 89 3083939 gm.rieser@web.de	Peter van Breukelen
30.11. - 02.12.	Stuttgart, D	Jutta Essinger	+49 711 28446680 juttamargit@gmx.de	Swami Mangalananda Giri
07.12. - 09.12.	Budapest, Ungarn	Eszter Daróczy	+36 20 5555664 deszter62@t-online.hu	Yogacharya Petra Helwig
07.12. - 09.12.	Mainz, D	Andreas Dörnfeld Brigitte Schwarz	+49 6136 44575 dornfeld@gmx.net +49 6131 907 3 907 brigitte@naturheilpraxis-schwarz.de	Swami Mangalananda Giri
14.12. - 16.12.	Granada, Spanien	Anne Barbier	+34 958 220 715 barbier.anne13@gmail.com	Swami Mangalananda Giri
23.12. - 01.01.	Sterksel, Holland (englisch)	Kriya Yoga Zentrum, Holland	+31-40-2265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Peter van Breukelen YCC, YPH
24.12. - 01.01.	Tattendorf, Österreich	Kriya Yoga EU Mutterzentrum	tel+43-2253-81491 fax+43-2253-80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Swami Mangalananda Giri, YUS





**Programme im Kriya Yoga Zentrum
unter der Leitung von**

**Peter van Breukelen,
Claudia Cremers & Petra Helwig**

<i>von</i>	<i>bis einschliesslich</i>	<i>Programm</i>
Freitag 27. Jan.	Sonntag 29. Jan.	Niederländisch
Freitag 10. Febr.	Sonntag 12. Febr.	Wochenende nur für II. Kriya (Englisch)
Donnerstag 05. April	Montag 09. April	Deutsch
Dienstag 10. April	Sonntag 15. April	Arbeitswoche (Engl.)
Freitag 25. Mai	Montag 28. Mai	Englisch
Freitag 03. Aug.	Dienstag 07. Aug.	Deutsch
Freitag 12. Okt.	Sonntag 14. Okt.	Wochenende nur für II. Kriya (Englisch)
Montag 15. Okt.	Sonntag 21. Okt.	Arbeitswoche (Engl.)
Freitag 23. Nov.	Sonntag 25. Nov.	Niederländisch
Sonntag 23. Dez.	Dienstag 01. Jan. 2013	Deutsch

Während der Arbeitswochen vom 10. April bis zum 15. April 2012 sowie vom 15. Oktober bis zum 21. Oktober 2012 ist um 07.30 Uhr und um 19.00 Uhr Meditation. Tagsüber wird im Gebäude und im Garten gearbeitet. **Während der Arbeitswochen ist der Aufenthalt gratis!** Die Wochenenden vom 10. bis einschliesslich zum 12. Februar sowie vom 12.

Oktober bis einschliesslich zum 14. Oktober sind nur zugänglich für Eingeweihte der II. Kriya Yoga Technik. Am 06. August findet anlässlich des 19. Gründungstages des Kriya Yoga Zentrums eine besondere Feierlichkeit statt.



Programmeinteilung:

<i>Tag</i>	<i>Zeit</i>	<i>Programm</i>
Freitag (bei Programmbeginn)	20:00 Uhr	Vortrag - niederländische Programme
	20:00 Uhr/	Meditation - deutsche Programme/
	21:30 Uhr	Meditation - niederländische Programme
Samstag	07:30 Uhr	Meditation für Eingeweihte
	10:30 Uhr	Einweihung
	17:00 Uhr	Meditation
	21:00 Uhr	Meditation
Sonntag	07:30 Uhr	Meditation
	11:30 Uhr	Meditation
	13:00 Uhr	Meditation Eingeweihte 2. Kriya
	16:00 Uhr	Meditation
Montag bis einschl.	07:30 Uhr	Meditation
	11:30 Uhr	Erläuterungen zur Kriya Yoga Technik und Meditation
	17:00 Uhr	Meditation
Donnerstag	19:00 Uhr	Meditation
Freitag (bei längeren Programmen)	07:30 Uhr	Meditation
	11:30 Uhr	Meditation
	17:00 Uhr	Meditation



*Sterksel
im
Sommer*

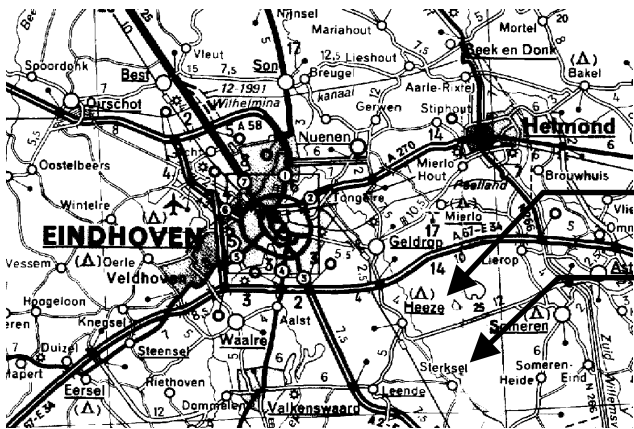


Wie komme ich nach Sterksel?

Die Adresse des Kriya Yoga Zentrums lautet:

Heezerweg 7
6029 PP Sterksel
Niederlande
Tel. (0031) 40 22 65576
Fax (0031) 40 22 65612

Wenn dich jemand in Sterksel anrufen will:
Tel. (0031) 40 22 65681 (Münztelefon)



Bahnhof
Heeze

Kriya Yoga
Zentrum

Anreise mit dem Auto

1. A 67 Richtung Venlo-Eindhoven
2. Abfahrt Geldrop/Heeze
3. Von Heeze aus ist Sterksel ausgeschildert.

oder:

1. A2 Richtung Maastricht-Eindhoven
2. Abfahrt Leende

Von Leende aus ist zuerst Heeze, dann Sterksel
ausgeschildert.



Anreise mit dem Zug

Von Eindhoven, Richtung Weert auf Gleis 4. Abfahrt 2 Mal stündlich; um XX:04 und um XX:34. Sonntags sowie Werktags ab 20:00 fährt der Zug nur einmal stündlich um XX:34. Fahrtzeit: 10 Min. Aussteigen in Heeze.

Von Heeze aus mit dem Bus nach Sterksel. Abfahrt alle 1½ Stunden zwischen 8.00 und 18.00 Uhr ausser Samstags und Sonntags. Es ist auch möglich, vom Bahnhof Heeze aus abgeholt zu werden (nach telefonischer Absprache 1 Tag vor dem Tag der Anreise).

Hausregeln in Sterksel

- Kosten: € 100,- für ein Wochenende in einem 4-6 Personen Schlafzimmer; inkl. vegetarische Mahlzeiten. Jeder zusätzliche Tag kostet € 50,- mehr.
- Kissenbezüge, Bettlaken und Bettdeckenbezüge müssen mitgebracht werden.
- Der Genuss von Zigaretten und Alkohol ist nicht erlaubt.
- Es dürfen keine Haustiere mitgebracht werden.
- Die Anmeldung erfolgt mit dem beiliegenden Anmeldebogen (dieser befindet sich im weiteren Verlauf des Rundschreibens).
- Diejenigen, die für eine Kriya Yoga Einweihung kommen, müssen folgendes mitbringen:
 - ◇ 5 Blumen als Symbol der Opferung ihrer 5 Sinnesorgane
 - ◇ 5 Früchte als Symbol der Opferung aller Erfahrungen

Eine Spende von € 150,- als Symbol der Opferung des grobstofflichen Körpers.





Über Kriya Yoga

- ❖ Dieser Kriya Yoga ist die authentische Meditationstechnik, die durch Babaji Maharaj, Lahiri Mahasaya, Swami Sri Yukteswar und Paramahansa Hariharananda weitergegeben worden ist.
- ❖ Paramahansa Hariharananda ist ein Schüler von Swami Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda. Er hat das Stadium des Nirvikalpa Samadhi, einen Zustand vollkommener Körperbeherrschung erreicht. Er ist 95 Jahre alt geworden und hat am 03. 12. 2002 seinen Körper verlassen.
- ❖ Die Kriya Yoga Meditation ist eine wissenschaftliche Meditations-technik, die gleichzeitig Körper, Geist und Seele entwickelt.
- ❖ Kriya Yoga verbindet verschiedene Yogaformen zu einer konzentrierten, effektiven Technik, um über Körper, Sinnesorgane und Gedanken hinauszusteigen.
- ❖ Der Kriya Yoga beinhaltet einige Atem-, Körper- und Konzentrationsübungen, die die Lebensenergie in kosmisches Bewusstsein transformieren.
- ❖ Das Üben dieser Kriya Yoga Meditation bewirkt die Wahrnehmungen von göttlichem Licht, Ton, göttlicher Schwingung und göttlichem Wissen.
- ❖ 'Kri' bedeutet 'handeln', 'Ya' bedeutet 'Seele'. Kriya ist das Wahrnehmen der Göttlichkeit in allen Wesen, Dingen und Vorgängen.
- ❖ Kriya Yoga ist nicht sektiererisch oder dogmatisch. Kriya Yoga ist die Essenz aller Religionen.
- ❖ Um Kriya Yoga üben zu können, erhält man zuerst eine Einweihung. Während der Einweihung werden Körper und Geist gereinigt, damit man die göttlichen Erfahrungen, Licht, Ton und Schwingung wahrnehmen kann.
- ❖ Jeder, der eine Kriya Yoga Einweihung erhalten hat, kann, gegen einen Spendenbeitrag von mindestens € 7,- pro Meditation, an den Kriya Yoga Programmen teilnehmen.
- ❖ Paramahansa Prajnanananda, Swami Shuddhananda, Swami Mangalananda, Yogacharya Christine Jacobsen, Rajarshi Peter van Breukelen sowie Yogacharya Claudia Cremers, Yogacharya Petra Helwig und Yogacharya Uschi Schmidtke geben an vielen Plätzen Europas Einweihungen und Begleitung in der Meditation.



Publikationen

Kriya Yoga von Paramahansa Hariharananda

Einführung in die große yogische Philosophie und ein praktisches Handbuch zur Selbstverwirklichung. (Ausgaben in niederländisch, englisch und deutsch). Niederländische Ausgabe € 18,-, englische Ausgabe € 15,-, deutsche Ausgabe € 14,-

Bhagavad Gita Teil I, II und III von Paramahansa

Hariharananda Interpretation der Bhagavad Gita aus Sicht des Kriya Yoga. Eine spezielle, metaphorische Erklärung der Gottesverwirklichung. Englische Ausgabe in drei Teilen. Preise € 12,- pro Teil.

Isha Upanishad von Paramahansa Hariharananda

The ever new metaphorical Interpretation for Soul Culture

Eine tiefgründige Erläuterung der in jedem Vers verborgenen Weisheit und deren Bedeutung für die spirituelle Entwicklung. Einfache englische Ausgabe € 4,- niederländische Ausgabe € 13,- (gebunden).

Mahavatar Babaji von Paramahansa Prajnanananda

The eternal Light of God Engl. Ausg. € 7,- deutsche Ausg. € 7,-

Lahiri Mahasaya von Paramahansa Prajnanananda

Biographie und göttliche Botschaft des großen Yogi, der während er das Leben eines weltlichen Mannes führte, das Königreich Gottes erlangte und die Wissenschaft des Kriya Yoga einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machte. Englische Ausgabe € 7,-

Swami Sri Yukteswar von Paramahansa Prajnanananda

Leben und Lehren eines großen Gurus, dessen Disziplin und rigoroses Training das Leben vieler prominenter Schüler wie Paramahansa Yogananda und Paramahansa Hariharananda formte und transformierte. Englische Ausgabe € 7,-

Paramahansa Hariharananda, River of Compassion von Paramahansa Prajnanananda

Die faszinierende Erzählung eines liebenden Schülers und eine Zusammenstellung vieler ergreifender Zeugnisse von Personen, deren Leben von Paramahansa Hariharananda transformiert wurde. Eine Biographie voller Details über Leben und Lehren dieses erleuchteten Meisters. Englische Ausgabe € 15,-

The Bible, the Torah and Kriya Yoga von Paramahansa

Prajnanananda Metaphorical Explanation of the Torah and the new Testament in the light of Kriya Yoga, von Paramahansa Prajnanananda und Paramahansa Hariharananda. Bespricht die Essenz jeder dieser Schriften, wobei der Mensch als lebendige Bibel dargestellt wird. Englische Ausgabe € 15,-



Words of Wisdom von Paramahansa Prajnanananda

Stories and Parables of Paramahansa Hariharananda, zusammengestellt von Paramahansa Prajnanananda. Tiefe Einsichten und Weisheiten eines verwirklichten Meisters in Form von bedeutungsvollen Geschichten und Parabeln. Englische Ausgabe € 7.-

Nectar Drops von Paramahansa Prajnanananda

Sayings of Paramahansa Hariharananda, zusammengestellt von Paramahansa Prajnanananda. Worte und Aphorismen eines Meisters, die hohe spirituelle Wahrheiten beinhalten und dazu inspirieren, ein moralisches und spirituelles Leben zu führen. Englische Ausgabe € 5.-

Discourses on the Bhagavad Gita von Paramahansa Hariharananda / Paramahansa Prajnanananda

Mit Kriya Yoga als Bezugspunkt und Werkzeug zur Interpretation enthüllt der Autor die verborgene Wahrheit, die in den äußerst komplexen Passagen dieses heiligen Textes enthalten ist. Englische Ausgabe € 7.-

Yoga - Pathway to the Divine von Paramahansa

Prajnanananda Lectures and lessons given during seminars. Practical guidance in how to live a spiritual life in this material world. Deutsche Ausgabe 'Der Göttliche Weg' € 9,- Englische Ausgabe € 10.-

Path of Love von Paramahansa Prajnanananda

Englische Ausgabe € 9.-

Life and Values von Paramahansa Prajnanananda

Englische Ausgabe € 9.-

The Universe Within

von Paramahansa Prajnanananda Englische Ausgabe € 9,-

Deutsche Ausgabe '*Das innere Universum*' € 9,-

My Time with the Master

von Paramahansa Prajnanananda Englische Ausgabe € 15,-

Divine Blossoms – The Lineage of the Kriya Yoga Masters

von Paramahansa Prajnanananda Englische Ausgabe € 9,- **Yoga,**

Der Göttliche Weg

von Paramahansa Prajnanananda Deutsche Ausgabe € 9,-

Mahavatar Babaji, Das Ewige Licht Gottes

von Paramahansa Prajnanananda Deutsche Ausgabe € 9,-

Die Kriya Yoga Meister - Kurzbiographien und Lehrsätze

von Paramahansa Prajnanananda Deutsche Ausgabe € 9,-



Jnana Sankalini Tantra

von Paramahansa Prajnanananda Englische Ausgabe € 15,-

Daily Reflections

von Paramahansa Prajnanananda Englische Ausgabe € 12,-

Gautama Buddha

von Paramahansa Prajnanananda Englische Ausgabe € 3,-

The Complete Works of Paramahansa Hariharananda

Soft Cover € 120,-



In tiefer Meditation



Das Kriya Yoga Zentrum in Sterksel

Es ist uns endlich gelungen, den Anbau zu realisieren. Die Wände und Decken der Zimmer sind mit Lehmputz ausgestattet und auf das Dach werden Sonnenkollektoren zur Warmwasserbereitung installiert.

Alles in allem wird es gelungenes Projekt werden. Im Augenblick sind wir mit dem letzten Bauabschnitt und der Ausstattung der vier Zimmer beschäftigt. Für diese Arbeiten ist noch ein Betrag von etwa € 20.000.- nötig. Wir bitten daher freundlichst um deinen Beitrag, damit wir diese Kosten finanzieren können.

Deine Spende kannst du auf die folgenden Konten überweisen:

ABN-Amro Bank	ING Bank
IBAN NL 19ABNA0412514931 BIC ABNANL2A <i>Adresse:</i> ABN-AMRO Bank Postbus 28 NL - 5590 AA Heeze Niederlande	IBAN : NL58INGB0004147957 BIC : INGBNL2A <i>Adresse:</i> ING Bank Niederlande
Zugunsten der Stiftung "Stichting KYM", Heezerweg 7, NL - 6029 PP Sterksel, Niederlande	

☺ **Im Voraus vielen herzlichen Dank für Deinen Beitrag** ☺







Kontaktdressen der Kriya Yoga Zentren

Niederlande	Sterksel Rajarshi Peter van Breukelen	Kriya Yoga Centrum Heezerweg 7 6029 PP Sterksel Tel. 0031 40 2265576 Fax 0031 40 2265612 E-Mail: kriya.yoga@worldonline.nl Web: www.kriyayoga-meditatie.nl
Österreich	Tattendorf Paramahansa Prajnanananda Swami Mangalananda	Kriya Yoga Zentrum Pottendorferstr. 69 A-2523 Tattendorf Tel. 0043 2253 81491 Fax 0043 2253 80462 E-Mail: kriya.yoga.centre@aon.at Web: www.kriyayoga-europe.org
USA	Kriya Yoga Ashram	24757 SW 167 Ave. Homestead FL 33031 – 1364 Tel. 001 305 2471960 Fax 001 305 2481951 E-Mail: institute@kriya.org Web: www.kriya.org
Indien	Balighai Ashram Cuttack	Hariharananda Gurukulam Balighai Post. Chaittanna Puri – 2 Orissa Tel. 0091-6752 2246788 Kriya Yoga Ashram Nimapur p.o. Jagatpur Cuttack 754021 Tel. 0091 671 2491724