

Inhoudsopgave

<i>Voorwoord</i>	3
<i>Kriya Yoga nieuws</i>	4
<i>“De Droom”</i> <i>door Paramahansa Prajnanananda</i>	7
<i>“De eeuwige wetenschap”</i> <i>door Paramahansa Hariharananda</i>	16
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum Sterksel onder leiding van Swami Atmavidyananda</i>	25
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum onder leiding van Peter van Breukelen, Claudia Cremers en Petra Helwig</i>	27
<i>Huisregels in Sterksel</i>	28
<i>Meditatie weekenden in Rotterdam o.l.v. Petra Helwig</i>	30
<i>Meditatie weekend in Den Haag o.l.v. Claudia Cremers</i>	30
<i>Meditatie lezing in Amsterdam o.l.v. Claudia Cremers</i>	30
<i>Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?</i>	32
<i>Avondmeditaties</i>	33
<i>Wat is Kriya Yoga?</i>	35
<i>Overzicht van publicaties</i>	36
<i>Het Kriya Yoga Centrum te Sterksel</i>	38
<i>Internationale adressen – Kriya Yoga Centra</i>	39



Paramahansa Hariharananda en Swami Prajnanananda op het strand van Puri, India

Voorwoord

In deze nieuwsbrief vind je alle informatie over de programma's van het jaar 2015 van het Kriya Yoga Centrum.

Ook dit jaar zijn er weer vele activiteiten en we zijn bijzonder verheugd dat Swami Atmavidyananda van 28 augustus t/m 1 september weer in Sterksel zal zijn.

Wij nodigen je hartelijk uit om deel te nemen aan de programma's.

Paramahansa Hariharananda zegt:

“God is in alles en voorbij alles. Dus als je Hem wilt realiseren, dan moet je Hem zoeken in iedere atoom, in alle materie, in alle lichamelijke functies en in ieder menselijk wezen. Dit is Zelf-realisatie”.

Graag tot ziens bij de meditatie.

Peter van Breukelen

Kriya Yoga Centrum
Heezerweg 7
6029 PP Sterksel
Tel. 040 - 2265576

Kriya Yoga nieuws

Speciale activiteiten in Sterksel

In 2014 vierden we dat Gurudev Baba Hariharanandaji, 40 jaar geleden op 67 jarige leeftijd, naar het Westen kwam. Met zijn onvermoeibare pioniersgeest en met heel veel opofferingsgezindheid gaf hij ons het voorbeeld van goddelijke liefde, dienstbaarheid, nederigheid en compassie. Tijdens zijn leven dat gevuld was met meditatie, studie en spirituele oefeningen, vond hij altijd tijd voor de minder bedeelden. Hij haalde vaak de tekst aan:

*Voed hen die honger hebben, onderwijs de leerlingen,
verzorg de zieken en geef troost aan de ontmoedigen.*

In Nederland bezorgden we in samenwerking met “Hand in Hand Nederland” de laatste dagen voor Kerst, 1680 doosjes pappardelle pasta en 240 flessen pure appelsap. Dit voor de minder bedeelden die het voedselcentrum “Isaak en de Schittering” in Rotterdam, dagelijks bezoeken. Wij wensten allen een fijne Kerst en een gezond 2015.

Op ons nieuwe eigen youtube kanaal, kun je een filmverslag zien van het uitdelen van de pasta en een ontmoeting met de “Schittering”. Ga naar www.youtube.com/ met behulp van het zoekwoord **Foodproject Rotterdam**.

De Powerweek 2015

Net als in 2014 zal in 2015 wederom in de zomer een jongeren "Powerweek" worden georganiseerd in de Belgische Ardennen, dit jaar van 10-15 augustus. Tijdens deze mid-week willen we jongeren tussen de 18 en

23 jaar kennis laten maken met meer spiritueel bewust zijn, waarbij de nadruk ligt op hun eigen positieve kracht. Naast sportieve activiteiten zijn er ook "body balance" activiteiten, eenvoudige meditaties en worden er creatieve workshops aangeboden. In een "Powercirkel" worden de eigen positieve kwaliteiten versterkt. Het geheel wordt georganiseerd door enkele Kriyavans en o.a. gesponsord door de inkomsten uit enige speciale Kriya Yoga zondagen in Sterksel. Voor 2015 worden 15 februari en 5 juli voorgesteld als extra meditatiezondag (10.30- 14.30 incl lunch). Bijdrage tbv sponsoring: €20.- Voor nadere info houd u svp de website in de gaten of bel het Kriya Yoga Centrum.

Actuele informatie

Houd u verder ook de website www.handinhandnederland.org in de gaten voor de actuele ontwikkelingen.

Kriya Yoga Website

Als je altijd op de de hoogte wilt zijn in verband met de Kriya Yoga activiteiten, kijk dan naar vernieuwde website van de Stichting Kriya Yoga Meditatie: www.kriyayogameditatie.nl.

Hand in Hand

Het Kriya Yoga Centrum ondersteunt de projecten van Hand in Hand met 10% van de programma opbrengsten.

Voor verdere informatie over de verschillende projecten zie: www.handinhandnederland.org



De Droom

door *Paramahansa Prajnanananda*

In april van dat jaar gebeurde er iets vreemds. Ik was zoals altijd met gebed en meditatie bezig. Op woensdag, rond zonsopgang, kreeg ik een droom en die droom veranderde mijn hele leven. Ik droomde van Gurudev (dit was mijn eerste droom van hem) op een plaats die nieuw was voor mij, waar ik nooit eerder geweest was. Het was niet de ashram van Puri, maar een meditatiehal met een mooie tuin erom heen. In die meditatiehal zaten ongeveer 10 mensen en Baba was bezig mij in te wijden. Tot die tijd dacht ik dat inwijding iets was waarbij de Guru een mantra in het oor van de leerling fluisterde, aangezien ikzelf uit een *kulaguru* familie afkomstig ben. Mijn vader is zelf de *kulaguru* van vele families en hij wijdde mensen op deze wijze in. Daarom betekende “inwijding” voor mij zoiets als dat je een mantra van de Guru krijgt en die mantra gebruikt voor meditatie of voor chanting. Maar in deze droom was die inwijding iets totaal anders. Gedurende de inwijding raakte hij mijn hele ruggengraat en de chakra's aan en dit gaf me een geweldige innerlijke ervaring. Het voelde helemaal echt, alhoewel het een droom was. Toen ik wakker werd, vroeg ik me af wat die droom te betekenen had. Ik hield mij voor dat het alleen maar een droom was; waarschijnlijk had ik dit alleen maar gedroomd omdat ik de hele tijd aan Baba dacht en op een teken hoopte dat mij zou wijzen wie mijn ware Guru zou zijn. Deze gedachten zouden wel tot die bijzondere droom geleid hebben. Ik bracht de dag verder door in een opgewekte bui en met een gevoel van grote innerlijke vrede en verder dacht ik niet meer aan de droom. Dit is het spel van het verstand, dat niet gemakkelijk overtuigd raakt. De volgende nacht, op ongeveer hetzelfde tijdstip, kreeg ik dezelfde droom; ik zag dezelfde plaats en dezelfde hal, met dezelfde mensen die om Baba heen zaten terwijl hij mij inwijding gaf. Ik werd wakker en dacht: “waarom zie ik toch diezelfde droom weer?” Mijn rationale gemoed hield tenslotte op met analyseren en ik besloot om Baba te benaderen en hem op de man af te vragen of hij mijn Guru was en of hij mij wilde accepteren als zijn leerling. Ik had al in vele boeken gelezen dat de Guru-leerling relatie voorbestemd is.

Daarom, als ik voorbestemd zou zijn om zijn leerling te zijn, zou hij me zeker accepteren.

De Reis Naar Puri

Die donderdag ochtend ging ik meteen op weg naar Puri samen met twee vrienden, Indrabhushan en Shaktibrata, die op dezelfde school studeerden. Ze wilden naar Puri gaan om Jagannath in de temple te zien en naar de ashram te gaan. Ik ging eerst naar de ashram om te weten te komen waar Baba was en tot mijn grote verbazing was hij daar nog steeds. Normaliter vertrekt hij eind maart naar het Westen. Het was rond het middaguur. Baba had zijn middageten beëindigd en hield een rustpauze. De deur van zijn kamer was op een kier. Ik ging de ashram binnen en liep meteen door naar de tempel van Shri Yukteshwar. Terwijl ik mijzelf helemaal overgaf, boog ik voorover en eerde deze grote yogi met een welgemeend gebed. Daarna ging ik naar het woongedeelte van de ashram en wachtte ik in de schaduw van een *bilwa* boom, ook wel bekend als de houtappel boom. Deze boom wordt als zeer heilig beschouwd. De bladeren ervan worden gebruikt voor verering in de tempels van Shiva, Kali en Durga. De vrucht ervan is eetbaar, voedzaam en gezond. Zowel de schors als de bladeren worden in *ayurveda* medicijnen verwerkt. Ook het hout wordt gebruikt voor speciale Hindu rituelen. De *brahmachari's* in de ashram kenden mij van mijn vorige bezoeken. Eén van hen kwam naar mij toe en informeerde naar het doel van mijn bezoek. Ik uitte mijn wens om Guru te zien en onder vier ogen met hem te praten. De jongen legde uit dat juist die dag gewijd was aan stilte, maar dat als ik kon wachten tot na de avondmeditatie, er beslist een gelegenheid zou zijn om met Gurudev te praten. Ik was enigszins teleurgesteld aangezien ik er niet op had gerekend om zo lang in Puri te blijven en als ik tot de avond zou moeten wachten, zou ik die dag niet meer terug kunnen naar Cuttack. Ik was ook niet alleen gekomen... Ik wist niet wat ik moest doen en zat daar alleen maar onder de boom en bad tot God. Na een tijdje kwam er een andere jongen die vroeg of hij mij kon helpen. Nadat hij mijn verzoek gehoord had, ging hij Baba's kamer binnen en toen hij daar na enige tijd weer uit kwam, zei hij dat ik naar

binnen kon gaan. Gurudev lag relaxed op zijn bed. Er was niemand in de kamer. Ik ging naar binnen en hij gaf een wenk dat ik de deur van binnenuit op slot zou doen. Tot mijn grote verbazing brak hij toen zijn zwijgen. Ik boog mij voor hem neer en hij vroeg me: “Baba (in dit geval was het liefdevol bedoeld als ‘vadertje’ ”), wat zijn je wensen? Ik antwoordde: “Baba, u weet wel wat ik wil”. Hij zei: “Ja, dat weet ik, maar vertel me in je eigen woorden wat je nodig hebt.” Ik vertelde mijn wens om door hem ingewijd te worden en vroeg: “Ben ik er klaar voor om ingewijd te worden?”. Toen zei hij: “Je bent al ingewijd. Wat heb je meer nodig?”. Ik zei: “Hoe dan, ik wil direct door u ingewijd worden”. Toen werd Baba heel opgetogen en hij zei: “Ik weet dat je twijfelde om ingewijd te worden, aangezien je eerst wilde weten wie je ware gids zou zijn. Ook was je bang dat als ik je zou inwijden, andere monikken die nu van je houden, niet meer om je zouden geven. Maar denk eraan: vanaf het tijdstip dat ik je zal inwijden, zal iedereen van je houden. Op het moment dat het onuitwisbare stempel van Hariharananda in je hart is gestempeld, kan niemand het meer uitwissen. Je zult realisatie krijgen en een veelzijdige ontwikkeling op ieder gebied.” Ik was gerustgesteld met deze woorden van Gurudev. Toen zei hij: “Ik zal je nu niet inwijden. Kom volgende week donderdag naar de ashram van Bhubaneshwar. Ik zal je daar inwijding geven. Kan je daar heen komen en er een week met mij verblijven?” Ik verzekerde hem ervan dat het kon. “Zal dat niet ten nadele zijn van je colleges en je studie?”, vroeg hij. Ik zei van niet. Daarna zei hij dat ik met een mosquitonet naar de ashram moest komen. “Je zult daar zeven dagen met mij mediteren en verblijven en goed leren hoe je moet mediteren.” Ik wist niet hoe ik het had van vreugde. Ik boog mij voor Baba, vervuld van het grootste geluk, omdat ik eindelijk mijn Guru gevonden had. Mijn hart en geest vloeiden over van liefde en dankbaarheid vanwege het meest zeldzame dat in een leven bereikt kan worden en dat door de Guru wordt bevestigd. Ik vroeg daarna nog aan Baba of hij mijn vrienden wilde ontvangen, waarna we de ashram verlieten.

In God's schepping is het zo dat als je iets wilt en met heel je hart tot God bidt voor dat doel, God je gebeden zal beantwoorden. Geen enkel oprecht gebed blijft onbeantwoord. God had ook mijn gebed beantwoord. Het was nu duidelijk voor

mij wie mijn Guru en gids zou zijn. Maar ik moest nog een week wachten om inwijding te krijgen. Samen met mijn twee vrienden ging ik op weg naar Jagannath (de Heer van het universum) in de Jagannath temple van Puri, waarna we diezelfde avond nog terug gingen naar Cuttack. Toen we daar waren aangekomen, kwam er nog een andere vriend die, toen hij over mijn plannen voor inwijding hoorde, eveneens ingewijd wilde worden en met mij wilde reizen. Die week scheen maar heel langzaam voorbij te gaan. Aangezien niemand van ons wist waar de ashram in Bhubaneswar gelegen was, verzamelden we zo veel mogelijk informatie van verschillende mensen. Toen we onze reis begonnen, bleek echter dat ons de verkeerde weg naar de ashram was geweest.

We stapten uit bij het verkeerde treinstation en ontdekten dat er geen aansluiting meer was tot in de avond. Daarom gingen we lopend op weg en liepen vele kilometers op die zomerse dag, onder de brandende zon. Uiteindelijk vonden we de ashram. Toen we de deur openden en naar binnen gingen, was ik uiterst verbaasd, aangezien dit de plaats was die ik in mijn droom gezien had, met dezelfde tuin en dezelfde meditatiehal! Er was daar ook een monnik die ik al een keer eerder gezien had op de oprichtingsdag van Karar ashram in Puri. Nadat ik hem op de traditionele wijze begroet had, vertelde ik hem over mijn afspraak met Gurudev voor de inwijding van morgen en over mijn voornemen om een week te blijven. Hij nam ons mee naar een plek waar we onze baggage konden achterlaten en zorgde dat wij ons op ons gemak voelden.

Het was al bijna avond. Veel leerlingen, zo'n 20 tot 30, wachtten op Baba die vanuit Puri onderweg was naar Bhubaneswar. De duisternis viel al bijna in, toen een auto met Gurudev achterin gezeten uiteindelijk de ashram kwam binnen rijden. Toen hij uit de auto stapte gingen alle leerlingen om hem heen staan en begonnen zich voor hem neer te knielen. Ik stond wat achteraf en luisterde naar zijn woorden terwijl hij sprak met de monnik die de leiding had. Zijn allereerste woorden die hij tot die monnik richtte gingen over mij. Baba zei: "Twee studenten zullen uit Cuttack komen en morgen ingewijd worden. Eén van hen zal langer blijven om met mij te mediteren." Terwijl ik toehoorde, stond ik versteld over twee dingen: ten eerste, dat zo'n

grote yogi, die zo ontzettend druk bezet was, mij herinnerde. Ten tweede, dat hij kon voorspellen dat we met twee personen zouden komen. Een week geleden hadden we het alleen maar gehad over één persoon. Opnieuw was ik verbaasd dat Gurudev zo gemakkelijk op mijn gedachten en bewegingen kon anticiperen. De monnik die de leiding had, trof alle voorbereidingen voor ons onderdak en eten.

De volgende dag was de inwijding. Op de dag van mijn inwijding droeg ik een witte *dhoti* in traditionele Indiase stijl. Ik zat tussen zes of zeven andere mensen die ook voor inwijding kwamen en er waren tevens enkele leerlingen die al langer ingewijd waren. Mijn aandacht en gedachten waren voortdurend op God gericht. Gurudev en de andere monnik initieerden de nieuwe leerlingen één voor één. Toen het mijn beurt was, riep de andere monnik mij toe: “Kom naar mij voor de inwijding”. Ik was diep bedroefd, maar hoe kon ik weigeren? Maar ik wilde door Gurudev ingewijd worden. Gelukkig kwam Gurudev tussen beiden en zei: “Nee, kom alsjeblieft naar mij.” Terwijl hij de andere swami aankeek zei hij vriendelijk: “Hij komt naar mij”. Ik ging naar Gurudev, boog mij voor hem neer en toen begon hij aan de ceremonie. De inwijding was een spiegeling van mijn eerdere droom. Ik voelde dezelfde opgewektheid en vervoering. Ik vond het ongewoon dat Gurudev enkele opmerkingen maakte over mijn leven, met name over de toekomst. Uiteindelijk werden die opmerkingen bewaarheid. Mijn ruggengraat, hersenen, geest en hart werden opgeladen met liefde, terwijl ik heel duidelijk de drie goddelijke eigenschappen waarnam.

Toen de inwijding beëindigd was, verliet iedereen de hal, maar ik bleef zitten terwijl ik naar het prachtige goddelijke geluid luisterde. Ik wist niet waar het vandaan kwam. Na een tijdje begon ik overal te zoeken om de oorzaak van het geluid te weten te komen, maar er was geen spoor van een machine of iets dergelijks, dus daarom ging ik naar buiten. Buiten kon ik het geluid echter ook horen. Toen besepte ik dat het geluid in mijzelf was. Ik was verbaasd dat ik al op de dag van de inwijding het geluid zo duidelijk horen kon. Ik ging naar de kamer van Gurudev en, alsof hij al mijn gedachten kende, vroeg hij me: “Kan je het geluid horen?”. Ik antwoordde: “Ja, Baba, ik hoor het voortdurend zonder mijn oren af te sluiten.” Baba glimlachte

tevreden en voegde eraan toe: “Je hebt geluk dat je het geluid voortdurend kunt horen, al op de dag van je inwijding. Ik zeg je. Je zult zeker snel vooruit gaan in je spirituele leven.”

Het bijzondere Visioenen

Op dezelfde dag vond een andere gedenkwaardige en betekenisvolle gebeurtenis plaats. Vanaf mijn kindertijd hadden de boeken en levens van diverse Indiase spirituele meesters een grote invloed op mij gehad. Ik had de diepste liefde voor Shri Ramakrishna Paramahansa, Swami Sivananda van de Divine Lifesociety in Rishikesh, Swami Nigamananda en Swami Swarupananda Paramahansa. Swami Nigamananda is niet zo bekend in het Westen, maar hij was een grote yogi en een spirituele leider in het Oosten van India. Hij leefde gedurende lange tijd in Puri en verliet zijn lichaam in de jaren veertig. Ik had zijn ashram vaak bezocht, deze was vlakbij mijn ouderlijk huis, nabij de plaats waar ik geboren was. Ik had diverse fascinerende boeken gelezen van deze yogi die een zeer hoog niveau van realisatie had bereikt. Ik had zo'n diepe verering voor hem, dat ik mentaal altijd had gebeden voor een Guru zoals hij, om mij op het spirituele pad te leiden.

Op de dag van de inwijding, rond het middaguur, zat Baba aan het middageten met nog twaalf andere leerlingen. We zaten allemaal op de grond in een rechthoek en na het bidden begonnen we aan de maaltijd die geserveerd werd. Gurudev en ik zaten tegenover elkaar, op een afstand van ongeveer 1m 50. Terwijl ik at, was mijn aandacht niet bij het eten. Mijn gedachten waren vol van vreugde bij het kijken naar Gurudev's gezicht. Zijn haar was in een knot bovenop zijn hoofd gebonden, zoals in India het gebruik is bij verschillende monikken. Hij steunde met zijn linkerhand op de vloer en met zijn rechterhand at hij het eten. Tot mijn grote verbazing zag ik plotseling op zijn plaats Swami Nigamananda zitten, tegenover mij. Men kan zeggen dat dit slechts inbeelding geweest is, maar ik heb drie keer goed gekeken en het was Swami Nigamananda die mij rustig aankeek. Aan het eind van dit spel, glimlachte de in het oranje gekleede persoon uiteindelijk. Toen zag ik dat het Baba weer was. Ik had een diep

gevoel dat Baba mij duidelijk maakte dat in hem de geest van Ramakrishana en Nigamananda leefde. Ik voelde dat hij slechts de verpersoonlijking van hen was om mij te onderwijzen en te leiden in mijn spirituele leven. Ik bleef zeven dagen met Gurudev in de ashram. Iedere ochtend en avond mediteerden we. De rest van de tijd zat ik in zijn kamer en luisterde naar zijn spirituele instructies. Nu en dan was ik dienstbaar in de ashramtuin of in de keuken. Hij haalde voordurend de geschriften aan en gaf de exacte verwijzingen. Op deze wijze begon mijn onderricht.

Toen Baba op het punt stond van Bhubaneshwar naar Cuttack te vertrekken, hield hij de auto stil, stapte eruit en nam mij even apart. Hij vroeg mij fluisterend: “Heb je wel genoeg geld om van Bhubaneshwar naar Cuttack te gaan?”. “Ja hoor Baba”, zei ik. Daarna zei hij nog: “Ik had graag gezien dat je met mij mee kwam in dezelfde auto, maar deze is al vol met de familie van mijn gastheer. Daarom is er voor jou geen plaats om mee te komen, maar ik zal in Cuttack op je wachten, pas als jij er bent zal ik met de meditatie beginnen.”

Deze gebeurtenis liet een diepe indruk achter in mijn hart en geest. Hier was een Guru die zorgde voor mijn spirituele vooruitgang en mijn welzijn. Baba Hariharananda is een liefdevolle en zorgzame Guru die aan ieder aspect van het leven aandacht geeft. Aangezien ik student was, was het goed mogelijk dat ik geen geld meer zou hebben na de inwijding en het verblijf van een week in de ashram. Gurudev drukte zijn liefde en bezorgdheid uit door te zeggen dat hij mij wilde meenemen in de auto. Zijn speciale aandacht was het begin van een sterke band tussen ons. Hij was in mijn welzijn en algehele ontwikkeling gëïnteresseerd, en op mijn beurt wilde ik leren van zijn spirituele erfenis en hem dienen met overgave.

In Cuttack verbleef Gurudev in de woning van Dr. Pradham, daar waar ik hem voor het eerst ontmoet had. Hij verbleef daar gedurende één week. Iedere dag in de ochtend en avond, bezocht ik hem en mediteerde met hem. In dat jaar gaf God mij de gelegenheid om 15 dagen aaneengesloten bij hem te zijn, net nadat ik ingewijd was. Onder zijn liefdevolle leiding, probeerde ik te mediteren en Kriya diepgaand te beoefenen, terwijl ik dieper en dieper in meditatie ging.

Dit was het begin van mijn spirituele reis en Gurudev was mijn gids, de meester waarvoor ik had gebeden. In Kriya Yoga had ik alle elementen gevonden die ik nodig had voor mijn spirituele evolutie. Vanaf die tijd miste ik geen enkele gelegenheid om bij hem te zijn, naar hem te luisteren en te mediteren, wanneer hij ook maar in Cuttack, Puri, of Bhubaneshwar was. Gurudev is naar mijn mening een levende encyclopedie van heilige boeken en geschriften. Hij heeft een opmerkelijk, onvoorstelbaar geheugen. Iedere keer dat hij de geschriften aanhaalde, verwees hij onmiddellijk en exact naar de vindplaats.

Zo vaak ik kon, zat ik bij hem met een notitieboekje om zijn leringen op te schrijven. Alleen maar door naar hem te luisteren, kon ik ieder ego over de geschriften opgeven. Gurudev was al aardig op leeftijd in die tijd, maar zelfs op de leeftijd van zeventig was zijn hersenkracht nog geweldig sterk. Hij was een goede leraar en veel van wat ik in mijn leven geleerd heb, heb ik direct aan hem te danken en aan de Gurus die hem voor zijn gegaan. *(Uit het boek 'My Time with the Master' van Paramahansa Prajnanananda)*





Paramahansa Prajnananda en zijn meester

De eeuwige wetenschap

door **Paramahansa Hariharananda**

om vanme manasi pratisthita manome bachi

pratishitam abirabirma edhi

” **O**h Heer, mijn spraak was door U bedekt in de geest en nu gaat Gij mijn spraak van de geest onthullen door mijn mond Gij zijt de alles-doordringende kracht. Gij spreekt door ieder mens. Daarom verzoek ik U zeer nederig, goddelijk en zoet te spreken, waardoor allen goddelijkheid en Godsrealisatie zullen krijgen. Ik wil voor U buigen.”

apyatantu mama angani vak pranaschakshu

shrotram atha balam indriyani cha sarvani

brahmopanishadam astu

“Oh Schepper, U was alleen. Het was Uw wens velen te zijn. Daarom heeft U de man en vrouw naar Uw beeld geschapen. U spreekt door de mond van alle mensen. U ziet met de ogen van iedereen. Als U niet inademt, kan een mens niets doen.”

atha balam

Men krijgt geen kracht zonder U.

indriyani cha sarvani

De vijf zinsorganen zullen niet functioneren als de kracht van God niet door de neus inademt.

De ene God verblijft in ieder mens. Daarom wil ik met liefde buigen voor iedereen waardoor ik bevrijding verkrijg. En, als U uw meester en God volgt, zult U Godrealisatie krijgen.

In den beginne

Ieder land levert zijn specifieke bijdrage aan de beschaving van de wereld. Amerika specialiseerde zich in industriële ontwikkeling, Duitsland in de mechanische wetenschap, Groot-Brittannië in politieke

wetenschap, Frankrijk in kunst, Italië in muziek. Maar India sinds mensenheugenis, heeft zich voor altijd gespecialiseerd in de wetenschap van de Ziel. Duizenden jaren lang hebben Indiërs onderwezen hoe men het Zelf kan realiseren.

Er zijn vier Tijdperken: *satya*, *treta*, *dwapara* en *kali*.

In het oude Tijdperk van de Waarheid (*satya yuga*), was er geen Rama, geen Krishna, geen Chaitanya Mahaprabhu, geen Ramakrishna, Jezus, Mozes, en geen Mohammed. Er waren geen spirituele geschriften zoals de Gita, de Bijbel, de Torah of de Koran. Men oefende alleen de originele Kriya Yoga techniek. Het wordt de yoga van de vier ledematen genoemd – *chaturanga yoga*. Deze vier ledematen zijn: *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* en *samadhi*. Kriya Yoga is een onsterfelijke en integrale yoga, en is de werkelijke transcendentale meditatie. Transcendentaal betekend voorbijgaan aan het lichaam, geest, intellect en ego, om goddelijk licht, geluid en vibratie te voelen. Kriya Yoga is integraal, omdat het *karma*, *jnana* en *bhakti* yoga integreert: actie, kennis en liefde voor God.

Mijn these is: Hoe krijgt iemand gelijktijdige ontwikkeling van lichaam, geest, intellect en ziel door de wetenschappelijke techniek van Kriya Yoga?

Wat is Kriya Yoga? In Kriya Yoga zijn twee woorden: Kriya en Yoga. *Kri* betekent dat je je werk doet en *ya* betekent de Ziel. De Ziel bevindt zich in je schedel en Hij doet uiteindelijk het werk. Je verdient geld, maar je kan geen geld verdienen als God niet inademt. Daarom betekent Kriya dat je werkt en ziet dat God het is die het werk doet.

Je verlangen naar seks. Als Hij, de Ziel, de geest, geen adem haalt, ben je dood. Als je vrouw niet inademt, kun je haar niet aanraken. Je bent altijd in verbinding met God. Je hebt honger en je eet voedsel, maar het is God die het voedsel verteert en je trek geeft.

Yoga betekent *jiva atmani eva alikyam*: eenheid van lichaam en Ziel. De Ziel is in je. Je kan de Ziel niet van je scheiden. Hij verblijft in je kinderen, in je familie, in ieder mens. Hij is altijd met je. Deze vereniging met God bereiken is Yoga.

Kriya Yoga is gebaseerd op een diepe, lange, correcte en wetenschappelijke ademhaling. Ademcontrole is zelfcontrole. Adem-meesterschap is zelf-meesterschap. De ademloze toestand is de doodloze toestand. Als je slaapt is je ademhaling lang en diep. Gedurende de slaap adem je vijf tot zeven uur lang en diep. Gedurende die tijd heb je geen gedachten, geen ego, geen lichaamsbewustzijn, geen passie, geen woede, geen zorgen. Je krijgt vrede en je krijgt weer energie. Omdat Kriya Yoga op de ademhaling is gebaseerd, moet je weten hoe je op deze manier moet adem halen.

In de Bijbel staat geschreven: God schiep de man en vrouw naar zijn eigen beeld (zie Genesis 1:27). Ieder mens is het beeld van God. Men heeft dezelfde kracht als God. Hij ademde in de neusgaten de adem van Zijn leven in. Het is niet jou adem; het is Gods adem. De doden kunnen niet ademen. God ademt.

ayur vayu

Je adem is je leven.

balam vayu

Je kracht is je adem.

chale vate chale chittam nischale nischalo bhabet

Als je gepassioneerd raakt, adem je snel. Je hart pompt snel. Je bent rusteloos. Als je kwaad wordt, pompt je hart meer en meer. Als je adem rusteloos is, is je geest rusteloos. Daarom is ademcontrole zelfcontrole.

Jullie allen zijn religieus. Velen hebben wellicht inwijding genomen van verschillende gurus. Jullie allen zingen mantra's, voeren *puja* (rituelen) uit, lezen geschriften en boeken en besteden lange perioden aan Godsrealisatie. Maar als je je geweten afvraagt dan moet je eerlijk zeggen dat je niet veranderd bent; dat je geen zuiverheid, geen perfectie, geen liefde voor de mensheid, geen liefde voor God hebt. Je bent zoals je was. Je hebt dezelfde woede, trots, wreedheid, gemeenheid en egoïsme. Acharya Shankar zei:

*balah tavat krida shaktah
tarunah tavat taruni raktah
briddhah tavat chinta magna
parambrahmani kopi no lagnah*

“De kleine jongens en meisjes hebben het druk met spelen. In de jeugd zijn jongens en meisjes altijd met seks bezig. Ze geven niet om God. Volwassenen zijn geabsorbeerd in familie en levensonderhoud, en ze denken niet aan God. Als ze oud zijn denken mensen aan hun ziektes. Er is geen schuilplaats. Er is niemand om voor hen te zorgen dus zijn ze altijd melancholisch en droevig. Niemand zit achter God aan.”

Spirituele oogst

Dit is de tijd om God te kennen. De menselijke structuur en constitutie zijn alleen voor Godsrealisatie gemaakt. Er zijn twee kwaliteiten in de mens: de ene is het grove lichaam vol illusie, dwalingen en vergissingen, de andere is het onzichtbare lichaam, je inwonende zelf. Dat is je Ziel. Dat is je werkelijke lichaam, wat puur, perfect, zoet, aardig en liefhebbend is. Je vijf zinsorganen zijn je vijand. Altijd verdiept in de materiële wereld voel je niet dat de kracht van God in je is. Je hebt een mantra genomen en je zingt het. Je moet ook zingen. Je moet je guru liefhebben. Alhoewel, in de geschriften staat geschreven dat als je je “lichaamsland” niet bewerkt en niet zaait, je ook geen spirituele oogst kan verwachten. De archanadikam zegt:

*mulampadme kundalini yabat nidrayita prabhu
tavat kinchit na siddheta tantra mantra,
archanadikam*

Zolang je je energie niet terugtrekt van het staartbeencentrum naar de medulla, kun je God niet kennen. Daarom zei Jezus: Je bent geboren uit het vlees, dus ben je op zoek naar het vlees (zie Joh. 3.6,6). Je bent altijd bezig met geld, seks, voedsel en met voedsel, seks en geld. Je weet alleen iets over deze

externe activiteiten en op deze manier slijt je je dagen. Maar eten, slapen, geld verdienen en seks zijn niet de belangrijkste activiteiten van de mens. Daarom zei Jezus: Je moet van boven geboren worden, door water en geest (zie Joh. 3.5-8).

Water betekent liefde voor God, en geest betekent de kracht van God, die in je is. Hij zei ook: Je goddelijk koninkrijk is in je. Je hemel is in je. De bevrijding ligt in je hand (zie Luc. 17.21). Als je nu mediteert, verkrijgt je bevrijding. Je moet je hele leven niet aan eten en slapen, werken en seks hebt besteed als je naar je graf gaat.

In de geschriften staat:

yoga kamasu kausalam

De Kriya Yoga techniek maakt het je mogelijk het goddelijk doel snel te bereiken. De piloot tilt het vliegtuig snel van de grond en hij is in staat binnen korte tijd een grote afstand af te leggen. Op dezelfde manier – door beoefening van de authentieke, originele Kriya Yoga – kun je binnen tien minuten je geest, gedachten, intellect en ego veranderen in kennis, bewustzijn, bovenbewustzijn, kosmisch bewustzijn en wijsheid. Het kan niet waargenomen worden door suggestie, speculatie, hallucinatie en verbeelding. Het is waar te nemen door naar het atoom te gaan, door Godsrealisatie alleen.

Goddelijke verslaving

Er zijn vier technieken in de Kriya Yoga. De eerste techniek kan binnen twee minuten je ruggengraat magnetiseren. Dit verandert je levenskracht in een stralende, allesvolbrengende goddelijke kracht, welke op zijn beurt je fysieke, mentale, intellectuele en spirituele regeneratie en verjonging bespoedigt. Je krijgt goddelijk licht van je grove lichaam. Je krijgt goddelijke vibratie van je astrale lichaam. Je krijgt vrede en bovennatuurlijke waarnemingen. Je zult voelen dat de kracht van Moeder Natuur in je functioneert.

Door beoefening van de tweede techniek, zult je vrij van alle ziektes zijn. Je woede zal verdwijnen en in liefde worden getransformeerd. Je trots zal verdwijnen en je krijgt nederigheid

en bescheidenheid. We hebben twee neusgaten. Voor meditatie hebben we een gelijkwaardige druk van de adem in beide neusgaten nodig. Door beoefening van deze techniek raken beide neusgaten vrij en krijg je die gelijkwaardige druk. Je krijgt goede hersenkracht, direct begrip en klaarheid van geest. Het verschaft kunde en tact in het praktische leven en succes in de wereld. Het maakt je mogelijk te onthouden wat je leest en bestudeert, je aanvoelende en beheersende kracht worden vergroot. Je bent in staat je slechte gewoonten te vermijden en goed en kwaad te onderscheiden. Vele mensen nemen drugs en bederven hun hersenen door vergiftiging. Door beoefening van Kriya Yoga krijg je goddelijke verslaving en goddelijke liefde. Je krijgt uiterste kalmte, wat goddelijkheid is. Jezus zei: Als je ogen God niet zoeken, ruk ze uit. Als handen en benen God niet zoeken, hak ze af (zie Mattheüs 18,8). Jezus zei: Je lichaam is de tempel van God en God verblijft in je (zie I Korintiërs 3,17). Jezus zei ook: Je mond is niet geschapen voor brood alleen, maar het woord dat uit je mond komt is het woord van God (Mattheüs 4,4). Je leest de Bijbel, maar je brengt het niet in je dagelijkse leven in praktijk. Je zou ook de Koran, de Gita en de Torah in je dagelijkse leven in praktijk moeten brengen.

Je zou God moeten realiseren, want zonder God heb je niets. Je leven is bedoeld voor Godsrealisatie. Je kan je slechte eigenschappen in goede veranderen. Verlaat oneerlijkheid voor eerlijkheid, onwetendheid voor kennis, onzuiverheid voor zuiverheid, imperfectie voor perfectie en gebondenheid voor bevrijding.

Als je je ruggengraat magnetiseert, wordt de gesloten ruggengraat geopend als een holle buis. Je zult de goddelijke sensatie in heel je lichaam waarnemen. De astrologische kaart zit in je ruggengraat. De twaalf maanden, de twaalf tekens van de zodiak, negen planeten en zeventwintig sterren zitten in je ruggengraat. Overeenkomstig hiermee krijg je moeilijkheden. Door beoefening van de laatste techniek van Kriya Yoga, kun je in ieder centrum vibratie krijgen en de slechte invloed van sterren en planeten wegnemen. Je kan je ongeluk veranderen. Terwijl je Kriya Yoga beoefent, moet je geen mantra's zingen; je zult een constant, aanhoudend, ononderbroken goddelijk geluid horen. Je kunt het zelfs horen terwijl je bezig bent.

Je weet wat je bent, je kent de verandering in je. De onrijpe mango is groen en zuur. Maar het leven van de mango is niet voor groenheid en zuur zijn bedoeld. Geleidelijk rijpt het en de groenheid en zuurheid verdwijnen en worden oranje en zoet. Net zo moet je je bewustzijn onderzoeken om vast te stellen of je slechtheden, onoprechtheid, frustratie, woede, trots, wreedheid en onbeschaafdheid in liefde zijn getransformeerd. Je kennis, bewustzijn en bovenbewustzijn stellen je in staat van negatief in positief te veranderen.

Een gerealiseerde Kriya Yogi, die achter de sluier van de natuurlijke pracht is doorgedrongen, kan zijn kracht overbrengen en het lichaam van de discipel in korte tijd zuiveren. De kans moet niet genegeerd worden, want ze komt misschien niet weer. In de geschriften staat:

pindam kundalini shakti hamsa iti udalitam

rupam bindu iti jneyam rupatita niranjan.

Je hele lichaam is bedekt door illusie, dwalingen en vergissingen, welke *kundalini shakti* worden genoemd. Het is geen slang die in de onderste centra verblijft. Als dat zo zou zijn, hadden de artsen hem gevonden en operatief verwijderd. Mensen die niet oefenen, spreken er kwaad over. *Hamsa iti udaritam*: Alle kracht verblijft onderin. Je moet de kracht naar boven brengen. *Rupam bindum*: Dan moet je je aandacht in het atoompunt fixeren, waar de kracht van God verblijft. *Rupatita niranjam*: Dan krijg je het stadium van godheid. De kracht van God is vormloos. Je moet het waarnemen, bevatten en realiseren.

Dier en mens zijn en vele opzichten hetzelfde. Zowel het dier als de mens eten, drinken, slapen, genieten seksueel en krijgen kinderen. Maar er is een verschil tussen mens en dier. Er is gezegd:

dharmohi tesam adhiko visuesah

dharmena hinah pashubi samanah

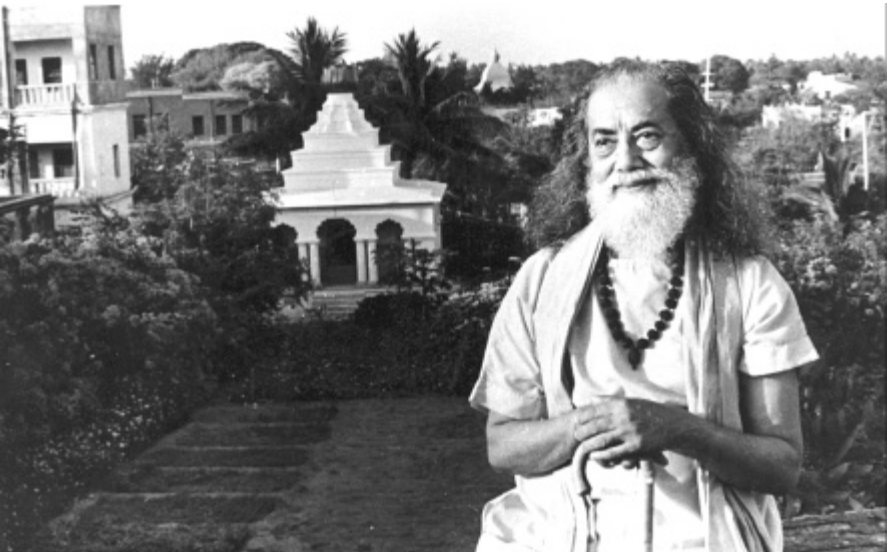
Dieren hebben vier benen, mensen hebben twee benen en twee handen voor werk. Werk is aanbidding. De westerse mens kent de techniek van wetenschappelijk werk, maar ze voelen de kracht van God niet die door de menselijke hersenen handelt.

In de Isha Upanishad (sloka 3) staat geschreven:

*asurya nama te lokah
andhena tamasaavrtah
tams te pretyabhigacchanti
ye ke chatma-hano janah*

“De mens is geboren voor Godsrealisatie alleen. De Ziel is net als een zon. Als de mens de Ziel niet zoekt, is hij in duisternis, zoals de blinde die niets ziet. Zijn leven is als dat van het dier, altijd in onwetendheid. Mensen die hun goddelijke kwaliteit niet zoeken, bederven hun menselijke en rationele kwaliteiten. Zij zijn in de hel.”

Ik bid tot de almachtige Vader dat Hij allen naar het pad van Godsrealisatie leidt. De kracht van God verblijft in U. Ik wil buigen voor ieder mens, omdat U allen de levende kracht van God bent.





Paramahansa Hariharananda

Programma's in het Kriya Yoga Centrum onder leiding van

Swami Atmavidyananda

van

tot en met

plaats

Vrijdag 28 augustus

Dinsdag 01 september

Sterksel*

***Programma indeling:**

Dag	Tijdstip	Onderdeel
28-08 vrijdag	20.00 uur	Introductie lezing over Kriya Yoga
29-08 zaterdag	07.00 uur	Meditatie
	10.30 uur	Inwijding
	16.00 uur	Uitleg Kriya Yoga techniek
	17.00 uur	Meditatie
	19.00 uur	Meditatie
30-08 zondag	07.00 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	12.30 uur	2^e Kriya Meditatie
	17.00 uur	Meditatie
31-08 maandag	07.00 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	17.00 uur	Lezing
	19.00 uur	Meditatie
01-09 dinsdag	07.00 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	16.00 uur	Meditatie (eind van het programma)



Swami Atmavidyananda Giri

***Programma's in het Kriya Yoga Centrum
onder leiding van
Peter van Breukelen, Claudia Cremers en
Petra Helwig***

<i>Van</i>		<i>Tot en met</i>	<i>Programma</i>	
vrijdag	30 januari	zondag	01 febr.	Nederlands
vrijdag	06 maart	zondag	08 maart	weekend uitsluitend voor II. Kriya (Engels)
donderdag	02 april	maandag	06 april	Duits
dinsdag	07 april	zondag	12 april	Werkdagen
vrijdag	22 mei	maandag	25 mei	Engels
woensdag	05 augustus	zondag	09 aug.	Engels
vrijdag	28 augustus	dinsdag	01 sept.	Engels (Swami Atmavidyananda)
vrijdag	16 oktober	zondag	18 okt.	weekend uitsluitend voor II. Kriya (Engels)
maandag	19 oktober	zondag	25 okt.	Werkdagen (Engels)
vrijdag	20 nov.	zondag	22 nov.	Nederlands
woensdag	23 december	vrijdag	01 jan. 2016	Engels

- Tijdens de werkdagen van 07 april tot en met 12 april 2015 en van 19 oktober tot en met 25 oktober 2015 is er om 07.30 uur en om 19.00 uur meditatie. Overdag wordt er gewerkt in het gebouw en in de tuin. **Tijdens de werkdagen is het verblijf gratis!**
- De weekenden van 06 maart tot en met 08 maart en van 16 oktober tot en met 18 oktober zijn alleen toegankelijk voor diegenen die ingewijd zijn in de 2e Kriya techniek.

Indeling programma: Aanvang programma's op vrijdag 20:00

<i>Dag</i>	<i>Tijdstip</i>	<i>Onderdeel</i>
vrijdag	20.00 uur	lezing Nederlandse programma's
	20.00 uur / 21.30 uur	meditatie Duitse programma's / meditatie Nederlandse programma's
zaterdag	07.30 uur	meditatie voor ingewijden
	10.30 uur	inwijding
	16.00 uur	techniekuitleg
	17.00 uur	meditatie
	21.00 uur	meditatie
zondag	07.30 uur	meditatie
	11.30 uur	meditatie
	13.00 uur	meditatie ingewijden 2 ^e Kriya
	16.00 uur	meditatie
maandag tot en met vrijdag	07.30 uur	meditatie
	11.30 uur	vragen & antwoorden, uitleg Kriya Yoga techniek en meditatie
	17.00 uur	meditatie
	19.00 uur	meditatie

Huishoudelijke regels in Sterksel

- ❖ De kosten bedragen € 100,- voor een weekend in een 4 of 6 persoonskamer, incl. vegetarische maaltijden. Elke dag extra kost € 50,-
- ❖ Je dient zelf hoeslaken, sloop en dekbedovertrek/slaapzak mee te brengen!
- ❖ Iedereen dient mee te helpen aan de werkzaamheden in de keuken en het schoonmaken van het gebouw.
- ❖ Roken en het gebruik van alcohol is niet toegestaan.
- ❖ Huisdieren kunnen niet worden meegebracht.
- ❖ Aanmelding dient schriftelijk gedaan te worden d.m.v. inschrijfformulier (zie verder in deze nieuwsbrief).
- ❖ Diegenen die komen voor de 1e Kriya inwijding dienen mee te brengen:
 - 5 bloemen als symbolisch offer van de 5 zintuigen,
 - 5 vruchten als symbolisch offer van alle ervaringen,
 - een donatie van € 150,- als symbolisch offer van het stoffelijk lichaam.



Yogacharya Claudia Cremers, Yogacharya Petra Helwig en Rajarshi Peter van Breukelen in de meditatiezaal van het Kriya Yoga Centrum Sterksel

Kriya Yoga meditatie weekend o.l.v. Petra Helwig in Rotterdam

Op vrijdag **15-01-2016** is er om 20.00 uur introductie een lezing over de eeuwen oude techniek van de Kriya Yoga Meditatie. Het weekend van **15 t/m 17 januari 2016** is er een Kriya Yoga meditatie programma onder leiding van Petra Helwig in **YogaFrans**, Slaak 88 in Rotterdam. (Kosten: lezing gratis, per meditatie € 7,-). Op **16-01-2016** is er om 14.00 uur inwijding en aansluitend meditatie. Hier een overzicht over de **17^e januari (zondag)** :

10.00 uur uitleg techniek	11.00 uur meditatie
12.00 uur pauze	15.00 uur vragenuurtje

16.00 uur meditatie

Informatie en opgave bij Petra, tel.010-4118562 petrahelwig@icloud.com.

Locatie: yogaFrans, Slaak 88, 3061 CZ Rotterdam (ingang aan de achterzijde) voor routebeschrijving:

www.yogafrans.nl/contact/route
[info:www.kriyayogameditatie.nl/meditatie/kalender](http://www.kriyayogameditatie.nl/meditatie/kalender)

Lezingen en inwijdingen in Den Haag o.l.v. Claudia Cremers

➤ **Inwijdingsweekend** (onder voorbehoud) in het Centrum „De Ruimte“, Witte de Withstraat 27. Op zaterdag 28 februari is er om 13.00 inwijding en uitleg, om 16.00 meditatie. Op zondag 01 maart, 13.30 meditatie, 15.00 vragen en antwoorden en om 16.00 meditatie.

➤ **Inwijdingsweekend** (onder voorbehoud) in het Centrum „De Ruimte“, Witte de Withstraat 27. Op zaterdag 03 oktober om 13.00 inwijding en uitleg, om 16.00 meditatie. Op zondag 04 oktober om 13.30 meditatie, om 15.00 vragen en antwoorden, en om 16.00 meditatie.

➤ **Lezing in Amsterdam** Lezing over Kriya Yoga Meditatie in Amsterdam Op **woensdag 16 september om 20.00** uur is er een **lezing** over Kriya Yoga Meditatie in Centrum De Roos, (Hoekkamer) P.C.Hoofstraat 183, (www.roos.nl) door **Yogacharya Claudia Cremers**.



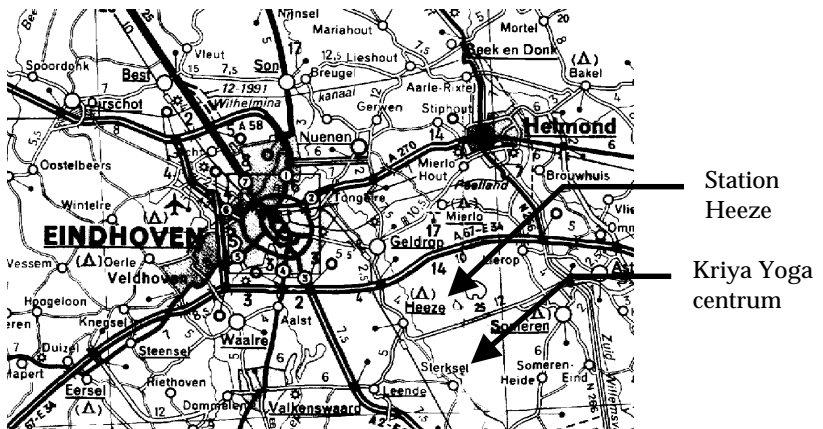
Paramahansa Prajnanananda tijdens een lezing 2011 in Sterksel

Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?

Het adres van het Kriya Yoga Centrum is:

Heezerweg 7; 6029 PP Sterksel; tel. 040-2265576 - fax 040-2265612

Sterksel ligt 12 km ten zuiden van Eindhoven. Het Kriya Yoga Centrum ligt net buiten de bebouwde kom aan de weg van Sterksel naar Heeze. Zie verder de plattegrond.



Per trein naar Sterksel

Vanuit *Eindhoven Centraal Station* met de trein richting Weert van perron 4 naar *station Heeze*. Vertrek: 2 keer per uur, om XX:05 en XX:35. Op zondagen en werkdagen **na 20.00 uur**, 1 keer per uur, om XX:35. Reistijd 10 minuten. Vanuit Heeze met de bus naar Sterksel, vertrek ieder uur om XX.48 tussen 08.00 en 18.00 uur, alleen niet op zaterdag en zondag. Aangepaste tijden in de zomermaanden. Als je een dag tevoren belt, kan je vanaf station Heeze worden opgehaald.

Per auto naar Sterksel

Vanaf de A 67 *Eindhoven-Venlo* neem je de afslag Geldrop/Heeze. In Heeze staat Sterksel aangegeven. Vanaf de A 2 *Amsterdam-Maastricht* neem je de afslag Leende. In Leende staat Sterksel aangegeven.

Avondmeditaties

Amsterdam

De meditaties zijn op de volgende data altijd om 19.30 uur ten huize van Riele Wölpper: **26/01 – 23/02 – 23/03 – 20/04 – 18/05 – 22/06 – 28/09 – 26/10 – 23/11.**

Adres: Singel 66, 1015 AC Amsterdam (na binnenkomst is het een van de bovenste etages). Vanaf het Centraal Station is het 10 minuten lopen. Tramhalte Nieuwezijds Kolk (tram 1, 2, 5, 13,17).

Je wordt verwacht om ca. 19.15 uur. De meditatie begint om **19.30 uur.** Telefonische info bij Riele Wölpper: 06-52446070 of Elise Friebe: 020-6715723

Den Haag

Iedere eerste en derde donderdag van de maand is er meditatie. **In januari is er alleen op de 5e donderdag meditatie. In juni, juli en december is er alleen op de 1e donderdag meditatie. In augustus is er geen meditatie en in september alleen de 3e donderdag o.l.v. Claudia Cremers in: Spiritueel Centrum "De Ruimte", Witte de With str. 27, Den Haag. Tijd: 19.45- 20.00 uur (laatkomers tot 19.00 uur).**

Bereikbaar met tram 3 en 17. Als je met de auto komt kan je vrij parkeren bij de AH op de Elandstr. (5 min. lopen). **Zie ook:** www.deruimtedenhaag.nl Als je niet regelmatig naar de meditatie komt, bel dan even te voren of het doorgaat: **040-2266217.**

Rotterdam

Iedere tweede en vierde woensdag van de maand om 20.30 uur meditatie o.l.v. Petra Helwig (tel. **010-4118562**). Alle andere woensdagavonden (eerste, derde en eventueel vijfde) is er tweede Kriya voor diegene die ingewijd zijn in de tweede Kriya techniek.

De meditatie vindt plaats op het adres Slaak 88 in Rotterdam. Bereikbaar met tram lijn 1 vanaf Rotterdam C.S. richting Esch, uitstappen halte Oostplein. Bij de hoek van "De Dijk" is rechts beneden de Slaak. Of met de metronaar halte Oostplein, vanaf C.S. overstappen Beurs.

We gebruiken de achteringang. **Geen meditaties in juli, augustus, met Kerst en Nieuwjaar.**

Sterksel

Iedere donderdagavond om 20.00 uur meditatie o.l.v. Peter van Breukelen in het Kriya Yoga Centrum, Heezerweg 7 in Sterksel (tel. 040-265576). **Geen meditatie op 07/05 – 11/06 – in juli – 17/09 en 12/11. Als je niet regelmatig naar de meditatie komt, bel dan even naar Peter om te vragen of de meditatie doorgaat.**

Kortrijk, België

Iedere vrijdag avond meditatie o.l.v. Jos Ide, Kortrijk, België. Meld je van te voren even aan bij Jos Ide, (tel. 056-216719).

Gent, België

Iedere donderdag avond is er om 20.45 groepsmeditatie (tel. Patrick Christens tel. 0032 499/157513).



Wat is Kriya Yoga?

- ❖ Deze Kriya Yoga is de authentieke meditatietechniek zoals doorgegeven door Babaji Maharaj, Lahiri Mahasaya, Swami Sri Yukteswar en Paramahansa Hariharananda.
- ❖ Paramahansa Hariharananda is een discipel van Swami Sri Yukteswar en Paramahansa Yogananda. Hij heeft het stadium van nirvikalpa samadhi bereikt, het stadium waar het lichaam volledig onder controle is. Hij is 95 jaar geworden.
- ❖ Kriya Yoga meditatie is een wetenschappelijke meditatietechniek die gelijktijdig lichaam, geest en ziel ontwikkelt.
- ❖ Het combineert verscheidene vormen van Yoga in een beknopte, effectieve techniek om voorbij lichaam, zintuigen en gedachten te gaan.
- ❖ Kriya Yoga omvat een aantal ademhalings-, lichaams- en concentratieoefeningen die de levensenergie transformeren in kosmisch bewustzijn.
- ❖ Beoefening van Kriya Yoga meditatie geeft ervaringen van goddelijk licht, geluid, pulsatie en kennis van de goddelijke toestand van de ziel.
- ❖ “Kri” betekent handelen en “Ya” betekent de ziel. Kriya is het waarnemen van goddelijkheid in alles.
- ❖ Kriya Yoga is niet sektarisch of dogmatisch. Het is de essentie van alle religies.
- ❖ Om Kriya Yoga te kunnen beoefenen dient men eerst een inwijding te ontvangen. Tijdens de inwijding worden lichaam en geest gereinigd zodat men goddelijke ervaringen van licht, geluid en vibratie kan waarnemen.
- ❖ Iedere Kriya Yoga ingewijde kan deelnemen aan de Kriya Yoga programma's tegen een minimale vergoeding van € 7.- per meditatie.
- ❖ Paramahansa Prajnanananda, Swami Shuddhananda, Swami Mangalananda, Yogacharya Christine Jacobsen, Rajarshi Peter van Breukelen en Yogacharya's Claudia Cremers, Petra Helwig en Uschi Schmidtke geven regelmatig inwijdingen en begeleiding in de meditatie in vele plaatsen in Europa..

Overzicht van publicaties

De volgende publicaties zijn in Sterksel verkrijgbaar.

Kriya Yoga door Paramahansa Hariharananda

Inleiding in de grote Yoga-filosofie en een praktisch handboek tot Zelfrealisatie (uitgaven in het Nederlands, Engels en Duits). Nederlandse uitgave € 18,-, Engelse uitgave € 15,-, Duitse uitgave € 14,-

Bhagavad Gita deel I, II en door Paramahansa Hariharananda

Interpretatie van de Bhagavad Gita **III** in het licht van de Kriya Yoga. Een uitzonderlijke metaforische uitleg voor Godsrealisatie. Engelse uitgave in drie delen. Prijs € 12,- per deel.

Isha Upanishad Hariharananda door Paramahansa

De Isha Upanishad is een deel van Vedas, de oudste Indiase geschriften. Deze interpretatie geeft inzicht in oude wijsheden, in het licht van Kriya Yoga.

Nederlandse editie € 13,- (gebonden), eenvoudige Engelse editie € 4,-

Mahavatar Babaji door Paramahansa Prajnanananda

Leven en leer van de geheimzinnige Mahayogi, die de Kriya Yoga in de moderne tijd tot leven bracht, en van de door hem opgerichte lijn van meesters, die Kriya Yoga in het Oosten en Westen verspreidden. Engelse uitgave € 7,- Duitse uitgave € 7,-

Lahiri Mahasaya door Paramahansa Prajnanananda

Biografie en goddelijke boodschap van de grote Yogi, die, terwijl hij het leven van een wereldlijk man leidde, het koninkrijk Gods bereikte en de wetenschap van de Kriya Yoga toegankelijk maakte voor een breder publiek. Engelse uitgave € 7,-

Swami Sri Yuktswar door Paramahansa Prajnanananda Leer en leven van een grote Goeroe, wiens discipline en rigoureuze training het leven van vele prominente leerlingen vormde en transformeerde, zoals Paramahansa Yogananda en Paramahansa Hariharananda. Engelse uitgave € 7,-

Paramahansa Hariharananda, River of Compassion

door Paramahansa Prajnanananda Een fascinerende vertelling van een liefhebbende leerling en een samenstelling van vele aangrijpende getuigenissen van personen wier leven door Paramahansa Hariharananda getransformeerd werd. Een biografie vol details over het leven en de leer van de ze verlichte meester. Engelse uitgave € 15,-

The Bible, the Torah and Kriya Yoga

door Paramahansa Prajnanananda Metaforische weergave van de Torah en het Nieuwe Testament in het licht van Kriya Yoga van Paramahansa Prajnanananda en Paramahansa Hariharananda. Het bespreekt de essentie van deze geschriften, waarbij de mens als levende bijbel wordt voorgesteld. Engelse uitgave € 15,-

Words of Wisdom door Paramahansa Prajnanananda

Verhalen en parabels van Hariharananda, samengesteld door Prajnanananda.

Diepe inzichten en wijsheden van een gerealiseerd meester in de vorm van betekenisvolle parabels.

Engelse uitgave € 7,-

***Nectar Drops* door Paramahansa Prajnanananda**

Woorden en aforismen van een meester, die hoge spirituele waarheden bevatten en ertoe inspireren een spiritueel en moraliserend leven. Engelse uitgave € 5,-

Discourses on the Bhagavad Gita

door Paramahansa Prajnanananda Met Kriya Yoga als uitgangspunt en werktuig ter interpretatie onthult de auteur de verborgen waarheid die aanwezig is in de uiterst complexe passages van deze heilige tekst. Engelse uitgave € 7,-

***Yoga - Pathway to the divine* door Paramahansa Prajnanananda**

Lezingen en leringen gegevens tijdens seminars. Diep inzicht en praktische aanwijzingen hoe een spiritueel leven te leiden in de materiële wereld. Engelse uitgave € 10,- Duitse uitgave -Der Göttliche Weg- € 9,-

***Path of Love* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 9,-

***Life and Values* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 9,-

***The Universe Within* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 9,-, Duitse uitgave (Das Innere Universum) € 9,-

***My Time with the Master* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 15,-

***Divine Blossoms* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 9,-

***Yoga, der Göttliche Weg* door Paramahansa Prajnanananda**

Duitse uitgave € 9,-

Mahavatar Babaji, Das Ewige Licht Gottes

door Paramahansa Prajnanananda Duitse uitgave € 9,-

Die Kriya Yoga Meister – Kurzbiographien und Lehrsätze

door Paramahansa Prajnanananda Duitse uitgave € 9,-

***Jnana Sankalini Tantra* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 15,-

***Daily Reflections* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 12,-

***Gautama Buddha* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 3,-

The Complete Works of Paramahansa Hariharananda 10 boeken soft cover
€ 120,-

Kriya Yoga Centrum te Sterksel

Het Kriya Yoga Centrum is sinds de oprichting in 1993 uitgegroeid tot een internationaal Centrum. Vele duizenden hebben inmiddels de weg naar ons centrum gevonden.

Wij zijn verheugd over deze belangstelling en zullen met hart en ziel blijven doorgaan met het organiseren van programma's om de zegeningen van de Kriya Yoga meditatie aan velen door te geven.

Afgelopen jaar hebben we weer een aantal verbeteringen in het gebouw gedaan. Zoals het aanbrengen van spouwmuurisolatie.

Het is onze wens om de meditatiezaal te vergroten. Hiervoor zijn nog niet genoeg financiën aanwezig.

We vragen je vriendelijk om een bijdrage hiervoor te leveren.

Je kunt je donatie overmaken op de volgende rekeningen:

ABN-AMRO rekening NL19ABNA0412514931

of

ING rekening NL58INGB0004147957

t.n.v. Stichting KYM

Heezerweg 7

6029 PP Sterksel

Voor de Nederlanders zijn de donaties aan de stichting onder bepaalde voorwaarden aftrekbaar bij de inkomstenbelasting. Meer hierover op de volgende pagina.

Bij voorbaat hartelijk dank voor je bijdrage!



Internationale adressen - Kriya Yoga Centra

Nederland	Sterksel: Rajarshi Peter van Breukelen	Kriya Yoga Centrum Heezerweg 7 6029 PP Sterksel tel. 040-2265576 e-mail: info@kriyayogameditatie.nl web: www.kriyayogameditatie.nl
Oostenrijk	Tattendorf: Paramahansa Prajnanananda, Swami Mangalananda	Kriya Yoga Zentrum Pottendorferstr. 69 A-2523 Tattendorf tel.0043 2253 81491 fax 0043 2253 80462 e-mail: kyc@eu web: www.kriya.eu
VS	Kriya Yoga Ashram	24757 SW 167 Ave. Homestead FL 33031-1364 USA tel. 001-305-2471960 fax 001-305-2481951 e-mail: institute@kriya.org web: www.kriya.org
India	Balighai Ashram	Hariharananda Gurukulam Balighai Post. Chaittanna Puri – 2 Orissa tel. 0091-6752 246644 e-mail: seva@prajnanamission.org
	Cuttack:	Kriya Yoga Ashram Nimapur p.o. Jagatpur Cuttack 754021 tel. 0091-671-2491724 e-mail: pmission@sify.com

Kriya Yoga contactadressen

België	Kortrijk: Jos Ide	Tulpenlaan 2 8500 Kortrijk tel. 0032-56-216719
---------------	----------------------	--



Peter Baba in de Balighai Ashram