

A photograph of three individuals in white clothing. On the left, a woman is seated. In the center, a woman stands. On the right, a man with a long beard and hair stands. They are in a room with framed pictures on the wall and a vase of flowers on the floor.

KRIYÂ YOGA

IN HET
BRABANTSE
LAND

In Sterksel, Noord-Brabant, bevindt zich sinds één en twintig jaar een internationaal centrum voor Kriyâ Yoga. Het centrum is opgericht door Peter van Breukelen in opdracht van zijn Indiase leermeester Paramahansa Hariharânanda. Frank Wissink gaat op bezoek in Brabant voor een ontmoeting met Van Breukelen.



Guru Paramahansa Hariharananda

1974. Peter van Breukelen reist al een jaar door Azië als in India, in de buurt van de plaats Puri, zijn geld op is. In Puri probeert hij te zorgen dat zijn bank in Nederland geld overmaakt naar India, maar dit lukt niet. Zonder voedsel en slaappleaats vraagt Peter aan een Amerikaan wat geld om te eten. De Amerikaan neemt hem mee naar een eethuis en tijdens de maaltijd blijkt uit het gesprek dat ze zich nog geen paar honderd meter bevinden van een plek waar een bijzondere Swami woont. Peter besluit daar naartoe te gaan. Het blijkt de ashram van Paramahansa Hariharananda te zijn, de geestelijk leider van de Kriyā

Yoga beweging. Peter, al wel bekend met Hatha Yoga, wordt de volgende ochtend ingewijd in Kriyā Yoga. Nu, anno 2014, is het één en twintig jaar geleden dat hij, op verzoek van Hariharananda, in Sterksel, Noord-Brabant, een internationaal centrum voor de verspreiding van Kriyā Yoga heeft opgericht. Op de eerste herfstachtige dag begin oktober, reis ik af naar Sterksel om het centrum te bezoeken en te spreken met Peter.

De Ashram

Naarmate ik verder van de snelweg afrijd wordt het landschap landelijker en uiteindelijk, vlak buiten Heeze, kom ik aan bij het centrum dat zich op een bosrijk, al in fraaie herfstinten gekleurd, landgoed bevindt. Ik word hartelijk ontvangen door Peter, zijn vrouw Silvia en yogadocente Claudia Cremers en direct meegenomen naar het huis van Peter en Silvia, aangrenzend aan het ashramgedeelte. Tijdens de thee haal ik een aantal exemplaren van Tijdschrift voor Yoga tevoorschijn. Dan blijkt dat er een misverstand is. Ik word verondersteld namens een ander blad te komen. Tijdschrift voor Yoga is bij mijn gesprekspartners niet bekend. Claudia vindt het een heel mooi tijdschrift en



Paramahansa Prāñānanda

overweegt er een abonnement op te nemen. Ik laat drie exemplaren achter. Het gebouw waar het centrum zich bevindt werd vroeger bewoond door de Katholieke Orde van de Witte Paters, afkomstig uit het even verderop gelegen klooster. Toen het klooster werd gesloopt omdat er te weinig paters overbleven verhuisden ze naar het gebouw wat in de jaren zestig van de vorige eeuw werd gebouwd. Vanaf 1993 is het Kriyā Yoga centrum in dit gebouw gevestigd.

De overlevering

Volgens de overlevering gaat de oorsprong van Kriyā Yoga verder terug dan de oudste

KRIYÂ YOGA IS EEN STERK REINIGENDE VORM VAN YOGA, DIE HET MOGELIJK MAAKT DE GODDELIJKE KERN IN JEZELF DIRECT TE ERVAREN.

religies. Wellicht zelfs naar het begin van de schepping. In het Westen is de Kriyâ Yoga niet alleen bekend geworden door het boek 'De heilige wetenschap' van Sri Yukteshvar, maar vooral door het boek 'Autobiografie van een Yogi' van Paramahansa Yogânanda. Deze zijn beiden leermeester geweest van Paramahansa Hariharânanda, op zijn beurt weer de leermeester van Peter.

De Kriyâ Yoga zoals onderwezen in deze ashram richt zich enkel op meditatie, zonder de rituelen er omheen, en op basis van de authentieke leer van Sri Yukteshvar. Dit is nieuw voor me. Tot nu toe dacht ik dat vanuit Yogânanda maar één richting bestond binnen de Kriyâ Yoga, maar nu blijkt dat er meerdere stromingen zijn, afhankelijk van de yogi's die de leer van Sri Yukteshvar aan het Westen doorgaven. De diverse stromingen onderhouden wel contact met elkaar. In Nederland zijn er drie mensen bevoegd om Kriyâ Yoga in de lijn van Hariharanda door te geven. Deze zijn alle drie verbonden aan het centrum in Sterksel.

Het woord 'Kriyâ' bestaat uit twee delen: Kri, hetgeen 'handelen' betekent en ya, Sanskriet voor 'Ziel'. Aangezien Yoga onder andere 'eenheid' betekent zou je Kriyâ Yoga kunnen vertalen als 'Handelen in eenheid met de ziel'. Dan handel je, volgens Peter

en Claudia, in eenheid met de wil van God. Deze God is echter geen persoonlijke, maar een vormloze God, die in de Veda's en de Upanishaden Brahman wordt genoemd, en wiens essentie in de vorm van het Âtman in ieder van ons leeft.

Reinigende energie

Kriyâ Yoga is een sterk reinigende vorm van yoga, die het mogelijk maakt de Goddelijke kern in je zelf direct te ervaren. De essentie van alle yogavormen is binnen Kriyâ Yoga terug te vinden: Hatha Yoga, waar het werken met en aan het lichaam betreft. Maar ook Karma Yoga, omdat er binnen de Kriyâ Yoga immers handelend wordt opgetreden. De liefde tot het Goddelijke is het Bhakti aspect, en de meditatie leunt op de Yoga Sûtra's van Patañjali en heeft dus een verbintenis met Râja Yoga. Door het beoefenen van Kriyâ Yoga krijg je scherp onderscheidingsvermogen, dit is Jñâna Yoga. Alleen het zingen van mantra's is geen onderdeel van Kriyâ Yoga. Belangrijker dan het uiterlijke geluid is het horen van het permanente innerlijke geluid, de OM-klank, is de redenatie hierachter. Daarom wordt Kriyâ Yoga ook beschouwd als mantra yoga.

Kriyâ Yoga wekt reinigende energie op die het lichaam voorbereidt op het ervaren

van Samâdhi, waarin het individuele bewustzijn samenvalt met het Goddelijke bewustzijn. In die zin heeft het aspecten van Kundalinî Yoga in zich. De Kundalinî ervaring wordt echter niet met geweld opgewekt, maar ontstaat vanzelf vanuit het reinigen van de energiecentra in het lichaam, de chakra's.

De meest krachtige methode die de Kriyâ Yoga kent is het vertragen van de adem, zelfs tot het stopzetten van de adem toe (Prânâyâma). Zoals Hariharânanda uitlegt:

'Breath control is self-control.

Breath mastery is self mastery.

The state without breath is the state without death.'

'Ademcontrole is zelfcontrole.

Ademmeesterschap is zelfmeesterschap.

De staat zonder adem is de staat zonder dood.'

Inwijding en onderwijs

Om Kriyâ Yoga in de lijn van Hariharânanda te volgen wordt je eerst ingewijd. Buiten Peter om zijn er twee aan de ashram verbonden docenten die deze inwijding mogen geven. Bij die inwijding krijg je drie ervaringen:

- Het horen van het innerlijke, kosmische geluid Om
- Het zien van het licht van het derde oog

• Het voelen van de innerlijke energie Nadat je door de inwijding deze ervaringen hebt gehad, kun je deze herkennen wanneer je in toestand van meditatie bent. Deze ervaringen richten de aandacht vanzelf naar binnen (Pratyāhāra). Het vergt discipline om de meditatie dagelijks uit te voeren, maar als je je bewustzijn wilt ontwikkelen loont het zeker de moeite. Het centrum heeft als doelstelling het onderwijzen van de authentieke Kriyā Yoga en werken aan bewustzijnsontwikkeling. Hiertoe geeft het maandelijks inwijdings- en meditatieweekenden, die door mensen uit vele landen worden bezocht. Veel mensen zijn via het eerder genoemde boek



van Paramahansa Yogānanda in aanraking gekomen met het begrip Kriyā Yoga en zoeken dan op internet verder en vinden het Kriyā Yoga Centrum. Buiten deze weekenden om komt eenmaal per jaar de huidige spirituele leider van de Kriyā Yoga beweging, Paramahansa Prajñānānanda, het centrum bezoeken om lezingen te geven en de authentieke Kriyā Yoga te onderwijzen.

Het centrum is volledig zelfvoorzienend en leeft van de inkomsten van de weekenden en van donaties. Tien procent van de inkomsten wordt gebruikt om het Hand in Hand Project te steunen; een project dat scholen voor de allerarmsten in India ondersteunt.

In essentie één

Na ons gesprek krijg ik een rondleiding door het gebouw en over het terrein. Ik zie de keuken, de slaapruimtes, de meditatiezaal. Allemaal eenvoudig maar zeer goed verzorgd. Ook wordt mij een kijkje gegund in de voornamelijk in oranje tinten uitgevoerde kamer waar Paramahansa Prajñānānanda overnacht wanneer hij in Nederland is. Overal in de ashram zijn foto's, schilderijen en enkele beelden te zien van belangrijke

Kriyā Yoga leermeesters. Maar ook zijn er hier en daar crucifixen te zien. Kriyā Yoga gaat er immers van uit dat alle religies in essentie één zijn.

Op het terrein staan een aantal kleine, vakantiewoningachtige huisjes, evenals een heuse Pipowagen waar mensen kunnen verblijven. In de moestuin, waar een gedeelte van het dagelijks eten vandaan komt, wordt de groente biologisch verbouwd. Een aantal fruitbomen en hier en daar een sokkel - ooit woonde er een beeldhouwer op het terrein - completeren het bosrijke landgoed. Samen met de rust uitademende omgeving is deze ashram een prachtige meditatielocatie.

Voor meer info: www.kriyayogameditatie.nl

Frank Wissink geeft sinds 1983 meditatieve Hatha Yoga. Hij heeft zijn opleiding gevolgd bij Yoga-instituut Scheveningen en volgt geregeld bijscholing. Ook geeft hij zelf bijscholing en is als gastdocent verbonden aan twee opleidingen tot yogadocent. www.meditatieve-yoga.nl