

## *Inhoudsopgave*

<i>Voorwoord</i>	3
<i>Kriya Yoga nieuws</i>	5
<i>“Lichaam, gedachten en ziel” door Paramahansa Prajnanananda</i>	7
<i>“De ware betekenis van de vuurceremonie” door Paramahansa Hariharananda</i>	15
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum Sterksel met Swami Achalananda</i>	22
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum Sterksel met Swami Atmavidyananda</i>	24
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum met Peter van Breukelen, Claudia Cremers en Petra Helwig</i>	26
<i>Huisregels in Sterksel</i>	27
<i>Meditatie weekeinden in Rotterdam o.l.v. Petra Helwig</i>	29
<i>Meditatie weekeinden in Den Haag o.l.v. Claudia Cremers</i>	29
<i>Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?</i>	31
<i>Avondmeditaties in Nederland en België</i>	32
<i>Wat is Kriya Yoga?</i>	34
<i>Het Kriya Yoga Centrum te Sterksel</i>	35
<i>Internationale adressen – Kriya Yoga Centra</i>	36



*Paramahansa Prajnanananda*

## Voorwoord

**20**18 is een heel speciaal jaar voor het Kriya Yoga Centrum.

Dit jaar vieren we ons 25 jarig bestaan op 6 augustus. Het is een mijlpaal in de verspreiding van Kriya Yoga o.l.v. onze leermeester Paramahamsa Hariharananda in het Westen. Ons Centrum was het begin van verschillende Ashrams in het Westen.

Bovendien zal de nieuwe meditatiezaal over enkele maanden in gebruik worden genomen.

Over de festiviteiten en activiteiten houden we je op de hoogte via onze website.

Ook dit jaar zijn er weer vele programma's en we zijn heel blij dat Swami Achalananda en Swami Atmavidyananda ons weer gaan bezoeken. Natuurlijk hopen we ook op een bezoek van Paramahamsa Prajnanananda.

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

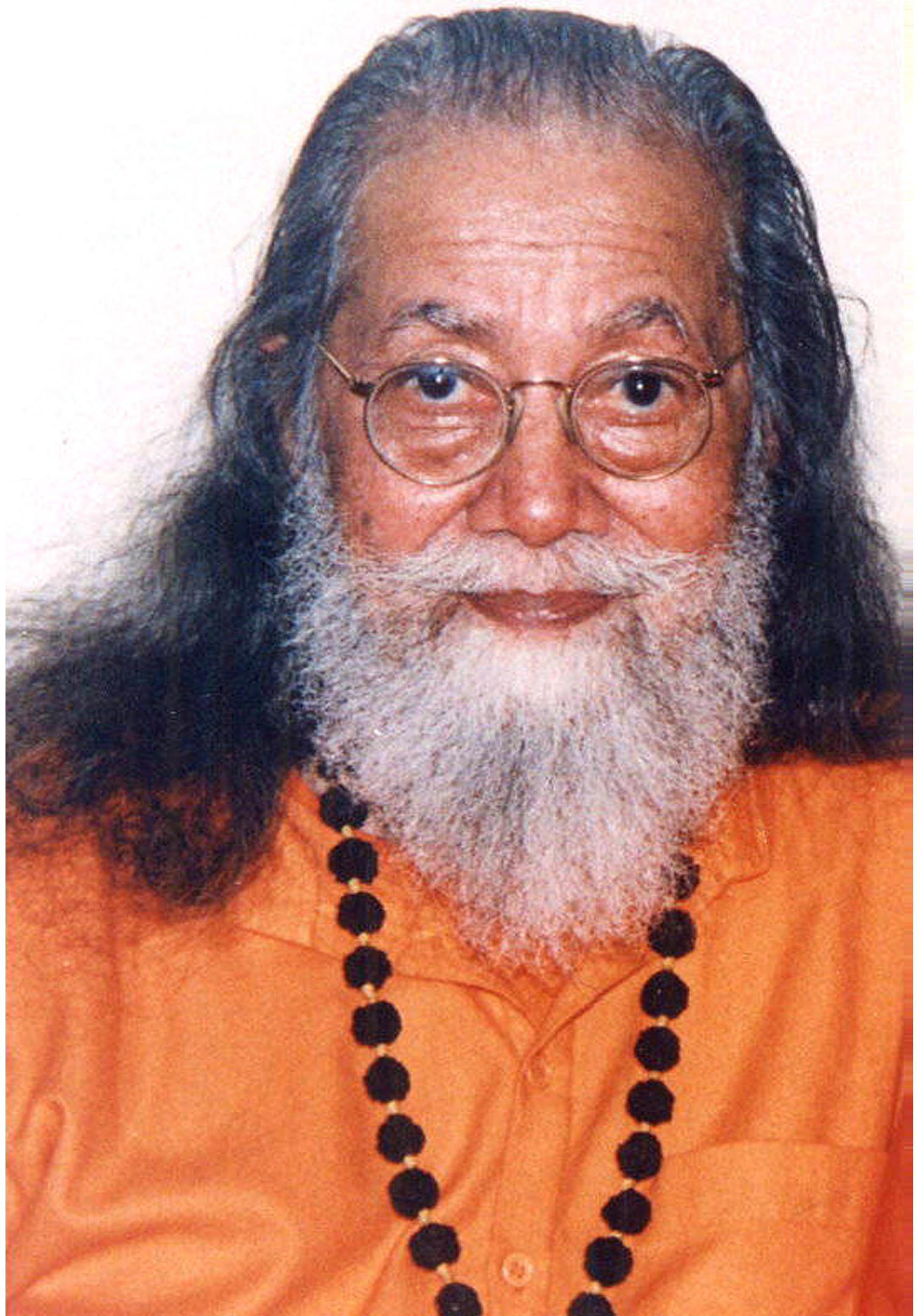
Paramahamsa Hariharananda zegt:

*"Als je Zelf-realisatie wilt dan hoef je niets op te geven, maar alleen de Ziel waar te nemen in alles."*

*"If you want Self-realisation you need not renounce anything, but perceive the Soul in everything".*

Graag tot ziens bij de meditatie

Peter van Breukelen



# *Kriya Yoga nieuws*

## *25-jarig jubileum*

**D***it jaar, 2018, vieren we het 25-jarig bestaan van ons Kriya Yoga Centrum.*

Het was op 6 augustus 1993 dat Gurudev, Baba Hariharanandaji het toen nieuwe Centrum inwijdde met zijn bijzondere aanwezigheid en met een speciale ceremonie. Dit was het eerste grote centrum voor de beoefening van Kriya Yoga in het Westen. Sinds 1993 hebben duizenden ingewijden en niet-ingewijden de weg gevonden naar hun geliefde ashram. Gurudev bezocht vanaf die tijd verschillende keren het Kriya Yoga Centrum tot 1997, toen hij definitief naar Amerika vertrok. Sinds de inzegening van onze mooie ashram in 1993 hebben verschillende leraren, monniken en meesters met veel liefde de Kriya Yoga onderwezen aan leerlingen vanuit alle hoeken van de wereld. Met recht kan ons centrum een baken van meditatie-onderricht worden genoemd voor mensen niet alleen in Nederland, maar voor leerlingen uit heel Europa en zelfs daarbuiten. Dit gaan we natuurlijk op gepaste manier vieren!

*Houd daarom in je agenda de 6<sup>e</sup> augustus vrij en wees welkom op deze bijzondere dag in het Kriya Yoga Centrum te Sterksel. Op onze website kan je rond de zomer meer gedetailleerde info vinden.*

## *Nieuwe meditatiezaal*

**V**elen van ons hebben inmiddels al de contouren van de nieuwe meditatiezaal bewonderd; *de splinternieuwe meditatiehal wordt op dit moment verder afgebouwd.* Het is een zaal die ca. 50 m<sup>2</sup> groter is dan onze oude meditatiezaal. Zo zal er meer ruimte

zijn voor alle mediterenden, met name bij de grote programma's, die in de loop der jaren door een groeiend aantal mensen wordt bezocht. De nieuwe zaal staat midden in het bos en is verbonden met de oude zaal. Hij is opgetrokken uit natuurlijke materialen zoals ecologisch hout, leem en stro en heeft een groen zgn 'vegetatiedak'. We verwachten dat de zaal rond Pasen helemaal af zal zijn, zodat met het Paasprogramma de eerste meditatie op deze bijzondere plek kunnen plaatsvinden. Vanzelfsprekend komt er een speciale viering en inzegening. *Houd a.j.b. de website in de gaten voor meer informatie.*

### *Pinksteren en einde Zomer-programma*

**O**ok dit jaar is er weer een tweetal speciale programma's met *bezoek van Swami's uit India*.

Op 18 mei komt Swami Achalananda uit India om met ons het Pinksterprogramma te vieren en eind augustus zal het druk bezochte zomerprogramma plaatsvinden onder leiding van Swami Atmavidyananda. Wij hopen natuurlijk dat dan ook onze geliefde meester Baba Prajnanananda aanwezig zal zijn en dat hij zijn speciale zegeningen voor onze nieuwe meditatiezaal zal geven. Omdat de nieuwe hal nu een stuk groter is, zal er dit jaar voor het eerst geen tent zijn, omdat we verwachten alle bezoekers in de nieuwe zaal te kunnen accommoderen. *Als je tijdens deze programma's in het meditatiecentrum wilt overnachten, wees er dan tijdig bij met je aanmelding!* Voor precieze data zie de website of verderop in dit boekje.

### *Actuele informatie*

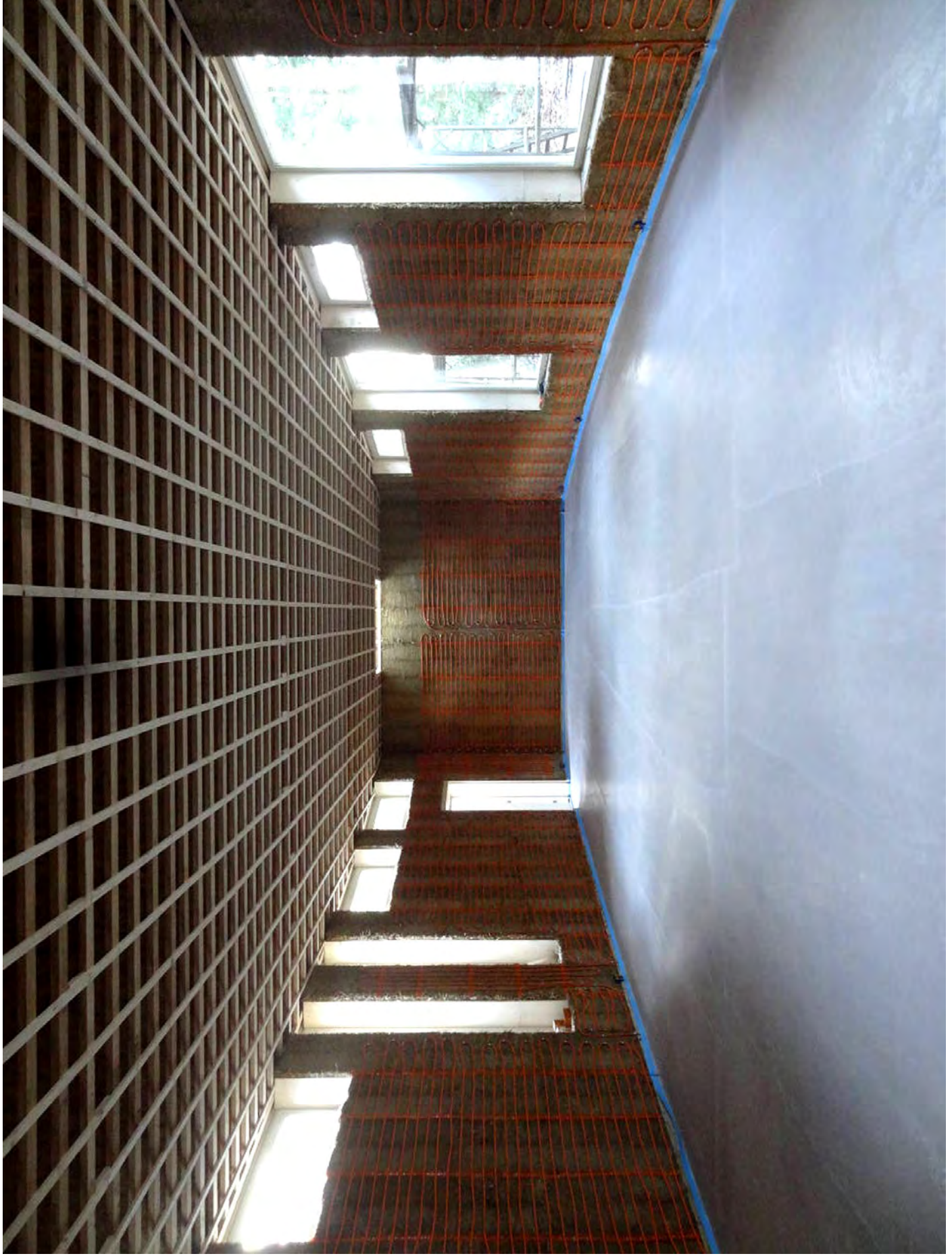
**D**e website van Stichting Kriya Yoga Meditatie is te vinden op: [www.kriyayogameditatie.nl](http://www.kriyayogameditatie.nl). Op deze site vindt je de meest actuele informatie m.b.t. programma's, data, aanmelding etc. De website is inmiddels vertaald in het Engels en het Duits.

## *Hand in Hand*

**H**et Kriya Yoga Centrum ondersteunt de projecten van de Stichting Hand in Hand met minstens 10% van de programma opbrengsten. Voor informatie over de verschillende projecten van Hand in Hand, zie de website [www.handinhand.org](http://www.handinhand.org).



*De Hariharananda Balashram school voor kansarme kinderen wordt regelmatig door de Stichting Hand in Hand ondersteund*



*De nieuwe meditatiezaal tijdens de bouwfase in december 2017*



## *Lichaam, Gedachten en Ziel*

*Gedeelte uit het boek: "Yoga, Pathway to the Divine"  
van Paramahansa Prajnanananda*

**E**r is een speciaal soort hert dat het muskushert genoemd wordt. Het heeft een zeer bijzondere geur, maar omdat hij niet weet waar die geur vandaan komt, zoekt het hert vergeefs hier en daar om te ontdekken waar die zoete geur vandaan komt. Op vergelijkbare manier zoeken we allemaal naar de bron van geluk door via onze zintuigen in de uiterlijke wereld te zoeken in plaats van binnen in ons. Hoe kunnen we die bron vinden als we niet weten hoe en waar we moeten zoeken? We zijn voor korte tijd in deze wereld gekomen en in korte tijd moeten we weer teruggaan naar de plaats vanwaar we gekomen zijn. Wat is dan het doel van deze korte stop-over op planeet aarde? Wat is eigenlijk het doel van dit leven? Waarom kregen we een menselijk lichaam en niet dat van een dier of een plant?

Als we de juiste antwoorden op deze vragen ontdekken, zullen de meeste van onze levensproblemen zich oplossen. Als je het doel van het leven wilt begrijpen, zou je jezelf de volgende vragen moeten stellen: "Wie ben ik? Waarom mediteer ik? Wat is het doel van het bestuderen van heilige boeken of van het bezoeken van kerken, tempels, moskeeën en synagogen? Wat is de eigenlijke reden dat ik belangstelling heb voor een bepaalde spirituele richting?" Zoek oprecht of je op een eerlijke en serieuze manier ernaar streeft om het hoogste doel in je leven te bereiken en wat dat voor je betekent.

De kwaliteit van het menselijk leven wordt bepaald door de ziel die altijd zuiver is, goddelijk, onsterfelijk en lichtend--- door het lichaam, dat beperkt en tijdelijk is--- en door de gedachten die de voornaamste obstakels zijn tussen het lichaam en de ziel. Ieder menselijk lichaam is gemaakt

op basis van de vijf elementen: aarde, water, vuur, lucht en ether.

### *Het lichaam*

**I**n de Bijbel wordt gezegd dat God de mens uit het stof der aarde schiep, naar zijn evenbeeld, en dat Hij zijn levensadem in de neusgaten van de mens blies. Het is geen toeval dat God stof uitkoos en niet een ander materiaal om de mens te scheppen. Stof is het symbool van de vijf elementen. Het menselijk lichaam en ook dat van dieren en planten gaat normaliter door zes stadia: het wordt geboren, het bestaat, het groeit, stopt met groeien, wordt ouder en uiteindelijk sterft het. Hoewel de groei van het lichaam een natuurlijk fenomeen is, heeft die groei een bepaalde limiet. In de loop der tijd nemen de krachten van het lichaam af, het haar wordt grijs, de ogen functioneren minder en de algehele vitaliteit en gezondheid van het lichaam neemt af totdat het uiteindelijk sterft en weer één wordt met het stof der aarde. Het idee alleen al dat ons lichaam ouder zal worden en zal sterven is misschien niet zo aangenaam, maar het is een realiteit die we moeten accepteren.

Wat is dan eigenlijk dit lichaam waar we zoveel aandacht aan schenken? De geschriften bieden verschillende interpretaties en vergelijkingen om de rol en de vergankelijke natuur van het lichaam beter te begrijpen. De Katha Upanishad zegt dat het lichaam een wagen is. In onze moderne tijd zouden we het vergelijken met een auto. Dit lichaam is een wagen dat door paarden wordt getrokken en de zintuigen worden vergeleken met de paarden die de lichaams-wagen voorttrekken. Als de zintuigen niet goed getraind zijn, bestaat het risico van een ongeluk, maar als ze gedisciplineerd zijn, kan men zonder moeilijkheden veilig het doel bereiken. Het lichaam wordt ook wel vergeleken met de kleren die we dragen. De ziel draagt het lichaam als een kledingstuk dat je wegdoet als het te oud is geworden. Terwijl je van kleren wisselt, blijf je toch dezelfde persoon

en op vergelijkbare wijze, als het lichaam sterft, blijft de ziel onberoerd. Het is belangrijk om goed voor het lichaam te zorgen zodat dit ons in staat kan stellen om ons doel te verwezenlijken, maar tegelijkertijd zouden we ook niet te veel gehecht moeten zijn aan het lichaam.

### *De gedachten*

**D**it menselijk lichaam is een afspiegeling van onze gedachten. Als onze gedachten vredelievend zijn, boos, of angstig, dan reflecteert dit op ons gezicht. Ons gezicht is de spiegel van onze gedachten, woorden en activiteiten. Als onze gedachten krachtig zijn, zal het lichaam krachtig zijn; als onze gedachten gezond zijn, zal ons lichaam gezond zijn. Het is daarom van groot belang onze gedachten te transformeren, zodat ons lichaam zich in een uitstekende fysieke conditie zal bevinden.

Dit lichaam werd aan ons gegeven als een bijzondere gelegenheid om ons karma uit te werken zodat we vrij kunnen zijn en bevrijding van illusies kunnen krijgen; op die manier is het lichaam de plaats waar karma -handeling- kan plaatsvinden. Ieder menselijk leven vormt een optelsom van oud en nieuw karma. We hebben in het verleden gehandeld, en ook verrichten we handelingen op dit moment, en op die manier is het niet makkelijk om ons te bevrijden uit de klauwen van karma. Je zou op een wijze en intelligente manier moeten leven, met het bewustzijn dat deze menselijke geboorte een bijzondere en zeldzame kans biedt, om vrij te worden van onwetendheid.

De Bhagavad Gita, de Upanishaden, diverse yogische geschriften en andere heilige teksten schilderen het lichaam als een stad met negen poorten. De negen deuren die in de Bhagavad Gita worden genoemd, zijn de twee ogen, oren, neusgaten en de mond. Deze eerste zeven openingen bevinden zich allemaal in het gezicht; de andere twee zijn het geslachtsorgaan en de anus. In andere

yogische geschriften is er ook sprake van een tiende deur die beschreven wordt als een gesloten deur; het is de fontanel boven op het hoofd. In realiteit kan men echter ook zeggen dat het lichaam ontelbare openingen heeft, aangezien de tastzin over het hele lichaam is verspreid. We leven ons leven slechts voor korte tijd in deze stad met zo vele deuren. De ziel is slechts voor een beperkt aantal jaren in dit lichaam gekomen en zal, als de tijd is aangebroken, het lichaam weer verlaten. Daarom zouden we moeten proberen om op de meest optimale wijze voordeel te hebben van deze geboorte. Terwijl we beseffen dat dit lichaam slechts tijdelijk is, zouden we ons leven moeten beschouwen als een unieke en zeldzame gift van God.

### *De ziel*

**H**oewel het lichaam tijdelijk is, is de ziel onsterfelijk, goddelijk en altijd zuiver. In de Bijbel wordt de ziel beschreven als het evenbeeld van God en overeenkomstig staat in de Upanishaden dat we de kinderen van onsterfelijkheid zijn. De ziel die in ieder atoom van het lichaam aanwezig is, doordringt alles en als een zuivere energie is hij onvergankelijk. Net als een gloeilamp nutteloos is zonder elektriciteit, zo kan ook een lichaam zonder kracht van de ziel niets doen en is het levenloos. Vanwege de kracht van de ziel is iedere cel van het lichaam vol van leven. De ziel is de katalysator voor de handelingen door de zintuigen en voor alles wat nodig is om het lichaam te laten functioneren. De ziel, die subtieler is dan het meest subtiele, is niet gemakkelijk te beschrijven, maar in meditatie kan je iets ervan ervaren.

In de Upanishaden staat dat, net zoals er olie verborgen is in ieder deeltje van het sesamzaadje, zoals er boter verborgen is in iedere druppel melk, en vuur in iedere minuscuul deeltje van een houtblok, zo doordringt de ziel ieder deel van het menselijk lichaam. Een yogi kan door meditatie “de olie uit het sesamzaadje halen, en de boter uit

de melk halen”, dat wil zeggen: de kracht van de ziel waarnemen in iedere handeling. Dit proces wordt ook wel toegepaste kennis of praktische meditatie genoemd.

De ziel wordt ook wel beschreven als *prana*, de vitale energie die op subtiële wijze ieder deel van het lichaam oplaadt met energie en leven. De adem is de fysieke uitdrukking van *prana*. Zoals het lichaam opgebouwd is uit de vijf elementen, kan de ziel worden vergeleken met het niet-waarneembare en ongelimiteerde element ruimte, vrij van alle beperkingen en één met de eeuwige Schepper. Net zoals ruimte overal hetzelfde is, of het nu binnen een voorwerp of kader zit of daarbuiten, zo zijn de ziel die het lichaam doordringt en de kracht van God daarbuiten, één en dezelfde.

### *Zelfanalyse*

**D**e gedachten, soms ook wel aangeduid als de geesteskracht, is het element dat tussen het lichaam en de ziel staat. Het is van zeer groot belang dat je ernaar streeft om de gedachten –en hun invloed- beter te begrijpen. De gedachten zijn een goede vriend, maar ook een verwarde vriend. Als je goed oplet en voortdurend bewust bent waarop je gedachten het meest zijn geconcentreerd, dan zal je beseffen welke prioriteiten je gedachten voor je creëren, wat je het meest aantrekt en wat het meest waardevol voor je is. Observeer je gedachten door meditatie en contemplatie, door ze bewust waar te nemen. Analyseer je gedachten en vind uit welke soort van gedachte regelmatig in je geest op de voorgrond treedt.

In het spirituele leven is zelfanalyse essentieel en zelfs verplicht, omdat het je laat zien welke soort van gedachten je hebt. Gemiddelde, ongetrainde gedachten bewegen voortdurend en onuitputtelijk naar buiten toe, terwijl een vredelievende, spirituele geest rustig en stil blijft. De geest echter die nooit enige spirituele training heeft ondergaan, zal zich steeds weer koppig naar buiten richten,

door de zintuigen die je naar de uiterlijke wereldse dingen leiden. De gedachten zijn eigenlijk het enige obstakel om verlichting te bereiken en tegelijkertijd zijn ze ook het enige middel om je te bevrijden van onwetendheid. De gedachten kunnen een nuttig hulpmiddel zijn, maar zijn vaak ook de oorzaak van niet aflatende onrust en chaos. Wees bewust van je gedachten en gebruik ze met onderscheidingsvermogen.



*Paramahansa Prajnanananda*

## *De ware betekenis van de vuurceremonie*

*gedeelte uit het boek: "Kriya Yoga"*

*van Paramahansa Hariharananda*

**D**e Hindoes offeren aan het vuur en houden vuurceremonies die *agnihotra* genoemd worden. Terwijl ze boterolie (*ghee*) aan het vuur offeren, spreken ze intussen verschillende mantra's. Maar voor de echte vuurceremonie, waarbij de vijf zintuig-telefoons niet meer in werking zijn, heb je geen enkel materieel voorwerp zoals hout of boterolie nodig. De inademing van de zuurstof als offerande aan het goddelijke zielsvuur dat in de hersenen verblijft, is de ware vuurceremonie. Dit kan gevoeld worden door de beoefening van *kriya yoga*.

De boterolie of *ghee* die bij de Vedische vuurceremonie gebruikt wordt om het vuur te laten branden, is niet meer dan een materiële substantie. In de gedachten en geest van een yogi zijn er nog steeds vele verlangens en ambities. De *kriya yogi* neemt alle verlangens en ambities bijeen en offert ze aan het alles verterende Vuur. Geleidelijk aan worden alle wereldse gedachten uit het verleden en heden in de yogi verbrand. Al zijn grillen en illusies worden volledig tot as gereduceerd. De yogi maakt zich door zijn liefde los van zijn ademhaling; dit is de spirituele boterolie. Hierdoor kan hij al zijn verlangens en wensen in het spirituele vuur binnen in de hersenen verbranden.

De kracht van God in de yogi is tevreden met deze offergave. Dit is ongetwijfeld een goddelijke vuurceremonie. Hierdoor komt de yogi in het vormloze stadium, het stadium zonder gedachten. In bepaalde stromingen van het Christendom wordt eveneens gezegd dat het vormloze

stadium het uiteindelijke doel van religie is. Deze leer wordt tevens door Moslims en Hindoes aangehangen. Kriya yogi's brengen dit in de praktijk door de beoefening van de kriya-techniek.

Lucht is de vormloze substantie die zuurstof door de neus leidt en dit aan het levende vuur binnenin offert. Iemand zou voortdurend zijn in- en uitademing moeten observeren, aangezien dit de levende kracht van God is die voortdurend in hem of haar verblijft. Op die manier zal de mens zelfs door zijn wereldlijke handelingen voortdurende bevrijding in zijn familielevens krijgen. Kriya yoga maakt iemand oplettend en neemt zijn luiheid weg. Het geeft hem voortdurend bewustzijn van zijn inherente verbondenheid met God.

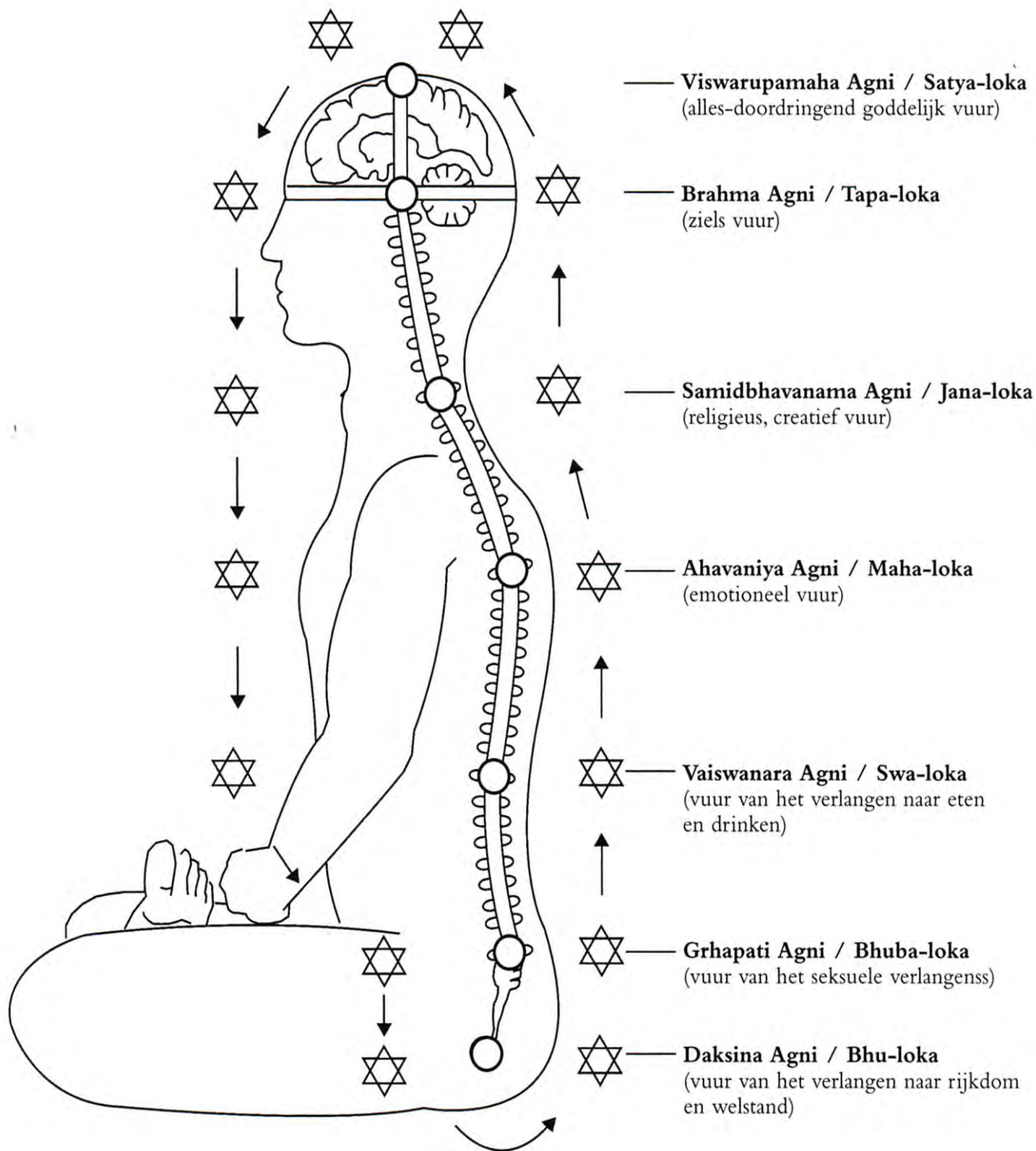
De Hindoes brengen brandhout, wierook, vruchten en bloemen voor God om Hem daarmee te behagen. De Christenen brengen kaarsen, bloemen en giften voor het altaar. Ook de Moslims gaan de moskee binnen met offergaven voor God, maar het offer van de kriya yogi's is hun leven. Dit betekent dat ze hun levensadem offeren aan het levende vuur van de ziel. De ware kriya yogi offert voortdurend aan het innerlijke vuur en wordt hierdoor nederig jegens de ziel ofwel de kracht van God. Lahiri Baba en Shri Yuktेशwarji zeiden dat in ieder menselijk wezen de kracht van God ca. 21.600 keer per dag inademt. Als iemand hiervan 1.728 in- en uitademingen op de juiste wijze kan observeren, volbrengt hij de meditatie van tien jaar.

### *De zeven chakra's*

**E**r zijn zeven centra in het centrale zenuwstelsel, elk met twee lichten; één voor het grofstoffelijke lichaam en één voor de ziel. Als iemand geld verdient, verdient hij het vanuit het bewustzijn van het staartbeencentrum, aangezien dit het materiële centrum is. Als hij kriya yoga beoefent, zal hij het bestaan van de ziel daar waarnemen. In iedere handeling zal hij de



*De offering van de zeven chakra's (Loka's) aan het alles-doordringend goddelijk vuur (Viswarupamaha Agni).*



ware doener zien. Daarom is er één licht voor de handeling en één voor de doener.

In het heiligbeencentrum (2<sup>e</sup> chakra) zou men steeds wanneer men seksuele prikkels voelt, het licht van de ziel moeten zien, want zonder de ziel kan men geen seksgevoel hebben. Door de kriya yoga techniek kan men ook twee lichten in het navelcentrum waarnemen; één licht eet en één licht voedt. Zonder de ziel kan iemand de smaak van zijn eten niet proeven. Door de beoefening van kriya yoga kan men iets eten en tegelijkertijd voelen dat zonder de ziel, de smaak van dat eten niet geproefd kan worden. Door de beoefening van kriya kunnen mensen voortdurend bevrijding krijgen, zelfs door het proeven van eten.

In het hartcentrum zijn er ook twee lichten: één voor illusies en één voor het opheffen daarvan. Zonder de ziel kan geen van beiden bestaan. Op dezelfde wijze zijn er ook twee lichten in het nekcentrum. Het nekcentrum is het centrum van het vacuüm en dit geeft onthechting, zodanig dat men onmiddellijk kan ophouden met wat men doet. De ziel is werkzaam in je vriend, je man, vrouw en kinderen, maar het is mogelijk dat zij er het volgende moment niet meer zijn. Ieder mens kan op elk ogenblik sterven. Door de beoefening van kriya yoga kunnen de mensen voortdurend voelen dat de ziel op liefdevolle wijze onthecht blijft. Dit besef komt van het nekcentrum.

In het zesde centrum, in het verlengde merg, zijn er eveneens twee lichten: het ene is er voor de biologische en het andere voor de psychologische waarneming. Als iemand zowel de lichamelijke als de psychologische krachten voelt, kan hij voortdurend éénpuntigheid van de geest in iedere handeling ontwikkelen, want hij voelt dat daarin de ware doener is. Door dit stadium van éénpuntige concentratie kan hij zijn werk in de wereld doen, terwijl hij tegelijkertijd waarneemt dat hij niet de doener is.

In het zevende centrum kan men de zuivere rede ervaren en kan men beoordelen wat werkelijk waar en niet waar is. Geest, gedachten en het intellect zijn hier allen werkzaam, maar men kan in dit centrum de geest op het bewustzijn richten, opwekken tot bovenbewustzijn en het transformeren tot goddelijkheid. In de grote en kleine hersenen bevindt zich een groot aantal zenuwen. Ook dit centrum is dus zowel fysiologisch als psychologisch, maar diepe concentratie in dit centrum resulteert uiteindelijk in eenwording met het stadium van vormloosheid.

Hierdoor kan de mens van kwaad naar goed geleid worden, van het verkeerde naar het juiste pad, van duisternis naar licht, van onwetendheid naar kennis en van illusies naar voortdurend bewustzijn van de ziel. De kriya yoga techniek geeft een geweldige kracht waarmee iemand zijn onwetendheid kan wegnemen en goddelijkheid kan waarnemen in iedere handeling. Daarom hecht kriya yoga evenveel waarde aan het wereldse als aan het spirituele. Als je waarneemt dat de ziel in al je stemmingen functioneert, ben je een echte *sadhaka*, een beoefenaar van yoga.

### *Yoga Sutra's van Patanjali*

**I**n de Yoga Sutra's van Patanjali wordt gevraagd naar de betekenis van kriya yoga. Het volgende antwoord wordt gegeven: *Tapah svadhyaya Ishvara pranidhanani kriya yoga* (boek II, 1;2). *Tapah* betekent behalve boetedoening ook het vuuroffer, maar de metaforische betekenis is dat de kracht van de inademing de boterolie symboliseert en de ziel het ware vuur. Daarom offert de kriya yogi met iedere ademhaling zijn inademing aan het zielsvuur.

*Svadhyaya* betekent normaliter dat men vele boeken leest zoals de Mahabharata, de Bijbel, de Gita, Koran en Brahma Sutra's. Dit zijn de authentieke boeken voor Zelfrealisatie. Kriya yoga is het toegepaste deel van al deze geschriften. De metaforische betekenis van *svadhyaya* is *sva* +

*adhyaya*, ofwel ontwikkeling van de ziel. *Sva* betekent inademing, inademing betekent ziel, ziel betekent Hij ofwel het ware Zelf. *Adhyaya* betekent studie of ontwikkeling. Ontwikkeling van de ziel ofwel studie van het Zelf is de ware *svadyaya*. In ieder menselijk wezen verblijft de ziel om zichzelf te zoeken. Het is de plicht van ieder mens om de ziel daar binnenin te zoeken, met behulp van een techniek zoals die van kriya yoga.

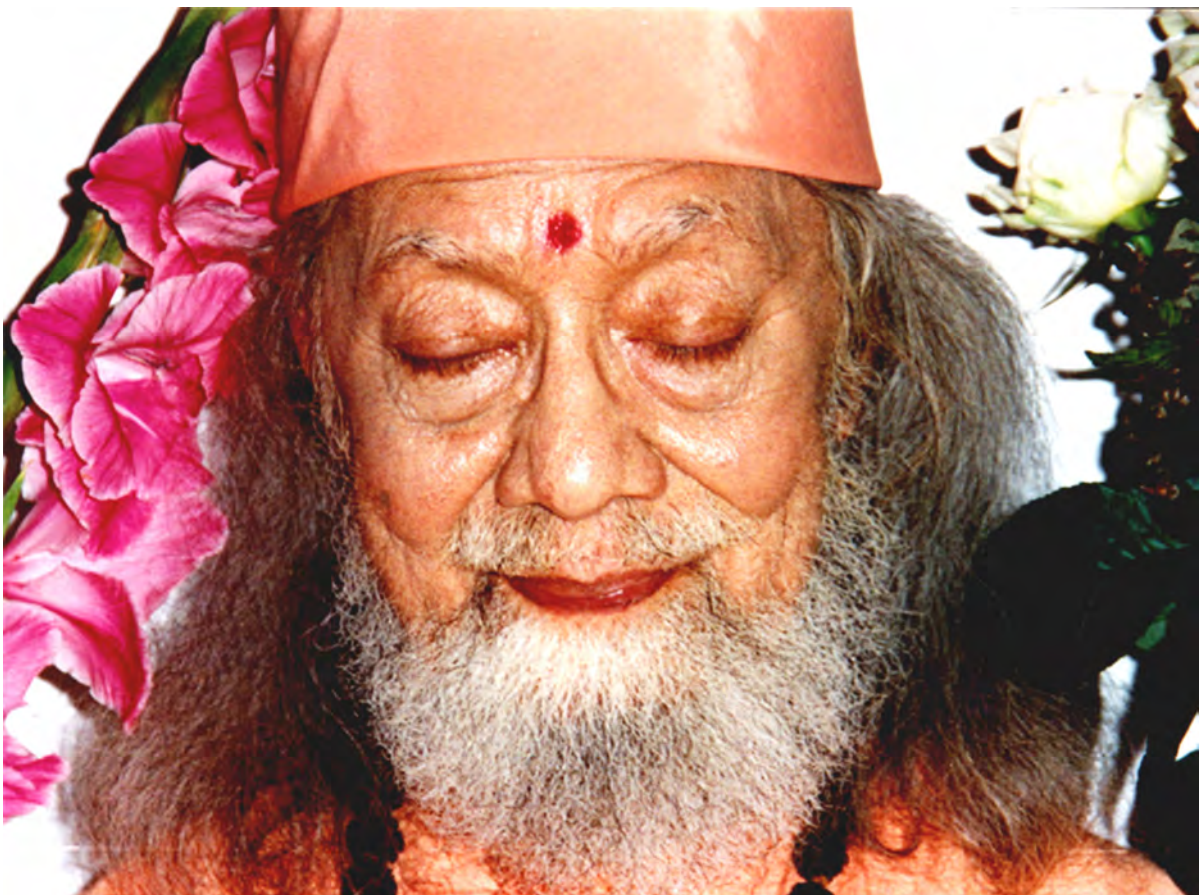
In al onze handelingen is de ziel de enige doener. Daarom is het zoeken van je ziel in alle handelingen *svadhyaya*. In de Bhagavad Gita (3:5) staat: *na hi kaschit kshanam api jatu tishthati akarma krit*. De mens kan geen moment ophouden met werken en kan ook niet werken zonder ziel. Als iemand Hem daarom zoekt met heel zijn geest, gedachten, intellect, kennis, bewustzijn en bovenbewustzijn, is dat de ware *svadhyaya*. Studie van de ziel is *svadhyaya*, studie van de ontwikkeling van de ziel is ook *svadhyaya*. Het beoefenen van kriya yoga is *svadhyaya* en ook het bestuderen van het eigen Zelf.

In *Ishvara pranidhanani*, betekent *pranidhana* eenwording. In de Mahabharata wordt gezegd dat de onzichtbare God verdeeld is in acht stadia. *Ishvara* is het vijfde stadium, in het menselijk lichaam is het de plaats tussen nekcentrum en hypofyse. *Ishvara* betekent de ziel die alles doordringend in het hele universum is. Hoe onbeduidend iets ook zijn mag, Hij is het. Maar als je niet zeer diep mediteert, kan je deze waarheid niet waarnemen. Kriya yoga meditatie is een metafysische meditatie op basis van *tapa* (offeren aan het ware vuur). De kriya yogi voelt dat alles in het universum verbrand is. Hij voelt, terwijl hij in het stadium van bovenbewustzijn verblijft, een goddelijke beweging over het hele universum, het licht van goddelijk vuur in het hele universum en een subtiel, melodieus, goddelijk geluid door het hele universum. Hierdoor krijgt de yogi uiterste liefde, dankbaarheid en nederigheid voor

God. Deze liefde voor God die *Ishvara pranidhanani* genoemd wordt, komt zeer zelden voor.

In de Vaishnava geschriften wordt de term *bhakti paranurakti-Ishvara* gebruikt, hetgeen 'uiterste gebondenheid aan God' betekent. Tulsidas, een Indiase wijze, beschreef dit als volgt: *kamihi nairi piyari jhimi lobhini pyarimi dan timehi raghunatha nirantara lagahu more rama*. Dit betekent: zoals de pas getrouwde man van zijn vrouw houdt, zoals de pas getrouwde vrouw van haar man houdt, zoals de vrek zijn geld liefheeft, zoals de dronkaard veel van zijn wijn houdt, zo zou men van God moeten houden.

Dit kan worden bereikt door het beoefenen van de kriya yoga techniek. Als iemand zijn werelds bewustzijn volledig verliest en tegelijkertijd vele goddelijke waarnemingen in het lichaam waarneemt, krijgt hij *sampragyata samadhi* (bewuste *samadhi* ofwel *svaguna samadhi*). Uiteindelijk gaat deze mens in *turiya samadhi* en dan voelt hij de allerdiepste liefde voor God. Dit is het stadium waarin een kriya yogi één kan worden met de Oneindigheid.



# *Programma's in het Kriya Yoga Centrum met Swami Achalananda*

<i>van</i>	<i>tot en met</i>	<i>plaats</i>
<b>vrijdag 18 mei</b>	<b>dinsdag 22 mei</b>	<b>Sterksel*</b>

*\*Programma indeling:*

<i>Dag</i>	<i>Tijdstip</i>	<i>Onderdeel</i>
18-05 vrijdag	20.00 uur	Lezing
19-05 zaterdag	07.00 uur	Meditatie
	10.30 uur	Inwijding, meditatie
	16.00 uur	Uitleg Kriya Yoga techniek
	17.00 uur	Meditatie
	19.00 uur	Meditatie
20-05 zondag	07.00 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	12.30 uur	2 <sup>e</sup> Kriya Meditatie
	17.00 uur	Lezing
	19.00 uur	Meditatie
21-05 maandag	07.00 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	17.00 uur	Lezing
	19.00 uur	Meditatie
22-05 dinsdag	07.00 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	16.00 uur	Meditatie (eind van het programma)



*Swami Achalananda Giri*

# *Programma's in het Kriya Yoga Centrum met Swami Atmavidyananda*

<i>van</i>	<i>tot en met</i>	<i>plaats</i>
<b>vrijdag 24 augustus</b>	<b>dinsdag 28 augustus</b>	<b>Sterksel*</b>

*\*Programma indeling:*

<i>Dag</i>	<i>Tijdstip</i>	<i>Onderdeel</i>
24-08 vrijdag	20.00 uur	Introductie lezing over Kriya Yoga
25-08 zaterdag	07.00 uur	Meditatie
	10.30 uur	Inwijding
	16.00 uur	Uitleg Kriya Yoga techniek
	17.00 uur	Meditatie
	18.00 uur	Veiling voor 'Hand in Hand'
	19.00 uur	Meditatie
26-08 zondag	07.00 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	12.30 uur	2 <sup>e</sup> Kriya Meditatie
	17.00 uur	Lezing
	19.00 uur	Meditatie
27-08 maandag	07.00 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	17.00 uur	Lezing
	19.00 uur	Meditatie
28-08 dinsdag	07.00 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	16.00 uur	Meditatie (eind van het programma)





*Swami Atmaridhyananda Giri*

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

<i>Van</i>		<i>Tot en met</i>		<i>Programma</i>
vrijdag	<b>26 januari</b>	zondag	<b>28 jan.</b>	Nederlands
vrijdag	<b>02 maart</b>	zondag	<b>04 maart</b>	weekend uitsluitend voor II. Kriya (Engels)
donderdag	<b>29 maart</b>	maandag	<b>02 april</b>	Duits
dinsdag	<b>03 april</b>	zondag	<b>08 april</b>	Werkweek (Engels)
vrijdag	<b>18 mei</b>	dinsdag	<b>22 mei</b>	Swami Achalananda Engels
vrijdag	<b>03 augustus</b>	dinsdag	<b>07 aug.</b>	Engels
maandag	<b>06 augustus</b>	jaarlijkse feestdag		25 jaar Kriya Yoga Centrum Sterksel
vrijdag	<b>24 augustus</b>	dinsdag	<b>28 aug.</b>	Engels (Swami Atmavidyananda)
vrijdag	<b>12 oktober</b>	zondag	<b>14 okt.</b>	weekend uitsluitend voor II. Kriya (Engels)
maandag	<b>15 oktober</b>	zondag	<b>21 okt.</b>	Werkweek (Engels)
vrijdag	<b>16 november</b>	zondag	<b>18 nov.</b>	Nederlands
maandag	<b>24 december</b>	Dinsdag	<b>01 jan. 2019</b>	Engels

- Tijdens de werkdagen van 03 april tot en met 08 april 2018 en van 15 oktober tot en met 21 oktober 2018 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 02 maart tot en met 04 maart en van 12 oktober tot en met 14 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 Rajarshi Peter van Breukelen, Yogacharya Claudia Cremers en Yogacharya Petra Hehwig in de meditatiezaal van het Kriya Yoga Centrum Sterkesel*

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

De weekeinden van **21 t/m 23 September 2018** en **11 t/m 13 januari 2019** zijn er Kriya Yoga meditatie programma's onder leiding van Petra Helwig in **YogaFrans**, Slaak 88 in Rotterdam. Op de vrijdag avonden is er om 20.00 uur lezing over deze eeuwenoude techniek. Op de zaterdagen **22-09-2018** en **12-01-2019** is er om **14.00 uur inwijding** en aansluitend meditatie tot +/- 18.00. Kosten: lezing gratis, per half dagdeel €10,-. Diegene die ingewijd worden betalen alleen de inwijdingsdonatie.

### **Tijdschema zondag:**

10.00 uur uitleg techniek

11.00 uur meditatie

12.00 uur pauze

15.00 uur vragenuurtje met aansluitend meditatie.

*Informatie en opgave bij Petra Helwig,  
010-4118562 petrahelwig@icloud.com.  
Locatie: YogaFrans, Slaak 88, 3061 CZ  
Rotterdam. Ingang aan de achterzijde.  
Routebeschrijving:  
[www.yogafrans.nl/contact/route](http://www.yogafrans.nl/contact/route)  
[info:www.kriyayogameditatie.nl/  
meditatie/kalender](mailto:www.kriyayogameditatie.nl/meditatie/kalender)*

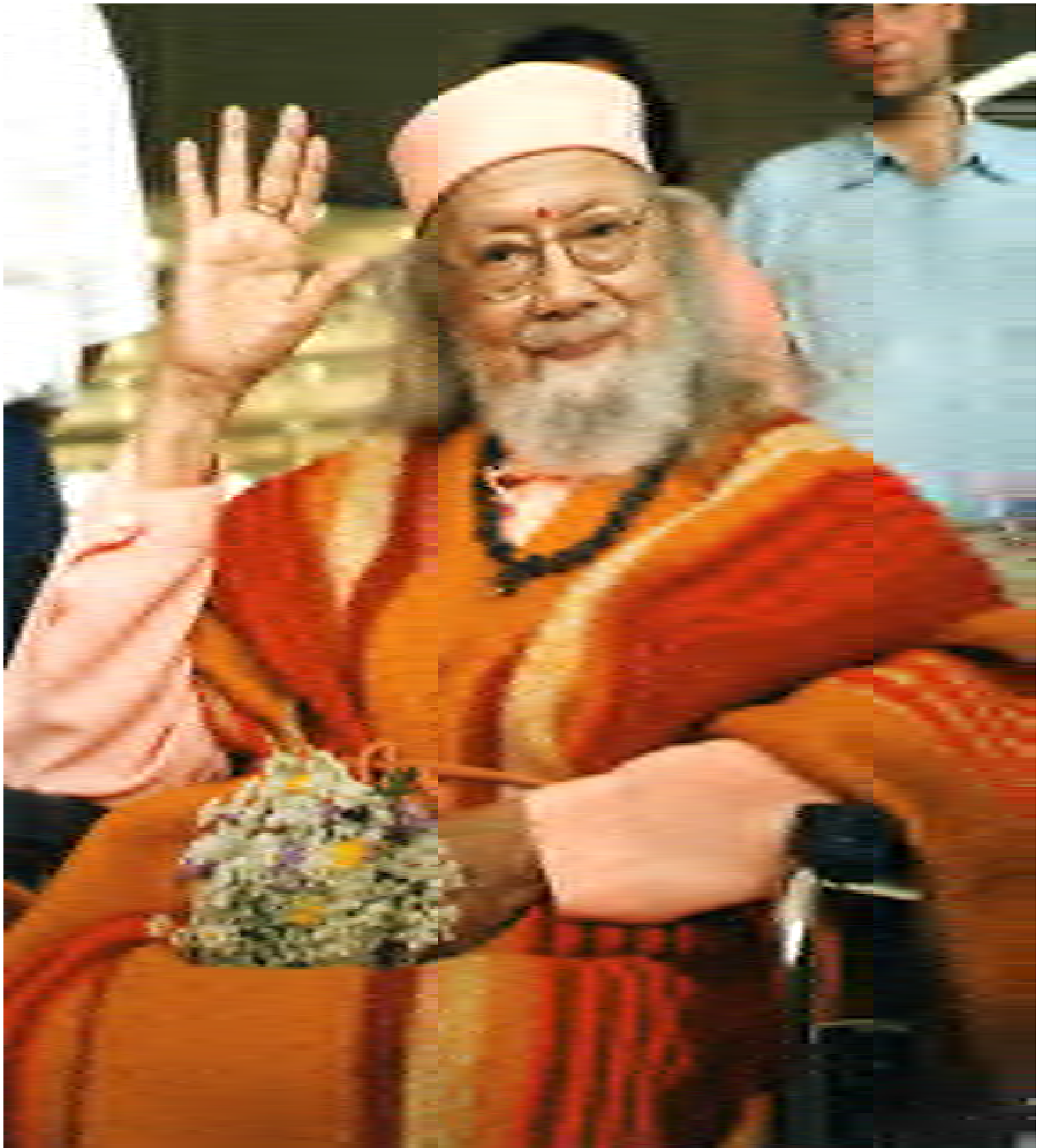
## **Inwijdingsprogramma's in Den Haag o.l.v. Claudia Cremers**

### **➤ Lezingen Den Haag**

Op woensdag 07 maart en donderdag 18 oktober door Claudia Cremers bij de Theosofische Vereniging, Laan van Meerdervoort 1A. (o.v.b., houd u de website in de gaten). Aanvang 19.30.

➤ **Inwijdingsweekeinden:** Op za. 24 en zo. 25 maart is er een inwijdingsweekend in "De Ruimte", Witte de Withstr. 27, Den Haag. Zaterdag van 13.00-17.00 en zondag van 15.00-18.00. Een tweede weekend, staat ovb gepland op za. 27 en zo. 28 oktober. Houd u svp de website in de gaten: [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** of: **06-414.98.203**



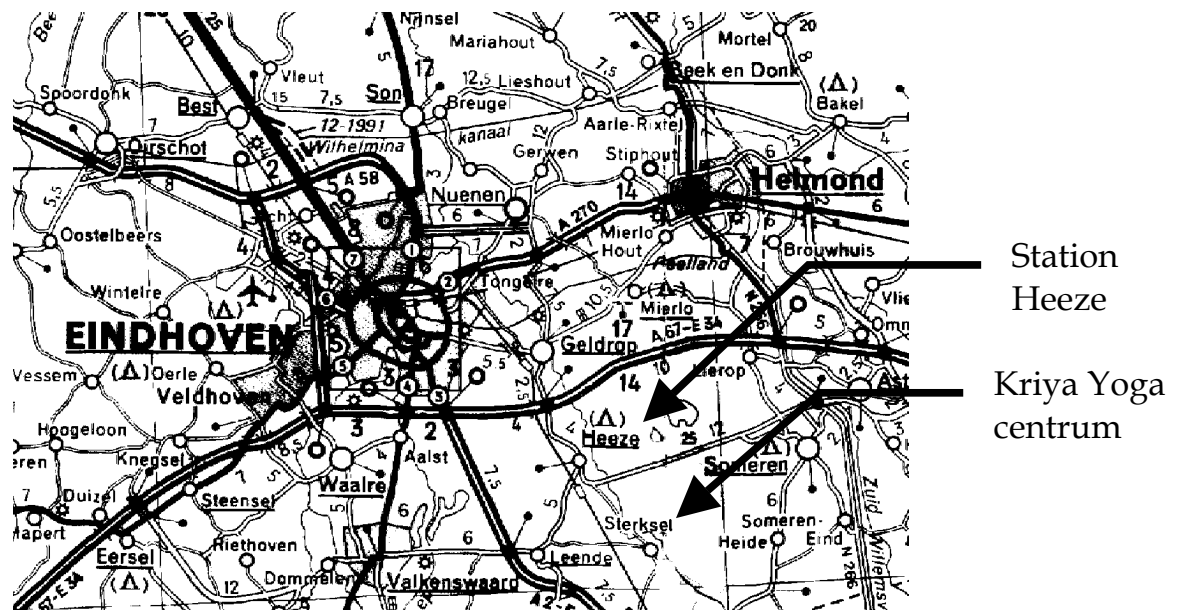
*Baba Hariharanandaji in de jaren 90*

## 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:46 en XX:16. In het weekend en op werkdagen na 20.00 uur, 1 keer per uur, om XX:16. Reistijd 10 minuten. Vanuit Heeze met de bus 258 naar Sterksel, vertrek ieder uur om XX:09 tussen 08.00 en 18.00 uur, maar 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

Op de volgende maandagavonden is er een meditatie om **20.00**:  
26/2, 26/3, 23/4, 28/5, 25/6, 24/9, 22/10, 26/11

**Inloop vanaf 19.45. De meditaties zijn ten huize van Riele Wölpper op het 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).

Geef je e-mail adres door aan [E.Friebel@kpnplanet.nl](mailto:E.Friebel@kpnplanet.nl) zodat je telkens een mail krijgt, want soms wordt er geannuleerd soms is er extra nieuws. Telefonisch contact bij Riele 06-52446070 en bij Elise Friebel **020-6715723**

Op zondag 18 februari is er een Tweede Kriya Yoga-meditatie. Als je de tweede inwijding hebt ontvangen en je wilt deelnemen meld je aan op vermeld e-mailadres.

## Den Haag

### Den Haag groepsmeditaties

In den Haag zijn de groepsmeditaties normaliter op iedere **eerste en derde donderdag** van de maand o.l.v. Yogacharya Claudia Cremers. *Extra meditatie en uitleg op donderdag 29 Maart* (5<sup>e</sup> donderdag) van 18.00-20.00

**Uitzonderingen**: géén meditatie op donderdag 7 juni, 19 juli, in augustus en op 6 september.

Als je langere tijd niet bent geweest en je zit niet in het e-mail bestand van de regio Den Haag, bel dan even naar Claudia Cremers / Kriya Yoga Centrum 040-22.66.217 of 06-414.98.203

**Locatie**: spiritueel centrum "De Ruimte", witte de Withstr.27, Den Haag. **Tijdstip**: 18.45-19.45 --- zaal open om 18.20 --- **bijdrage** 8 € incl. thee vooraf. **Bereikbaar**: tram 17 halte Elandstraat of 2 uur vrij parkeren bij AH Elandstraat.

### Lezingen Den Haag

Op woensdag 07 maart en donderdag 18 oktober door Claudia Cremers bij de Theosofische Vereniging, Laan van Meerdervoort 1A. (o.v.b., houd u de website in de gaten). Aanvang 19.30.



### **Inwijdingsweekend Den Haag**

Op za. 24 en zo. 25 maart is er een inwijdingsweekend in "De Ruimte", Witte de Withstr. 27, Den Haag. Zaterdag van 13.00-17.00 en zondag van 15.00-18.00. Een tweede weekend, staat ovb gepland op za. 27 en zo. 28 oktober. Houd u svp de website in de gaten: [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.

### **Tweede Kriya meditatie**

Op za. 10 Februari van 14.00-15.30 in "De Ruimte", Witte de Withstr. 27, Den Haag.

### **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). 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*

**B**innen enkele maanden zal de nieuwe meditatiezaal klaar zijn en hebben we de beschikking over een ruime zaal met genoeg plek voor iedereen.

Wij zijn heel dankbaar aan allen die een financiële bijdrage hiervoor gegeven hebben.

In de toekomst willen we de bestaande meditatiezaal ombouwen om meer kamers te maken.

Hiervoor willen we nu gaan sparen.

Wil je ons hierbij helpen dan zijn we heel blij met je donatie.

Je kunt je bijdrage 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 <a href="mailto:info@kriyayogameditatie.nl">info@kriyayogameditatie.nl</a> <a href="http://www.kriyayogameditatie.nl">www.kriyayogameditatie.nl</a>
<b>Oostenrijk</b>	Tattendorf: Paramahansa Prajnanananda, Swami Mangalananda	Kriya Yoga Zentrum Pottendorferstr. 69 A-2523 Tattendorf tel.0043 2253 81491 fax 0043 2253 80462 <a href="mailto:kyc@eu">kyc@eu</a> <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 <a href="mailto:institute@kriya.org">institute@kriya.org</a> <a href="http://www.kriya.org">www.kriya.org</a>
<b>India</b>	<b>Balighai Ashram</b>	Hariharananda Gurukulam Balighai Post. Chaittanna Puri - 2 Orissa tel. 0091-6752246644 <a href="mailto:seva@prajnanamission.org">seva@prajnanamission.org</a> <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 <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 Scheldestraat 153
	Gent: Mieke de Palmenaer	Meld je even aan bij Patrick +32 (0)499 - 157513, <a href="mailto:patrick.christens@telenet.be">patrick.christens@telenet.be</a>