

Inhoudsopgave

<i>Voorwoord</i>	3
<i>Kriya Yoga nieuws</i>	4
<i>“Bevrijding van onze neiging om fouten te zien” door Paramahansa Prajnanananda</i>	7
<i>“De Adem van God is onze levensadem” door Paramahansa Hariharananda</i>	11
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum Sterksel onder leiding van Swami Achalananda</i>	14
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum Sterksel onder leiding van Swami Atmavidyananda</i>	16
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum onder leiding van Peter van Breukelen, Claudia Cremers en Petra Helwig</i>	18
<i>Huisregels in Sterksel</i>	19
<i>Meditatie weekeind in Rotterdam o.l.v. Petra Helwig</i>	21
<i>Meditatie weekeinden in Den Haag o.l.v. Claudia Cremers</i>	21
<i>Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?</i>	23
<i>Avondmeditaties</i>	24
<i>Wat is Kriya Yoga?</i>	26
<i>Het Kriya Yoga Centrum te Sterksel</i>	27
<i>Internationale adressen – Kriya Yoga Centra</i>	28



Paramahansa Prajnanananda

Voorwoord

In 2017 zullen er weer vele Kriya Yoga programma's plaatsvinden in ons mooie Centrum in Sterksel.

Dit jaar zal ook de geplande nieuwe meditatiezaal gebouwd worden en in de tweede helft van dit jaar in gebruik worden genomen.

Tevens zijn er verschillende KriyaYoga programma's in Rotterdam, Den Haag en Amsterdam.

Wij zijn bijzonder verheugd over de komst van de Swami Achalananda van 7 tot en met 11 juli en van Swami Atmavidyananda van 25 tot en met 29 augustus.

Wij nodigen je hartelijk uit om deel te nemen aan de programma's om op deze manier de zegeningen van de Kriya Yoga meditatie te ervaren.

Paramahansa Hariharananda zegt:

"De Ziel is de bron van alle vreugde, alle kennis en onsterfelijkheid. Door meditatie kan men dit realiseren."

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

In 2017 wordt er een nieuwe meditatiezaal gebouwd.

Deze zaal heeft een oppervlakte van 143 m² en wordt gebouwd met milieuvriendelijke materialen, zoals leem, stro en is voorzien van een vegetatiedak.

Wij verwachten dat rond augustus de zaal klaar zal zijn.

Dit is een nieuwe fase in de ontwikkeling van het Kriya Yoga Centrum dat inmiddels 24 jaar bestaat.

Himalaya Retreat

Van 21 september tot en met 9 oktober 2017 is er een Kriya Yoga retreat in de Himalaya's.

Deze reis staat o.l.v. de yogacharya's Peter van Breukelen en Uschi Schmidke.

Een deel van het programma is aan de Ganges rivier in de Hariharananda Tapovan Ashram in Utterkashi.

Tevens is er een bezoek aan Gangotri en van daaruit een 5 daagse wandeltocht naar de bron van de Ganges rivier in Gaumukh.

Voor details van dit retreat zie de website www.kriya.eu of info bij Peter info@kriyayogameditatie.nl.

Sterksel Zondagen

Dit jaar zijn er vier meditatie-zondagen gepland in Sterksel en wel op 19 Februari, 23 Juli (o.v.b.), 24 September en 3 December (Gurudev's Mahasamadhi viering).

Indeling van de dag: 11.00 aankomst, 11.30 meditatie, 13.00 lunch, 15.00 meditatie 16.00 Einde.

Bijdrage 20 eur. Meld je s.v.p. even aan voor deze zondagen, ook i.v.m. voorbereiding van de lunch: 040-2265576 of 040-2266217.

Actuele informatie

Houd u ook voor verdere informatie de website www.handinhandnederland.org in de gaten i.v.m. actuele ontwikkelingen.

Kriya Yoga Website

Als je altijd op de hoogte wilt blijven van de Kriya Yoga activiteiten, kijk dan naar de 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



Ganges rivier vanuit Haribarananda Tabovanam Asbram gezien.

Bevrijding van onze neiging om fouten te zien

*Fragment uit een nieuw boekje van Paramahansa
Prajnananandaji*

*"Iedereen is een maan en heeft een donkere kant,
die hij nooit aan anderen laat zien."*

~ Mark Twain ~

We zijn menselijk. We hebben zowel goede als slechte eigenschappen, zowel deugden als onhebbelijkheden. Normaal gesproken, verhullen we onze ondeugden en laten we onze goedheid zien. Als mensen proberen onze fouten bloot te leggen, reageren we op een negatieve manier. Sommige mensen zijn voortdurend op zoek naar onvolkomenheden in anderen, vooral in mensen die ze niet mogen. Hoe kunnen wij met dit soort mensen leven? Welke houding moeten we aannemen? Dit is een wijdverbreid probleem dat een gezonde oplossing vereist.

Dit jaar vieren we de aanloop naar de speciale 125ste verjaardag van onze geliefde meester Paramahansa Yoganandaji. Hij werd geboren op een winteravond, 5 januari 1893, in de uitlopers van het Himalaya-gebergte in de stad Gorakhpur. Zijn ouders waren oprechte kriyavans, beoefenaars van Kriya Yoga, en ingewijd door Shri Lahiri Mahashaya, de grote yogi die te midden van zijn gezin en de wereld leefde. Toen hij een kleine jongen was, had Yoganandaji het geluk om op de schoot van deze hoogst ontwikkelde yogi te zitten en zijn zegeningen te ontvangen. Shri Lahiri Mahashaya voorspelde de toekomst van deze jongen; hij zou als een motor van spiritualiteit worden en hij zou talloze mensen tot het goddelijke brengen. Zijn boeken, vooral zijn autobiografie, hebben de harten van miljoenen mensen naar het spirituele leven geleid en dat is nog steeds zo, tot op de dag van vandaag.

Onze geliefde Gurudev Baba Hariharanandaji was één van de vele prominente volgelingen van Yoganandaji. In één van zijn brieven aan Baba Hariharanandaji schreef Paramahansa

Yogananda een mooie instructie over de gemeenschappelijke menselijke zwakheid om fouten in anderen te zoeken. Hij schreef: "Eén ding moet ik aan ieder van jullie vragen en dat is om harmonieus samen te werken voor het gemeenschappelijke doel. Probeer niet steeds de fouten van anderen te onderzoeken, want dan zal je hele leven vol zijn van negativiteit. Ieder mens heeft een aantal fouten en heeft liefde en begrip nodig. Wees nederig en liefdevol naar anderen toe. Houd je gedachten verdiept in het goddelijke en je zult niet de tijd hebben om na te denken over mindere dingen."

Dit speciale jaar zullen we wijden aan het beoefenen van Yoganandaji's bijzondere leer. We zullen proberen het goede in iedereen te zien en niet te zoeken naar fouten in de ander. Het klinkt heel simpel, maar degenen die het pad van zelf-transformatie betreden hebben ondervonden dat het niet zo eenvoudig is als het lijkt. Als we niet dagelijks oefenen, dan kunnen we niet op een bijzondere manier groeien. Er is geen andere weg.

Het menselijk leven is een zeldzame kans. Er wordt gezegd dat we de menselijke geboorte konden bereiken vanwege vele goede daden en goddelijke genade. Als mens zijn we geen slaven van onze dierlijke natuur die is onderworpen aan instincten. We hebben veel vrijheid om keuzes te maken in ons denken, onze overwegingen, onze besluitvorming, in ons leven. We kunnen ons leven zó inrichten, dat we worden wie we willen zijn. Hoewel ons denken ons zou kunnen meeslepen in emotie en valse opwindning, vol van verleiding en hebzucht, hebben we als rationele mensen de mogelijkheid gekregen om ons leven te vormen. Bovendien kunnen we anderen helpen om een leven van transformatie te leiden. Wij kunnen velen inspireren om betere mensen te worden, zelfs als ze onze familieleden, vrienden en collega's zijn.

Een nieuw jaar is begonnen. Op dit moment hebben we de neiging om veel te plannen en maken we veel voornemens om ons leven te verbeteren. Voor de meeste mensen is het natuurlijk om de grote meesters lief te hebben en te aanbidden, dus laten we gebruik maken van deze inherente eerbied in ons en die verder ontwikkelen om het goede te zien in alles en overal. Dit zal ons bevrijden van de menselijke eigenschap om te kritiseren en te

muggenziften. Als we dit elke dag met bewuste inspanning kunnen beoefenen, dan zal ons leven zich ten goede ontwikkelen en mooi worden. Het veranderen van anderen ligt niet binnen ons bereik, maar het veranderen van onszelf, daar hebben we wél controle over. We zijn onze eigen grootste vriend, maar we zijn ook onze ergste vijand. Laten we in alle opzichten een goed voorbeeld zijn voor anderen.

De zeef en de naald

Toen ik een kleine jongen was, hoorde ik een gezegde van mijn moeder uit Orissa (Oost-India): "Een zeef vertelt een naald dat hij een gaatje heeft." Een zeef heeft vele gaten, maar het verwijt de naald dat hij er slechts één heeft. Is het niet vreemd dat de zeef wil vertellen dat de naald een gat heeft? Hetzelfde gebeurt in het dagelijks leven. Zonder twijfel maken we allemaal fouten en hebben we gebreken, maar degenen die een muggenzifterig karakter ontwikkelen, zijn besmet met meer zwakheden.

We kunnen de wereld verdelen in dag en nacht, zomer en winter, zonneschijn en regen, zoet en zuur. Alle materiële dingen en levende wezens hebben goede en slechte aspecten. We moeten dit erkennen en aanvaarden en we zouden niet te kritisch moeten worden. Als alles goed was, als alles hetzelfde was, zou er niet de schoonheid van diversiteit en veelheid zijn.

In plaats van het zoeken naar gebreken in de schepping en fouten in het goddelijke plan, moeten we proberen om beter te denken, te handelen en ons te ontwikkelen. Ons geconditioneerde denken verdeelt de wereld in twee groepen; we hebben sympathieën en antipathieën, dingen en mensen die we leuk vinden of die we niet mogen. We moeten leren leven met liefde in de veelheid en diversiteit van de schepping, en proberen mededogen en positieve relaties met anderen te ontwikkelen.

Om vreedzaam en vreugdevol te leven, moeten we de kunst van het leven in God en het overal zien van goedheid leren. Niemand en geen enkel ding is helemaal goed of helemaal slecht. We zouden alles moeten benaderen op een positieve manier en de goedheid moeten zien in alles en iedereen. Zoals we waarnemen

en kijken, zo zal door onze houding ook de situatie zich ontwikkelen.

Laten we daarom leren om een positiever leven te leiden en om de goedheid in ons leven te delen met anderen, zodat deze wereld een prachtige plek wordt om te leven

Ter gelegenheid van het nieuwe jaar, bid ik nederig tot God en alle meesters, om ieder van ons te zegenen met liefde, vrede en harmonie. Laat ons waardige instrumenten in de handen van het goddelijke zijn. Moge er overal liefde, vrede, harmonie, zuiverheid, vriendelijkheid en mededogen zijn.



Paramahansa Yogananda

De adem van God is onze levensadem

door Paramahansa Hariharananda

Door je ademhaling lief te hebben, heb je de levende God in jezelf lief en zul je de Waarheid bereiken.

God is alles-doordringend, alomaneezig, alwetend, almachtig. Waar is hij niet. Hij is aanwezig in ieder menselijk wezen en in dieren, insekten, planten, bomen, gras -alle levensvormen leven dankzij zijn adem.

In de *Svetavatara Upanishad*, vers 6:11, staat: een Hemelse Vader verbergt zich in het hoofd van ieder menselijk wezen, alles-doordringend, het innerlijke zelf van alle wezens. Zich hier ophoudend, in elk menselijk wezen, ademt God in. God ademt in sinds de dag dat wij geboren zijn. We zijn dus geboren voor Godsrealisatie, omdat ons hele leven God is, het hele universum is God. Zonder Zijn ademhaling zou alle leven stoppen.

Menselijke wezens hebben twee lichamen. Een grofstoffelijk lichaam - *ham* (wat 'ik ben' betekent) -welke vol is van illusies, wanen en dwalingen. Maar op het hoofd verbergt Hij zich in de vormloze staat en stimuleert Hij onze ademhaling. Dat is ons '*sa*-lichaam'. In de Shiva Svarodaya geschriften staat: Het proces van uitademing bevat de letter *ham*, de inademing bevat de letter *sa*. Overeenkomstig geeft *Gheranda Sambhita* 5:84 aan: De adem van iedereen maakt, bij het naar binnen gaan, het geluid *sa* en bij het naar buiten gaan (*bahiryati*) het geluid *ham*. Dit is *hamsa* of *soham*.

De allerhoogste, almachtige God verbergt zich in de fontanel op het hoofd en ademt van daaruit. Hierdoor zijn we in staat om vele soorten werk te doen. In het algemeen doen mensen vijf soorten werk: geld verdienen, middels de ademhaling; genieten van sex, middels de ademhaling; eten en het voedsel verteren, middels de ademhaling; woede, trots en wreedheid voelen in het hartcentrum, middels de ademhaling; en in een religieuze stemming geraken in het vacuumcentrum, omdat hij ademhaalt. Als hij niet zou ademen, zou alle menselijk leven stoppen.

Er bestaan 49 soorten ademhaling, waarvan er 48 ons wanen, illusies en dwalingen geven. Er is maar één, hele korte ademhaling, *udan* geheten., welke kalmte, goddelijkheid en bevrijding verschaft. God ademt al deze soorten adem in. Dat is de reden dat menselijke wezens volledig geabsorbeerd zijn door de materiële wereld.

De vele godsdiensten en monnikenordes onderwijzen vele, verschillende manieren om Godsrealisatie te bereiken. Al die manieren zijn echter gebaseerd op de vijf zintuigen. In de *Kena-Upanishad*, vers 1:2-9 wordt uitgelegd dat onze zintuigen worden geactiveerd door de kracht van God. Daaruit volgt dat we God niet kunnen waarnemen met de zintuigen. Observeer de geest van andere mensen. Ze zijn gelovig, terwijl ze oppervlakkig gezien, vele goede daden verrichten, is hun bewustzijn voortdurend gericht op de materiële wereld, en worden ze steeds rustelozer.

De Kriya Yoga techniek die wij leren, is niet afhankelijk van de vijf zintuigen. Ze staat niet in boeken beschreven; ze kan alleen direct geleerd worden van een gerealiseerde Kriya Yoga meester of van een door hem aangestelde acharya. *Kri* betekent: werk verrichten. *Ya* is je innerlijke zelf, ook wel *sa*, die huist in je fontanel. Kriya Yoga is de basis van alle religies. Wat is deze basis? Kalmte, dat is Goddelijkheid, en kan niet worden bereikt zonder de leiding van een gerealiseerde meester. De professor in de geneeskunde leert aan zijn studenten hoe een lichaam op intelligente wijze te ontleden. Ze leren hoe het menselijk mechanisme is opgebouwd. Op dezelfde wijze moet hij die op zoek is naar God, de praktische spiritualiteit van een gerealiseerde meester leren. Als je een niet afgeschermd elektriciteitsdraad aanraakt, wordt je lichaam onmiddellijk opgeladen met elektriciteit. Overeenkomstig zul je Goddelijk geluid, licht en vibratie waarnemen in zeer korte tijd, als je direct in aanraking komt met een gerealiseerde meester, en trouw oefent volgens haar of zijn instructies. Je zult daarmee bevrijd worden van elk aards bewustzijn.

Het menselijk lichaam is onder andere opgebouwd uit een grote hoeveelheid zenuwen. Volgens de Prashna Upanishad, vers 3:6, zijn het er precies 727.210.201. Door onze ademhaling blijft ons bloed vloeibaar en circuleert het in ons lichaam. De adem is onze

eigen levende kracht van God. Adem is *dharmā*, "dat wat het leven heel maakt", en dat is religie.

Kriya Yoga legt extreem veel nadruk op de ademhaling. Het onderricht dat controle over de ademhaling, controle over het zelf is.

Mensen van alle religies en geloofsovertuigingen, zouden moeten leren hun ademhaling te controleren. Ademhalingscontrole is de grondslag van alle religies en de snelste weg naar succes. In de *Hatha Yoga Pradipika*, vers 4:34, staat: Als de ademhaling niet kort is en het midden van de hersenen niet raakt; als men geen éénpuntige concentratie in de fontanel behoudt; en als de techniek niet simpel, gemakkelijk en snel is, dat wil zeggen zonder grote woorden en ingewikkelde beginselen, zal je oefening tevergeefs en leeg zijn.

Als je extreem veel liefde geeft aan je ademhaling, ben je een *Kriyavan*. Je zult Goddelijke Zaligheid ontvangen. Je ziel zal geabsorbeerd worden in het Allerhoogste. Zoals een jonge bruid houdt van haar echtgenoot, de jonge bruidegom liefde geeft aan zijn vrouw, en de vrek houdt van zijn geld, zo zou iedereen van zijn ademhaling moeten houden. Heb je ademhaling lief, dan zul je de werkelijke waarheid en gelukzaligheid ervaren. Kalmte zal van zelf komen en uiteindelijk zul je een *brahmavid*, een kenner van het Absolute worden.



Programma's in het Kriya Yoga Centrum onder leiding van

Swami Achalananda

van

tot en met

plaats

vrijdag 07 juli

dinsdag 11 juli

Sterksel*

**Programma indeling:*

<i>Dag</i>	<i>Tijdstip</i>	<i>Onderdeel</i>
07-07 vrijdag	19.00 uur	Meditatie
08-07 zaterdag	07.00 uur	Meditatie
	11.00 uur	Verjaardag ceremonie, meditatie
	17.00 uur	Meditatie
	20.00 uur	Introductie lezing over Kriya Yoga
09-07 zondag	07.00 uur	Meditatie
	10.30 uur	Inwijding, meditatie
	16.00 uur	Uitleg Kriya Yoga techniek
	17.00 uur	Meditatie
10-07 maandag	19.00 uur	Meditatie
	07.00 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	17.00 uur	Lezing
11-07 dinsdag	19.00 uur	Meditatie
	07.00 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	13.00 uur	2 ^e Kriya Meditatie
	16.00 uur	Meditatie (eind van het programma)



Swami Achalananda Giri

Programma's in het Kriya Yoga Centrum onder leiding van

Swami Atmavidyananda

van

tot en met

plaats

vrijdag 25 augustus

dinsdag 29 augustus

Sterksel*

**Programma indeling:*

<i>Dag</i>	<i>Tijdstip</i>	<i>Onderdeel</i>
25-08 vrijdag	20.00 uur	Introductie lezing over Kriya Yoga
26-08 zaterdag	07.00 uur	Meditatie
	10.30 uur	Inwijding
	16.00 uur	Uitleg Kriya Yoga techniek
	17.00 uur	Meditatie
	18.00 uur	Auktion voor 'Hand in Hand'
	19.00 uur	Meditatie
27-08 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	Lezing
	19.00 uur	Meditatie
28-08 maandag	07.00 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	17.00 uur	Lezing
	19.00 uur	Meditatie
29-08 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	27 januari	zondag	29 jan.	Nederlands
vrijdag	17 maart	zondag	19 maart	weekend uitsluitend voor II. Kriya (Engels)
donderdag	13 april	maandag	17 april	Duits
dinsdag	18 april	zondag	23 april	Werkweek (Engels)
woensdag	24 mei	zondag	28 mei	Engels
zaterdag	27 mei	jaarlijkse herdenkingsdag		verjaardag van Paramahansa Hariharananda
		11.00 uur ceremonie		
vrijdag	07 juli	dinsdag	11 juli	Swami Achalananda (Engels)
zaterdag	08 juli	11.00 uur ceremonie		Gurupurnima
vrijdag	04 augustus	dinsdag	08 aug.	Engels
zondag	06 augustus	jaarlijkse herdenkingsdag		24 jaar Kriya Yoga Centrum Sterksel
vrijdag	25 augustus	dinsdag	29 aug.	Engels (Swami Atmavidyananda)
vrijdag	13 oktober	zondag	15 okt.	weekend uitsluitend voor II. Kriya (Engels)
maandag	16 oktober	zondag	22 okt.	Werkweek (Engels)
vrijdag	17 november	zondag	19 nov.	Nederlands
vrijdag	22 december	maandag	01 jan.	Engels

2018

- Tijdens de werkdagen van 18 april tot en met 23 april 2017 en van 16 oktober tot en met 22 oktober 2017 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 17 maart tot en met 19 maart en van 13 oktober tot en met 15 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 Creemers, Yogacharya Petra Hehrig en Rajarshi Peter van Breukelen in de meditatiezaal van het Kriya Yoga Centrum Sterksel

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

Op vrijdag **13-01-2017** is er om 20.00 uur introductie en lezing over de eeuwen oude techniek van de Kriya Yoga Meditatie. Het weekeind van **13 t/m 15 januari 2017** 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 zaterdag **14-01-2017** is er om **14.00 uur inwijding** en aansluitend meditatie.

Hier nog een speciale overzicht over de **15^e januari (programma verloop op zondag)** :

Tijdschema:

*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*

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

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

➤ **Inwijdingsweekeinden:** Op za. 25 en zo. 26 maart en op za. 7 en zo. 8 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, 25 maart / 07 oktober	13:00 u	registratie en inwijding
	15:30 u	pauze, daarna meditatie
zondag, 26 maart / 08 oktober	13:00 u	meditatie en techniekuitleg
	15:30 u tot 17:00 u	pauze, daarna meditatie

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

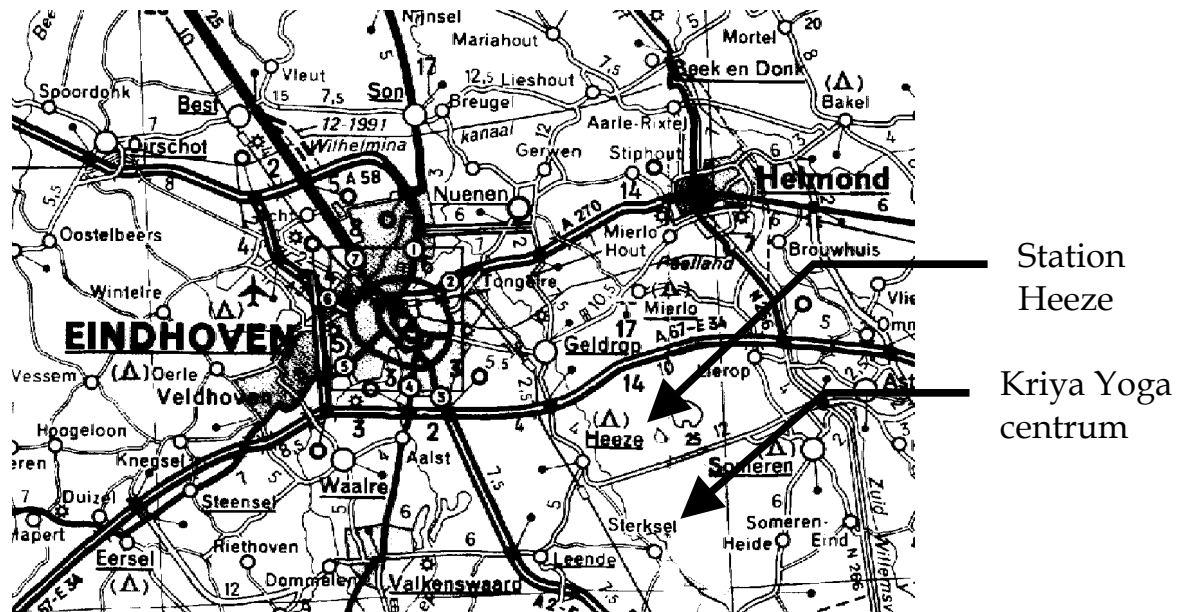


Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?

Het adres van het Kriya Yoga Centrum is:

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

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 1 naar *station Heeze*. Vertrek: 2 keer per uur, om XX:09 en XX:39. Op zondagen en werkdagen na 20.00 uur, 1 keer per uur, om XX:39. Reistijd 10 minuten. Vanuit Heeze met de bus naar Sterksel, vertrek ieder uur om XX:39 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: 23/1 - 27/2 - 27/3 - 24/4 - 22/5 - 26/6 - 25/9 - 23/10 en 27/11.

Inloop vanaf 19.15 u. De meditaties worden gehouden ten huize van Riele Wölpper. Adres **Singel 66** (na binnenkomst is het een van bovenste etages). Vanaf het Centraal Station is het 10 minuten lopen. Tramhalte Nieuwezijds Kolk (tram 1, 2, 5, 13, 17).

Telefonisch contact bij Riele 06-52446070 en bij Elise Friebe 020-6715723.

Den Haag

Den Haag Groepsmeditaties

In Den Haag zijn de groepsmeditaties in principe op iedere eerste en derde donderdag van de maand.

Let op: In januari alleen op donderdag 5 januari, in februari alleen op 16 februari, 4 mei geen meditatie - wel 11 mei, 29 juni i.p.v. 22 juni, NIET in augustus, in september alleen op 21 september, in december alleen op 7 december.

De meditaties worden geleid door Yogacharya Claudia Cremers in Spiritueel Centrum "De Ruimte", Witte de Withstr. 27, Den Haag. Bereikbaar met tram 17 (Elandstraat) en met de auto kan men 2 uur vrij parkeren bij de AH op de Elandstraat. Tijdstip 18.45-19.45. Zaal open om 18.20. Bijdrage € 8,- (incl. thee vooraf).

Lezingen Den Haag

Op woensdag 22 Februari en woensdag 22 maart door Claudia Cremers bij de Theosofische Vereniging, Laan van Meerdervoort 1A. (o.v.b., houd u de website in de gaten). Aanvang 19.00.

Inwijdingsweekend Den Haag

Op za. 25 en zo. 26 maart en za. 7 en zo. 8 oktober in "De Ruimte", Witte de Withstr. 27. Beide middagen van 13.00-17.00. Voor verdere info zie bladzijde 22 of: 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 metro naar 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 2/3 - 15/6 - 21/9 - 5/10 en 9/11.** 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 (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..

Kriya Yoga Centrum te Sterksel

In 2017 gaan we een nieuwe meditatiezaal bouwen.
Deze zaal van 143 m² wordt gebouwd met milieuvriendelijke materialen, zoals leem, stro en wordt voorzien van een vegetatiedak.

Er is momenteel nog ongeveer € 100.000,- nodig om dit te realiseren.

We vragen je vriendelijk om een bijdrage te leveren om dit mogelijk te maken.

Als je een schenking van € 10.000,- geeft dan hoef je in je verdere leven niet meer te betalen om naar de programma's in Sterksel te komen.

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

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. Chaitanna Puri - 2 Orissa tel. 0091-6752246644 e-mail: seva@prajnanamission.org web: www.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
---------------	----------------------	--