

## ***Inhoudsopgave***

<i>Voorwoord</i>	3
<i>Kriya Yoga nieuws</i>	4
<i>“De ware Doener achter al onze Activiteiten” door Paramahansa Prajnanananda</i>	7
<i>“De Adem” door Paramahansa Hariharananda</i>	12
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum Sterksel onder leiding van Swami Achalananda</i>	16
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum Sterksel onder leiding van Swami Atmavidyananda</i>	18
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum onder leiding van Peter van Breukelen, Claudia Cremers en Petra Helwig</i>	20
<i>Huisregels in Sterksel</i>	21
<i>Meditatie weekenden in Rotterdam o.l.v. Petra Helwig</i>	23
<i>Meditatie weekend in Den Haag o.l.v. Claudia Cremers</i>	23
<i>Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?</i>	25
<i>Avondmeditaties</i>	26
<i>Wat is Kriya Yoga?</i>	28
<i>Overzicht van publicaties</i>	29
<i>Het Kriya Yoga Centrum te Sterksel</i>	31
<i>Internationale adressen – Kriya Yoga Centra</i>	32



*Paramahansa Prajnanananda*

## Voorwoord

In deze nieuwsbrief vind je alle informatie over de programma's die in 2016 in het Kriya Yoga Centrum plaatsvinden.

Daarnaast ook informatie over de Kriya Yoga programma's in Rotterdam, Den Haag en Amsterdam.

Wij zijn bijzonder verheugd over de komst van de Swami Achalananda van 26 tot en met 29 mei en van Swami Atmavidyananda van 26 tot en met 30 augustus.

Wij nodigen iedereen uit om deel te nemen aan de meditaties om op deze manier de zegeningen van de Kriya Yoga meditatie te ervaren.

Paramahansa Hariharananda zegt:

*“Het lichaam is sterfelijk, maar de ziel is onsterfelijk. Als je in de ziel blijft en voortdurende de aanwezigheid van de ziel ervaart, dan zal je altijd voelen dat je in eeuwige gelukzaligheid bent. Materieel geluk kan je geen eeuwig geluk geven. Alleen zielsontwikkeling zal je de smaak van vrede, vreugde, gelukzaligheid en onsterfelijkheid geven.”*

Graag tot ziens bij de meditatie.

Peter van Breukelen

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

## *Kriya Yoga nieuws*

### ***Nieuwe meditatiezaal***

**D**e meditatiezaal is vaak vol en soms overvol tijdens de programma's. Wij zijn nu bezig om te kijken of we van de gemeente toestemming kunnen krijgen om de meditatiezaal groter te maken of een nieuwe meditatiezaal te bouwen.

Wij hopen binnenkort definitief te weten of dit gaat lukken.

Wij zullen iedereen op de hoogte houden van de ontwikkelingen en als de plannen doorgaan vragen om een donatie, want de financiering hiervoor is nog niet rond.

### ***Kriya Yoga programma in Schiermonnikoog***

**V**an 15 tot en met 22 Juli 2016 is er een Kriya Yoga programma in Schiermonnikoog waarvan de opbrengst bestemd is voor de Balashram school in India.

Tijdens dit programma zijn er iedere dag 3 meditaties en zijn er enkele excursions om dit mooie eiland te ontdekken.

Wij zullen overnachten in de kampeerboerderij de Kooiplaats. Het programma staat onder leiding van de yogacharya's Petra Helwig, Claudia Cremers en Peter van Breukelen.

De kamers hebben 6 bedden met sanitair in iedere kamer. De bijdrage voor deze week is € 500,-.

Het aantal deelnemers is beperkt. Vroege aanmelding is gewenst. Het programma is in het engels. Verdere informatie volgt na de aanmelding via e-mail

**[info@kriyayogameditatie.nl](mailto:info@kriyayogameditatie.nl)**



*West strand  
van Schiermonnikoog*

## ***Actuele informatie***

**H**oud u verder ook de website [www.handinhandnederland.org](http://www.handinhandnederland.org) in de gaten voor de actuele ontwikkelingen.

## ***Kriya Yoga Website***

**A**ls je altijd op de de hoogte wilt blijven van de Kriya Yoga activiteiten, kijk dan naar vernieuwde website van de Stichting Kriya Yoga Meditatie [www.kriyayogameditatie.nl](http://www.kriyayogameditatie.nl).

## ***Hand in Hand***

**H**et 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](http://www.handinhandnederland.org)



# *De ware Doener achter al onze Activiteiten*

*door Paramahansa Prajnanananda*

**G**edurende de hele dag is ons lichaam betrokken bij een veelheid van activiteiten. Maar is het lichaam in staat om die handelingen op eigen houtje te verrichten? Als je aan tafel zit om een maaltijd te nuttigen, wie eet er dan eigenlijk? Is het je hand? Is het de tong? Zijn het de tanden? Is het je speeksel of de mond die eet? Het kan zijn dat je zegt: "Ik heb gegeten en het was een goede maaltijd." Maar wie at er eigenlijk? Je zou niet al te licht over het antwoord op deze vraag moeten denken. Je moet hier diep over contempleren.

Tijdens de Olympische Spelen wonnen op ieder onderdeel de beste atleten een gouden medaille. Maar wie won eigenlijk die gouden medaille? Natuurlijk zeg je: "Het was deze persoon die won." Maar de coach van die persoon kan dat heel anders zien. Het is mogelijk dat hij gelooft dat die persoon een gouden medaille won vanwege zijn goede training. Dan zou de winnaar daarop kunnen zeggen dat veel mensen door die coach getraind zijn, maar dat ze geen gouden medaille wonnen.

Ook de ouders kunnen van mening zijn dat zij verantwoordelijk zijn, want zij hebben deze persoon grootgebracht en hem/haar de gelegenheid gegeven om uit te blinken en zo zijn zij het, die eigenlijk voor die medaille hebben gezorgd. Verder kan het ook zijn dat de regering van het land van de winnaar verkondigt dat zij die persoon hebben geselecteerd, hem/haar hebben gesponsord en naar de Olympische Spelen hebben gestuurd, en dat daarom dat land die medaille heeft gewonnen. Dus, zeg me nu: wie heeft eigenlijk die medaille gewonnen?

Iedereen is vol van zijn eigen trots en denkt: "Ik deed het, ik deed het, het komt door mij!" Er is een spreekwoord dat zegt: "Succes heeft vele vaders, maar mislukking is een weeskind." Als je succesvol bent, komt iedereen naar je toe om je te groeten, en als je succesvol bent, aarzel je niet om te zeggen: "Ik deed dit.. en ik deed dat." En wat gebeurt er als je niet succesvol bent? Houden we dan onze mond? Nee, we geven anderen zelfs de schuld! "Het is vanwege die-en-die dat het niet gelukt is. Hij gaf me de gelegenheid niet om succesvol te zijn." Gewoon stil blijven is veel eervoller dan anderen de schuld te geven voor ons falen en hen verantwoordelijk te maken voor onze mislukkingen.

Wees je ervan bewust dat het ego twee karakteristieke eigenschappen heeft, ten eerste: individualiteit en ten tweede: activiteit. Maar als we onze individualiteit te veel met onze activiteit associëren, zullen we lijden. Waarom? Omdat het resultaat van alle handelingen die we uitvoeren, naar ons terug zal komen, of het nu goed of verkeerd is. Daaruit vloeit voort dat, als ik iets verkeerd heb gedaan of als ik gehecht ben aan een onplezierige gebeurtenis, het resultaat daarvan in de toekomst naar me terug zal komen. Zo blijf ik gevangen in een vicieuze cirkel van ellende en ongelukkig zijn.

Er is echter een weg om je te bevrijden uit deze cyclus van kennelijk oneindig lijden en dit is het opdragen van iedere handeling aan God. "Geliefde Vader, met oprechte nederigheid draag ik al mijn handelingen aan U op, zowel het goede als het slechte. Als Uw kind vraag ik U nederig mijn onverschillige fouten te vergeven. Ik zal ze niet weer herhalen." Door geloof en vertrouwen te hebben in onze eigen goddelijke natuur en door alle handelingen aan God op te dragen, zullen we niet langer de gevolgen van die handelingen hoeven te ondergaan.

Je kunt je afvragen hoe je je leven in deze wereld zou leiden als je alle handelingen aan God opdraagt. Het antwoord is, dat je al je plichten net als voorheen uitoeft. Alleen ben je niet



langer druk bezig je zorgen te maken over het eten dat je eet, de kleren die je draagt, of het soort huis waarin je woont. Je bent blij en gelukkig met wat je hebt. Als je de aanwezigheid van God in je leven accepteert, dan veroorzaakt het ego geen problemen meer voor je. Als je werkelijk gelooft dat alles wat je bent en wat je hebt van God komt, dan is er geen ego dat claimt: "Dit is van mij".

Het land waar ik in geboren ben, de cultuur, de taal en religie die ik heb, zijn aan me gegeven door mijn ouders en door God. Waarom zou ik mij daarop moeten voorstaan? Niets van dit alles kwam door mij. Door ego ontwikkelen zich veel complexen. Als het ego sterk is, kan je een superioriteits-complex ontwikkelen. Maar ook kan het ego leiden tot een minderwaardigheids-complex, wat ertoe leidt dat iemand zich voortdurend het slachtoffer voelt en vol van zelf-medelijden is.

Deze complexen zijn het resultaat van allerlei vergelijkingen tussen ons eigen individu en wat andere mensen bereikt hebben. Iemand zei me eens dat mijn bord vol was; daarom zou ik geen medeleven kunnen hebben met degenen wiens bord leeg is. Mensen projecteren hun eigen gedachten en hun manier om iets te doen op anderen, zonder dat ze observeren wat er in werkelijkheid gebeurt. Zonder twijfel is het oordeel van de mensen vaak onvolledig als het erom gaat vast te stellen wat anderen bereikt hebben.

Als je gelukkig wilt zijn, wees dan tevreden met wat God je heeft gegeven. "God heeft me een leuk huis gegeven om in te wonen; ik ben gelukkig. God heeft me meer dan genoeg eten gegeven; ik ben gelukkig." Maar vergeet niet dat zodra er ego is, complexen opduiken. Als je er vrij van wilt zijn, moet je je ware identiteit, de ziel, erkennen. Als we onze identiteit met goddelijkheid associëren, met onze ware natuur, dan kan het ego geen enkel probleem in ons leven veroorzaken. Ons ego is verbonden met herinnering; de herinnering aan wie we denken te zijn, en het is ook verbonden met onze gedachten, aangezien we al onze handelingen uitvoeren met hulp van de gedachten. Zo is het ego geboren uit de herinnering en de gedachten en wordt het de

oorzaak van al ons gelukkig of ongelukkig zijn. (*vertaald uit: "Know your Mind"; the origin of ego and intellect.*)



*In de tuin van het Kriya Yoga Centrum*



Paramahansa Harihararanda en Paramahansa Prajnanaranda

# De Adem

door *Paramahansa Hariharananda*

## *Adem en schepping*

**G**od is de Aloude Almachtige Vader. Hij is alles en verblijft in alles. Hij is de Kenner van alles. Vóór de schepping was Hij daar waar nog geen lucht was, geen vuur, geen water of aarde, geen planten of bomen. Vóór de schepping begon, was alles vormloos. Dit vormloze aspect van het Goddelijke is aanwezig in ieder mens en het is ook overal elders aanwezig.

In de schepping manifesteerde God zichzelf in alle levende wezens door middel van de adem. Hoewel Hij alle wezens lief heeft, is zijn liefde prominent zichtbaar in de mens. We ademen dag en nacht in en uit en we zijn in leven vanwege die ademhaling. De adem doordringt het hele lichaam met de levende geest. Zonder die kracht van God, die adem haalt door je neusgaten, zou je een dood lichaam zijn. Zonder leven zijn er geen relaties mogelijk. Een dode echtgenoot is geen echtgenoot en een dode vrouw is geen vrouw. Een dood kind betekent geen kind. Sinds je geboorte was God voortdurend met je en in je. Maar vanwege ego en onwetendheid ben je niet in staat om Zijn aanwezigheid te voelen. Je adem is Zijn aanwezigheid en de uitdrukking van Zijn goddelijke liefde. God is alles-doordringend. Alles-doordringend betekent dat we allen in God zijn en God is in allen. Hij is zelfs in je hele lichaam. Ik buig overal voor de Almachtige Vader. Ik buig voor jullie allen.

## *De adem ondersteunt het lichaam*

**D**e adem is dat wat het lichaam ondersteunt. Het is vanwege de adem dat je lichaam actief en levend is. Adem is je leven en je liefde. Adem is je ware schat. De adem lief te hebben, betekent God lief te hebben en van je adem te houden is ook een vorm van voortdurend gebed. Beoefening van het liefhebben van God in iedere ademhaling is de ware geest van religie. Het is de adem die ons helpt om te spreken en te horen. Als er geen adem is, ben je dood en een dood lichaam kan noch spreken, noch horen. Het leiden van een leven van

adembewustzijn is de praktische weg om van God te houden. God is de alom-aanwezige levenskracht en ook de kosmische intelligentie, die overal verblijft, in het gehele universum. Hij is hier, daar en overal. Niemand kan hem aanraken, maar je kunt Hem wel waarnemen.

God is de geesteskracht. Een betekenis van geest (spiritus) is adem. Het is gemakkelijk om God te kennen door de adem omdat adem je levenslange gezelschap is. Als je adem rusteloos is, dan zijn het lichaam en de gedachten eveneens rusteloos. Net als dat we geen goede reflectie van de maan kunnen krijgen in het rusteloze water van een vijver, zo kunnen we ook niet God zien en ervaren met onze rusteloze gedachten en geest. Door middel van adembeheersing kan men gemakkelijk de gedachten beheersen en innerlijke vrede krijgen. Als je niet in staat bent om je adem te beheersen, dan kan je ook God niet leren kennen. Alles wat de mensen doen in hun leven, doen ze door middel van de kracht van God, door de adem. De mens kan geld verdienen, lichamelijk genieten, van eten genieten etc., dit alles vanwege de adem. Een dood mens kan nergens meer van genieten. Daarom zou je diepgaande beheersing moeten hebben over de ademhaling.

Er zijn 50 soorten van ademhaling, waarvan er 49 van wereldlijke aard zijn. Als iemand in een aangename stemming verkeert, is de adem anders dan wanneer iemand boos wordt en als je helemaal van streek raakt, is de adem weer anders. Veel mensen krijgen hartklachten, kankers en andere ziekten en eindigen in het ziekenhuis. Ze lijden veel, omdat ze niet hebben geleerd een gedisciplineerd leven te leiden en ze zijn niet in staat hun adem te beheersen. Men kan zelfs voorbij de pijn gaan door adembeheersing.

### ***Beheersing van de adem***

**D**e Kriya Yoga die we onderwijzen is gebaseerd op een gemakkelijke soort van adembeheersing. Als je een gedisciplineerd en gematigd leven leidt, met gebed en meditatie, dan zal je een betere gezondheid zowel lichamelijk als geestelijk genieten. Je lichaam zal dan mooi en stralend zijn en zelfs op oudere leeftijd zal je lichaam de kracht van jeugdigheid hebben. Zelfs op mijn hoge leeftijd, is mijn lichaam nog flexibel en zacht als dat van een baby.

Normaliter weten mensen niet hoe ze op de juiste wijze moeten ademen. Het resultaat hiervan is dat ze geen goede fysieke en mentale gezondheid kunnen genieten, noch ervaringen hebben van ware kalmte en innerlijke vrede. Ik zal enige praktische voorbeelden geven. Als je slaapt, heb je een langzame, lange en diepe ademhaling. Als je boos bent, wordt de adem opgewonden en een woedende blik verandert je gezicht. Je hartslag verandert zodanig dat je zelfs een hartaanval kunt krijgen. Het is mogelijk dat je veel lijdt vanwege je boosheid. Veel mensen op hogere leeftijd verliezen hun denkkracht, raken vergeetachtig en kunnen soms zelfs niet bekenden herkennen, zelfs niet hun eigen echtgenoot of de kinderen. Het is ook mogelijk dat ze vergeten waar ze wonen.

Ik beoefen Kriya Yoga en ik heb geen boosheid of trots. Deze beoefening heeft me een goede gezondheid en een heldere geest gegeven. Door middel van deze meditatie zal ook jouw lichaam mooi worden, stralend en vrij van ziekten. Je energieniveau zal hoger zijn, want met deze techniek geef je ook de lever, de nieren, de milt en het gehele lichaam een innerlijke massage. Je leven zal zich veranderen als je je altijd kunt herinneren dat je de kracht van God bent. Je bent altijd God in de mens en de mens in God. God is overal, maar je neemt het niet waar omdat je nooit geprobeerd hebt dit te voelen. Je hart is soms vol boosheid, emotie en trots. Je verdient geld, ervaart lichamelijk plezier, eet voedsel, maar je vergeet God.

Vanaf mijn vroege jeugd heb ik nooit geschreeuwd, deed ik nooit iemand pijn of heb ik iemand uitgescholden. Ik houd van iedereen omdat ik van God houd in mijn eigen lichaam. Als ik niet mijn eigen vinger kan bijten, dan kan ik toch ook niet jouw vinger bijten? Ik houd van mijzelf, en daarom houd ik van iedereen. Dit is de schoonheid van Kriya Yoga; te beseffen dat we allen één zijn.

### ***Een verkorte en eenvoudige methode***

**E**r zijn veel religies en spirituele wegen die veel verschillende dingen onderwijzen, met uitgebreide voorbereidingen en het bezoeken van tempels, kerken, moskeeën en synagogen. Het zijn wel goede oefeningen, maar hiervoor is veel tijd nodig. Een korte tijd van beoefening van Kriya Yoga daarentegen kan je innerlijke verandering geven,

zonder dat je materiële dingen nodig hebt of ergens naartoe moet gaan. Het duurt vrij lang om eten voor te bereiden en klaar te maken, maar het eten van voedsel neemt slechts enkele minuten tijd. Op dezelfde manier kan je in slechts twee minuten van Kriya beoefening al een verandering in je hele lichaam krijgen. Als je gehele lichaam God is, waarom is het dan niet eenvoudig om Zijn aanwezigheid overal waar te nemen? Je hoeft Hem alleen maar te observeren.

Het menselijke brein is de opslagplaats van alle herinneringen en impressies. Alles wat je in je jeugd hebt geleerd, is opgeslagen in je hersenen. Alle dingen, of ze nu goed of slecht zijn, en alle emoties, boosheid, trots, wreedheid en de impressies die ze veroorzaakt hebben, zijn daar allemaal opgeslagen. Door de beoefening van Kriya Yoga wordt je lichaam en geest gereinigd en opnieuw opgeladen met energie. Houd je aandacht vast in de fontanel (het zachte plekje bovenop het hoofd van een baby) en oefen. Als je echt van God houdt, zal Hij je alles geven. Alles wat je doet wordt dan van bovenuit gedaan, vanuit de fontanel.

Als je de Kriya technieken beoefent, wordt de hele bloedsomloop en de circulatie in het lichaam anders. De adem verandert ook. Door het lichaam naar voren te buigen en de ruggengraat te magnetiseren, ontstaat er een nieuw soort van ademhaling. De pols- en hartslag zijn dan duidelijk voelbaar. Er is dan een betere circulatie in het hele lichaam. Een soort van vibratie of bewegende energie wordt overal waargenomen. Je zult dan een stadium van kalmte ervaren, een goddelijke staat. Dit is wat we onderwijzen. We reinigen het lichaam, de zintuigen en de chakra's. Het hart wordt zuiver. Dan is je meditatie beëindigd. Jehoeft alleen maar daar in de fontanel te blijven en deze staat waar te nemen. (**vertaald uit: "A Collection of Instructions on Kriya Yoga"**)



# **Programma's in het Kriya Yoga Centrum onder leiding van**

**Swami Achalananda**

van

**donderdag 26 mei**

tot en met

**zondag 29 mei**

plaats

**Sterksel\***

## **\*Programma indeling:**

<b>Dag</b>	<b>Tijdstip</b>	<b>Onderdeel</b>
<b>26-05 donderdag</b>	<b>19.00 uur</b>	<b>Meditatie</b>
<b>27-05 vrijdag</b>	<b>07.00 uur</b>	<b>Meditatie</b>
	<b>11.00 uur</b>	<b>Verjaardag ceremonie, meditatie</b>
	<b>17.00 uur</b>	<b>Meditatie</b>
	<b>20.00 uur</b>	<b>Introductie lezing over Kriya Yoga</b>
<b>28-05 zaterdag</b>	<b>07.00 uur</b>	<b>Meditatie</b>
	<b>10.30 uur</b>	<b>Inwijding, meditatie</b>
	<b>16.00 uur</b>	<b>Uitleg Kriya Yoga techniek</b>
	<b>17.00 uur</b>	<b>Meditatie</b>
<b>29-05 zondag</b>	<b>21.00 uur</b>	<b>Meditatie</b>
	<b>07.00 uur</b>	<b>Meditatie</b>
	<b>10.00 uur</b>	<b>Vraag en antwoord</b>
	<b>11.30 uur</b>	<b>Meditatie</b>
	<b>13.00 uur</b>	<b>2<sup>e</sup> Kriya Meditatie</b>
	<b>16.00 uur</b>	<b>Meditatie (eind van het programma)</b>





*Swami Achalananda Giri*

# **Programma's in het Kriya Yoga Centrum onder leiding van**

**Swami Atmavidyananda**

van

**vrijdag 26 augustus**

tot en met

**dinsdag 30 augustus**

plaats

**Sterksel\***

## **\*Programma indeling:**

<b>Dag</b>	<b>Tijdstip</b>	<b>Onderdeel</b>
<b>26-08 vrijdag</b>	<b>20.00 uur</b>	<b>Introductie lezing over Kriya Yoga</b>
<b>27-08 zaterdag</b>	<b>07.00 uur</b>	<b>Meditatie</b>
	<b>10.30 uur</b>	<b>Inwijding</b>
	<b>16.00 uur</b>	<b>Uitleg Kriya Yoga techniek</b>
	<b>17.00 uur</b>	<b>Meditatie</b>
	<b>18.00 uur</b>	<b>Auktion voor 'Hand in Hand'</b>
	<b>19.00 uur</b>	<b>Meditatie</b>
<b>28-08 zondag</b>	<b>07.00 uur</b>	<b>Meditatie</b>
	<b>10.00 uur</b>	<b>Vraag en antwoord</b>
	<b>11.30 uur</b>	<b>Meditatie</b>
	<b>12.30 uur</b>	<b>2<sup>e</sup> Kriya Meditatie</b>
	<b>17.00 uur</b>	<b>Meditatie</b>
<b>29-08 maandag</b>	<b>19.00 uur</b>	<b>Meditatie</b>
	<b>07.00 uur</b>	<b>Meditatie</b>
	<b>10.00 uur</b>	<b>Vraag en antwoord</b>
	<b>11.30 uur</b>	<b>Meditatie</b>
<b>30-08 dinsdag</b>	<b>17.00 uur</b>	<b>Lezing</b>
	<b>19.00 uur</b>	<b>Meditatie</b>
	<b>07.00 uur</b>	<b>Meditatie</b>
	<b>10.00 uur</b>	<b>Vraag en antwoord</b>
<b>30-08 dinsdag</b>	<b>11.30 uur</b>	<b>Meditatie</b>
	<b>16.00 uur</b>	<b>Meditatie (eind van het programma)</b>



*Swami Atnavidyananda Giri*

# **Programma's in het Kriya Yoga Centrum**

## **onder leiding van**

*Peter van Breukelen, Claudia Cremers en  
Petra Helwig*

<b>Van</b>		<b>Tot en met</b>		<b>Programma</b>
vrijdag	<b>29 januari</b>	zondag	<b>31 jan.</b>	Nederlands
vrijdag	<b>19 febr.</b>	zondag	<b>21 febr.</b>	weekend uitsluitend voor II. Kriya (Engels)
donderdag	<b>24 maart</b>	maandag	<b>28 maart</b>	Duits
dinsdag	<b>29 maart</b>	maandag	<b>03 april</b>	Werkdagen
donderdag	<b>26 mei</b>	zondag	<b>29 mei</b>	Swami Achalananda (Engels)
vrijdag	<b>27. mei</b>	jaarlijkse herdenkingsdag		verjaardag van Paramahamsha Hariharananda
vrijdag	<b>15 juli</b>	vrijdag	<b>22 juli</b>	<b>programma op het eiland Schiermonnikoog</b> (Engels)
vrijdag	<b>05 augustus</b>	dinsdag	<b>09 aug.*</b>	Engels
zaterdag	<b>06 augustus</b>	jaarlijkse herdenkingsdag		23 jaar Kriya Yoga Centrum Sterksel
vrijdag	<b>26 augustus</b>	dinsdag	<b>30 aug.</b>	Engels (Swami Atmavidyananda)
vrijdag	<b>14 oktober</b>	zondag	<b>16 okt.</b>	weekend uitsluitend voor II. Kriya (Engels)
maandag	<b>17 oktober</b>	zondag	<b>23 okt.</b>	Werkdagen (Engels)
vrijdag	<b>18 nov.</b>	zondag	<b>20 nov.</b>	Nederlands
vrijdag	<b>23 december</b>	zondag	<b>01 jan. 2017</b>	Engels

*\*) vrijdag 5 augustus 17.00 inwijding en 19.00 meditatie.*

- Tijdens de werkdagen van 29 maart tot en met 03 april 2016 en van 17 oktober tot en met 23 oktober 2016 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 19 maart tot en met 21 februari en van 14 oktober tot en met 16 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 <sup>e</sup> 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*

## Twee Kriya Yoga meditatie weekeinden o.l.v. Petra Helwig in Rotterdam

Op vrijdag **15-01-2016** en op vrijdag **16-09-2016** is er om 20.00 uur introductie een lezing over de eeuwen oude techniek van de Kriya Yoga Meditatie. De weekeinden van **15 t/m 17 januari 2016** en van **16 t/m 18 september 2016** zijn er Kriya Yoga meditatie programma's onder leiding van Petra Helwig in **YogaFrans**, Slaak 88 in Rotterdam. (Kosten: lezing gratis, per meditatie € 7,- ). Op zaterdag **16-01-2016** en op zaterdag **17-09-2016** zijn er om **14.00 uur inwijdingen** en aansluitend meditatie.

Hier nog een overzicht over de **17<sup>e</sup> januari** en de **18<sup>e</sup> september (programma verloop zondag)** :

### Tijdschema:

<b>10.00 uur uitleg techniek</b>	<b>11.00 uur meditatie</b>
<b>12.00 uur pauze</b>	<b>15.00 uur vragenuurtje</b>
<b>16.00 uur meditatie</b>	

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

## Inwijdingsprogramma's in Den Haag o.l.v. Claudia Cremers

➤ **Inwijdingsweekeinden:** Op **za. 9** en **zo. 10 april** en op **za. 8** en **zo. 9 oktober** in het Spiritueel Centrum "De Ruimte". Beide middagen van 13.00-17.00. Voor nieuw ingewijden zijn de kosten éénmalig 150 €. Voor reeds ingewijden zijn de kosten 10 € per dagdeel. Locatie: Spiritueel Centrum "De Ruimte" Witte de Withstr. 27, 2518 CP Den Haag.

### Tijdschema:

zaterdag,	13:00 u	registratie en inwijding
09 april / 08 oktober	15:30 u	pauze, daarna meditatie
zondag,	13:00 u	meditatie en techniekuitleg
10 april / 09 oktober	15:30 u tot 17:00 u	pauze, daarna meditatie



*Paramahansa Hariharananda*

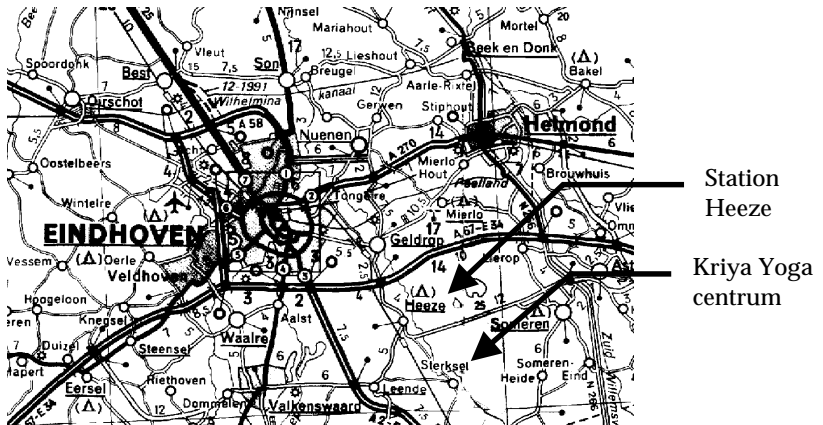


## Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?

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:04 en XX:34. Op zondagen en werkdagen **na 20.00 uur**, 1 keer per uur, om XX:34. 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: **25/01 – 22/02 – 25/04 – 23/05 – 27/06 – 24/10 – 28/11.**

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 Friebel: **020-6715723**

Op dinsdag 5 April is er in Amsterdam een **film-avond** met boekenverkoop in "De Roos" op de P.C. Hooftstraat. De film "**Awake**" over **het leven van Paramahansa Yogananda** wordt dan vertoond. **Tijden:** Inloop 19.00, film 19.30-21.00, daarna korte meditatie.

**Bijdrage:** 10 eur. incl. koffie/thee

## **Den Haag**

In Den Haag zijn de groeps-meditaties **op iedere eerste en derde donderdag van de maand.**

**Let op:** In januari alleen op 7 januari. In juni vervalt de 3e donderdag; wel op 30 juni (ovb). In de zomer alleen op 7 juli en 18 augustus (ovb). In september vervalt 15 september; er is wel meditatie op 22 september.

De meditaties worden geleid door Claudia Cremers in Spiritueel Centrum "De Ruimte". Adres: Witte de Witstr. 27, Den Haag. Bereikbaar met tram 17 (Elandstr.) en met de auto is het 2 uur vrij parkeren bij de AH- Elandstraat. Aanvang: 18.45-20.00, laatkomers uiterlijk tot 19.00, zaal open om 18.30. Bijdrage: 8 euro (incl. thee)

Let op: op 7 april is de meditatie-avond gepland op de Laan van Meerdervoort 1 (Theosofische Vereniging). Van 19.00-20.30 wordt dan de film "**Awake**" over het leven van Paramahansa Yogananda vertoond. Na afloop korte meditatie.

## ***Inwijdingen in Den Haag:***

Op za. 9 en zo. 10 april en op za. 8 en zo. 9 oktober in "De Ruimte", Witte de Withstr. 27. Beide middagen van 13.00-17.00. Verdere info: zie de website [www.kriyayogameditatie.nl](http://www.kriyayogameditatie.nl)

Als je langere tijd niet bent geweest en je zit niet in het e-mail bestand van de regio Den Haag, bel dan naar Claudia Cremers/Kriya Yoga Centrum: **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 10/03 – 02/06 – 09/06 – 16/06 – 23/06 – 07/07 – 21/07 – 08/09 en 10/11. 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 maandag avond** is er om 20.40 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 Yukteswar 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 parabellen van Hariharananda, samengesteld door Prajnanananda. Diepe inzichten en wijsheden van een gerealiseerd meester in de vorm van betekenisvolle parabellen.  
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*

**H**et Kriya Yoga Centrum heeft inmiddels zijn sporen verdient en is nu uitgegroeid tot een plaats van bezinning en inkeer met internationale faam. Wij zijn verheugd over de nog steeds groeiende belangstelling en wij zullen ons blijven inzetten om vele programma's aan te bieden.

Wij hebben de wens om de meditatiezaal groter te maken want deze is vaak te krap om iedereen genoeg plek te geven om te mediteren.

Wij hopen van de gemeente binnenkort toestemming te krijgen om dit te kunnen doen.

Wij vragen je vriendelijk om een bijdrage te leveren voor ons meditatiecentrum.

Je kunt je donatie overmaken op de volgende rekeningen

**ABN-AMRO rekening NL19ABNA0412514931**

**Of**

**ING rekening NL58INGB0004147957**

**t.n.v. Stichting KYM**

**Heezerweg 7**

**6029PP Sterksel**

Voor de Nederlanders zijn de donaties aan de stichting onder bepaalde voorwaarden aftrekbaar bij de inkomstenbelasting.

**Bij voorbaat hartelijk dank voor je bijdrage!**



## *Internationale adressen - Kriya Yoga Centra*

<b>Nederland</b>	Sterksel: Rajarshi Peter van Breukelen	Kriya Yoga Centrum Heezerweg 7 6029 PP Sterksel tel. 040-2265576 e-mail: <a href="mailto:info@kriyayogameditatie.nl">info@kriyayogameditatie.nl</a> web: <a href="http://www.kriyayogameditatie.nl">www.kriyayogameditatie.nl</a>
<b>Oostenrijk</b>	Tattendorf: Paramahansa Prajnanananda, Swami Mangalananda	Kriya Yoga Centrum Pottendorferstr. 69 A-2523 Tattendorf tel.0043 2253 81491 fax 0043 2253 80462 e-mail: <a href="mailto:kyc@eu">kyc@eu</a> web: <a href="http://www.kriya.eu">www.kriya.eu</a>
<b>VS</b>	Kriya Yoga Ashram	24757 SW 167 Ave. Homestead FL 33031-1364 USA tel. 001-305-2471960 fax 001-305-2481951 e-mail: <a href="mailto:institute@kriya.org">institute@kriya.org</a> web: <a href="http://www.kriya.org">www.kriya.org</a>
<b>India</b>	<b>Balighai Ashram</b>	Hariharananda Gurukulam Balighai Post. Chaitanna Puri – 2 Orissa tel. 0091-6752246644 e-mail: <a href="mailto:seva@prajnanamission.org">seva@prajnanamission.org</a> web: <a href="http://www.prajnanamission.org">www.prajnanamission.org</a>
	<b>Cuttack:</b>	Kriya Yoga Ashram Nimapur p.o. Jagatpur Cuttack 754021 tel. 0091-671-2491724 e-mail: <a href="mailto:pmission@sify.com">pmission@sify.com</a>

## *Kriya Yoga contactadressen*

<b>België</b>	Kortrijk: Jos Ide	Tulpenlaan 2 8500 Kortrijk tel. 0032-56-216719
---------------	----------------------	--