



Inhoudsopgave

<i>Voorwoord</i>	3
<i>Kriya Yoga nieuws</i>	4
<i>De website van het Kriya Yoga Centrum</i>	5
<i>“Een succesvolle manier van leven” door Paramahansa Prajnanananda</i>	6
<i>“De adem van God is onze levensadem” door Paramahansa Hariharananda</i>	16
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum Sterksel onder leiding van Swami Atmavidyananda</i>	20
<i>Swami Atmavidyananda – een korte biografie</i>	21
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum onder leiding van Peter van Breukelen, Claudia Cremers en Petra Helwig</i>	23
<i>Huisregels in Sterksel</i>	24
<i>Meditatie weekenden in Rotterdam o.l.v. Petra Helwig</i>	25
<i>Meditatie weekenden in Den Haag en Amsterdam o.l.v. Claudia Cremers</i>	25
<i>Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?</i>	26
<i>Groepsmeditaties</i>	27
<i>Wat is Kriya Yoga?</i>	29
<i>Overzicht van publicaties</i>	30
<i>Het Kriya Yoga Centrum te Sterksel</i>	32
<i>Donaties / giften voor de Stichting KYM</i>	33
<i>Internationale adressen – Kriya Yoga Centra</i>	36



Paramahansa Hariharananda en Peter van Breukelen in de Homestead Ashram, Miami in 1996





Voorwoord

De nieuwsbrief 2012 bevat alle informatie over de programma's en activiteiten van ons prachtig meditatie centrum.

Wij zijn verheugd dat Swami Atmavidyananda Giri ons voor het eerst zal vereren met een programma van 29 augustus tot 3 september.

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

Paramahansa Hariharananda zegt:

"Het lichaam is sterfelijk maar de ziel is onsterfelijk.

Als je in de ziel blijft en voortdurend 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 geven."

Graag tot ziens bij de meditatie.

Peter van Breukelen

Kriya Yoga Centrum
Heezerweg 7
6029 PP Sterksel
Tel. 040 - 2265576
Fax. 040 - 2265612



Kriya Yoga nieuws

De nieuwe aanbouw

Bij het ter perse gaan van deze nieuwsbrief is de nieuwe aanbouw van 4 gastenkamers bijna klaar.

Het is bijzonder mooi geheel geworden met leemstuc wanden en warmwater voorziening door middel van zonne energie. De definitieve oplevering van de aanbouw is nog niet bekend maar waarschijnlijk in februari.

Hand in Hand

Onlangs is een DVD uitgebracht over het leven van Paramahansa Hariharananda. Deze film met als titel 'Video Biography of a Yogi' is te bestellen in het Kriya Yoga Centrum Sterksel en kost € 22.- inclusief porto. De totale opbrengst van deze film gaat naar de Balashram school in India.

Van de programma's in Sterksel gaat 10% van de opbrengst naar de projecten van Hand in Hand. In 2011 was dit een bedrag van € 7150,-.

Voor verdere informatie over de verschillende projecten zie:

www.handinhandnederland.org



De website van het Kriya Yoga Centrum

In de website van het Kriya Yoga Centrum kan je op de introductie pagina links boven onder 'News' actuele informatie vinden over programma's in Nederland en heel Europa. In 2012 zijn er 82 Kriya Yoga programma's in 21 landen. De website luidt:

www.kriyayoga-meditatie.nl



De meditatiezaal in Sterksel



Een succesvolle manier van leven

door Paramahansa Prajnanananda

Het verlangen naar vooruitgang

Het leven is in ieder aspect te groeien, zowel lichamelijk, mentaal, emotioneel en spiritueel. Evenwichtige groei is noodzakelijk om een uitgebalanceerd leven te leiden.

Als het leven zich manifesteert in bewustzijn, gaan we beseffen dat we bestaan. Maar helaas leven de meesten van ons slechts aan de oppervlakte, alsof we slapend zijn ten opzichte van onze ware mogelijkheden. We verspillen ons leven met het nalopen van ijdele doelen of met het verzamelen van materieel comfort. Als we dan tenslotte oud worden, is de tijd voorbij dat we ons leven hadden kunnen transformeren.

Maar als we oprecht zijn, kunnen geen voorbijgaande obstakels onze weg blokkeren. Als het verlangen naar vooruitgang diep binnen in ons brandt, zullen we beseffen dat de zoektocht naar vrede, liefde en ware tevredenheid van ons tijd, discipline en toewijding vraagt.

Alles hangt af van de intensiteit van ons verlangen en van de kracht van onze vastberadenheid. De weg is vaak glibberig, maar als het doel van het leven hel voor ons schijnt, zullen we de juiste richting zeker vinden.

Het leven is een reis

Het leven kan alleen gemeten worden in tijd. Onze reis begint met de geboorte en eindigt plotseling met onze laatste adem. Als we ons niet bewust zijn dat ons verblijf hier een doel heeft, zullen we ervaren dat ons leven niets anders is dan verwarring, tegenstrijdigheden en een diep, onbestemd voor gevoel.



Als de reis dan eindigt, worden we overmand door angst. Tijd is zeer waardevol; in iedere adem zouden we ernaar moeten streven om onszelf te transformeren, om zo een stadium van eenheid met God en zijn schepping te bereiken. We moeten ons ware potentieel ontwikkelen en vervullen.

Er bestaat een verhaal dat ons verblijf hier op aarde goed illustreert:

Er was eens een boomgaard die vol hing met verleidelijke mango's. De tuin zelf was goed beschermd maar er hing een uitnodigend briefje op de deur. Iedereen was welkom zolang ze maar voor de schemering weg zouden zijn en geen mango's mee zouden nemen. Op een dag gingen twee oude vrienden de prachtige boomgaard naar binnen. Eén van de twee maakte zo goed mogelijk gebruik van zijn tijd, plukte de heerlijke vruchten en genoot er met volle teugen van. De andere vriend was overstelpt door de grootsheid van de boomgaard met al zijn verschillende soorten mango's. Hij bracht zijn tijd door met verbijsterd door de tuin te zwerven. Na een tijdje verloor hij zelfs alle notie van wat hij werkelijk wilde. De uren gingen voorbij en de avond viel. Toen de poortwachter hen terug riep, was de eerste vriend gereed om te gaan; hij was uiterst tevreden met deze dag. Zijn kameraad echter had een gevoel iets verloren te hebben; hij had een geweldige kans verspeeld. Hij ging boos en met een onbevredigd gevoel weg.

Het leven zelf is als deze mango boomgaard; er is genoeg vrijheid om ervan te genieten, maar aan het einde moeten we alles achterlaten. Als de duisternis komt, eindigt onze reis. We zijn gekomen om te leren van iedere ervaring. Als we ons doel willen bereiken, moeten we enorme schreden zetten op de weg van zelfverbetering.

Een wijs gebruik van je tijd

Het leven wordt gemeten aan de hand van de wijze waarop we de tijd gebruiken. De jaren die voorbij zijn gegaan zullen nooit terug komen en hoeveel dagen er nog overblijven weten we niet.



Een succesvol leven is niet noodzakelijk een lang leven. Eigenlijk ligt de volmaakte essentie van het leven in de mate van onze bereidheid om te geven aan de mensen om ons heen. Het is veel beter dat de kaars hel brandt gedurende korte tijd, dan dat er voortdurend rook is die alleen maar verwarring en chaos scheidt.

Leven is een kunst en we moeten discipline opbrengen, al vanaf het eerste begin. Vanaf het moment dat discipline een tweede natuur is geworden, wordt het leven gemakkelijker en vloeiender. Een jonge plant is gemakkelijker te buigen, terwijl een verdroogde tak slechts zal breken. Het doel van het leven zou vanaf het begin af duidelijk moeten zijn en dan zal het altijd binnen handbereik liggen. We moeten leren onze tijd goed te gebruiken. De tijd zelf is een schat die op een wijze manier gebruikt moet worden. Doe wat je moet doen op het juiste tijdstip. Stel nooit de dingen uit. God heeft ons een dag gegeven. Hoe we die dag gebruiken, vanaf het gloren van de ochtend tot aan middernacht, is aan ons. Als we onze tijd verspillen, zullen we nooit succesvol zijn.

Het is essentieel dat we vanaf het begin een praktisch begrip hebben van wat we willen bereiken. Slechts dan kunnen we regelmaat krijgen en onze energie meten. De mens spendeert veel tijd aan het verdienen van geld, maar zelfs geld kan tijd niet terug kopen.

De noodzaak van discipline

Het leven wordt vaak vergeleken met een stromende rivier die uiteindelijk één wordt met de oceaan. Als een dam de waterstroom regelt, kan men daar veel voordelen van krijgen. Niet alleen kan de rivier ongestoord zijn weg vervolgen, maar ook kan het land erom heen geïrrigeerd worden en vruchtbaarder worden. De dam zelf zorgt ervoor dat electriciteit wordt opgewekt en ook zal het gevaar voor overstroming worden ingeperkt.

Discipline is noodzakelijk in het leven en ook al klinkt dit zwaar, discipline zal ons leven rijker maken, aangezien we in een dag veel meer gedaan zullen krijgen. Als we één dag



gedisciplineerd kunnen zijn, kunnen we een heel leven disciplineren. Het ontwikkelen van discipline betekent het verzamelen van goede gewoonten. Ons leven te disciplineren betekent ons lichaam, de zintuigen, gedachten, emoties en alle activiteiten te trainen en een vooraf vastgesteld patroon te volgen zodat we ons doel kunnen bereiken.

's Ochtends vroeg op te staan is een gezonde gewoonte. De morgenstond is een ideale tijd om te mediteren, mantra's te chanten en een spiritueel leven te cultiveren. Er wordt gezegd dat de vroege morgen de tijd is van de wijzen en heiligen. In het Sanskrit wordt deze tijd "Brahmamuhurta" ofwel de tijd voor goddelijkheid genoemd. Een ander voordeel van op tijd opstaan is dat we tijd winnen. Een frisse geest in een vredige omgeving kan veel dingen bereiken. De realiteit is dat vroeg opstaan uiteindelijk een geschenk is dat we aan onszelf geven. Als je een goede gewoonte eenmaal hebt aangenomen, zou je hem nooit meer moeten loslaten. Luiheid en ijdele gedachten zijn nooit ver weg. Wat voor actie we ook ondernemen; probeer de aanwezigheid van God te voelen en behoud je innerlijke vrede.

Dagelijkse routine

Het is belangrijk ons lichaam gezond en sterk te houden en in onze dagelijkse routine niet alleen innerlijke zuiverheid te beoefenen, maar ook lichamelijke reinheid na te streven.

De yogis hebben eenvoudige technieken om een goede gezondheid en lichamelijk welbevinden te stimuleren. Het eerste wat we doen na het wakker worden, is ons voor God neer te buigen. Onze geest wordt dan op een hoger niveau gebracht en de bloedsomloop wordt gestimuleerd. Water op kamertemperatuur drinken is een door de tijd heen beproefde methode om innerlijke reinheid te stimuleren.

Vergeet nooit je persoonlijke hygiëne. Het gezicht, de ogen, de tanden en het lichaam moeten grondig gewassen worden. Vers kraanwater kan gebruikt worden om rond de ogen te masseren om zo de onzuiverheden weg te wassen.



Olie is een ander gezond middel om een goede huid te bewaren. Voor douche of bad is het stimulerend om het lichaam te masseren en zo de bloedcirculatie te bevorderen. Het lichaam is het huis van de ziel en moet schoon gehouden worden, aangezien verontreiniging de oorzaak is van ziekten.

Sinds oude tijden hebben de yogis onderwezen dat mondhygiëne van het grootste belang is voor een goede gezondheid. Niet alleen zijn de tanden belangrijk, het tandvles en de tong spelen een grote rol bij het fris en schoon houden van onze mond. Van tijd tot tijd is het goed om het boven- en onderste tandvles te masseren. Een traditionele yogische methode is om mosterd- of sesamololie te vermengen met wat zout en dit in te masseren met ronde bewegingen. Deze sinds lang uitgeteste methode verbetert de bloedcirculatie. Het is goed om altijd na het eten de tanden te poetsen en daarna geen zoetige dingen of kauwgom meer te eten. Na het masseren van het tandvles is het belangrijk de tong schoon te maken. In India gebruikt men al sinds lange tijd een bepaald metalen instrumentje (tongschrapertje) daarvoor. Als we onze mond voor lange tijd gesloten houden, hopen dode bacteria en een zure stof zich op in de tong, in de vorm van voedseldeeltjes. Deze witachtige was komt niet gemakkelijk van de tong af, zelfs al wassen we onze mond heel grondig.

Geadviseerd wordt om de tong voorzichtig, een aantal malen te schrapen. Veel ziekten die geassocieerd worden met de verteringsorganen kunnen vermeden worden door deze vorm van mondhygiëne. Een ander goed bijverschijnsel is dat een schone tong weer zacht en soepel wordt en dit heeft een goede weerslag op de kwaliteit van onze stem.

Neem voor alle dagelijkse werkzaamheden stiptheid in acht. Een gezond leven is afhankelijk van gedisciplineerde gewoonten. De yogis hebben onderwezen om hun lichaamsklok te reguleren terwijl ze al hun activiteiten doen. Ze slapen als het donker is en staan op met het licht van een nieuwe dag.

Zelfs de meest elementaire lichaamsfuncties kunnen gereguleerd worden met een bepaalde hoeveelheid discipline. Alles heeft een bepaalde tijd, zelfs het naar toilet gaan. Omdat het



essentieel is om voorafgaand aan het verrichten van bepaalde oefeningen een lege blaas te hebben, trainen yogis zichzelf om vroeg in de ochtend naar het toilet te gaan. Het verwerven van goede gewoonten is essentieel voor onze algehele ontwikkeling.

Oefening en dagelijkse meditatie

Om ons lichaam en de geest gezond te houden, hebben we regelmatige oefening nodig. De beste lichamelijke beweging is in de frisse buitenlucht te wandelen terwijl we ritmisch ademen. In feite is iedere vorm van beweging goed voor het lichaam, zolang het niet overmatig gebeurt. Matigheid in ieder aspect van het leven is yoga.

De dagelijkse beoefening van meditatie is de belangrijkste gewoonte van allemaal. Door meditatie bereiken we balans van lichaam, geest en ziel. Alleen meditatie geeft ons het gereedschap om naar binnen te kijken, om zo onszelf te kennen en verder te groeien, zowel fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel.

Hoe meer naar binnen gericht we worden, hoe sterker we zullen zijn om al onze moeilijkheden in het leven te overwinnen en het doel te bereiken. Als we groeien in begrip, krijgen we meer gevoel voor onze omgeving en voelen we eenheid met de hele schepping. Meditatie is de sleutel die ons toestaat om in een toestand van liefde, vrede en volledige eenheid met God verdiept te blijven.

Eevenwichtige voeding

Door gezonde eetgewoonten zal onze lichaamsenergie toenemen en zullen we de benodigde kracht krijgen om onze dagelijkse taken te verrichten. Een voedend ontbijt is essentieel om de dag goed te beginnen. Verse vruchten en groenten vormen een integraal deel van een gezond dieet. Probeer natuurlijke voedingsmiddelen te kiezen en minder afhankelijk te worden van verpakte en kant-en-klare voedingsmiddelen die toegevoegde chemische stoffen bevatten en soms ook onbekende ingrediënten.



Eet matig, drie keer per dag. Eet uit principe geen tussendoortjes; de gedachten gaan namelijk voortdurend uit naar eten. De yogis houden hun tong onder controle om zo ook het leven onder controle te houden; de tong omhoog rollen beïnvloedt niet alleen hetgeen we eten, maar ook wat we zeggen. Op die wijze zal er in ons leven meer vrede en kalmte zijn.

De maag zou voor de helft met water en voor de helft met voedsel gevuld moeten zijn. Het is belangrijk niet te laat in de avond te eten en om veel vruchten, vezels en groenten in ons dieet op te nemen. Om constipatie tegen te gaan moet men veel water drinken. Dagelijks drinken van genoeg water is in de meeste gevallen gunstig, aangezien het de huid zuivert en ook de interne organen reinigt.

Het is uiterst belangrijk ons niet te overeten. Een gezonde manier om gewicht te verliezen is om voor het eten water te drinken, aangezien dit de maag vult en daarom de hoeveelheid op te nemen voedsel gereduceerd wordt. Terwijl je eet kan je ook een beetje drinken, maar na het eten zou je de eerste 30 tot 40 minuten geen enkele drank meer moeten nemen.

Om in een staat van kalmte te blijven en om het voedsel te helpen verteren, moet het eten grondig gekauwd worden. Eet 's avonds een lichte maaltijd, uiterlijk 2 tot 3 uur voor het naar bed gaan. Een volle maag verstoort onze rust.

Laten we voor het gebed van de maaltijd niet eten. Er is een correlatie tussen de vijf grove elementen, de vijf zintuigen en de vijf chakra's. Als we ons leven willen reguleren moeten we in harmonie met de goddelijkheid en al Zijn manifestaties leven.

Een succesvolle manier van leven

Het verstand is een speciale gave van God aan het menselijk wezen. We moeten ons verstand trainen zodat dit een nuttig instrument wordt voor onze spirituele ontwikkeling. Het verstand is de deur naar de evolutie. Vasten en van tijd tot tijd stilte in acht nemen zal onze wilskracht doen toenemen. Probeer niet met voorstellingen en



fantasieën bezig te zijn. Yoga is een praktische manier van leven. Aangezien kleren en de manier waarop we ons kleden onze lichaam en geest beïnvloeden en ons zelfbewust maken, zouden we ernaar moeten streven om eenvoudige, gemakkelijk zittende kleding te dragen.

Ons leven zou aan God toegewijd moeten zijn. We moeten voortdurend vertrouwen in onszelf en in God opbouwen. Onze gewoonten veranderen betekent dat we ons moeten trainen, maar de resultaten zijn de moeite waard. Een paar eenvoudige technieken kunnen onze manier van leven drastisch veranderen.

Inspirerende boeken zijn goed gezelschap. Als we de gewoonte ontwikkelen om 15 tot 30 minuten te lezen voordat we naar bed gaan en dan nog enige ogenblikken contempleren en de inhoud van de boodschap absorberen, zullen onze gedachten en ons leven een positieve wending nemen. Goede boeken zijn als gekoesterde vrienden die een toegevoegde betekenis aan het leven geven. Geheiligde teksten zijn de stille gurus die ons helpen het antwoord binnen in ons te vinden.

Om succesvol te zijn, moeten we een manier van leven ontwikkelen die verrijkt wordt met waarden. Net als een bloem die niet alleen mooi is, maar ook nog lekker ruikt, zo moeten ook wij de eeuwige waarden zoals waarachtigheid, eerlijkheid, eenvoud en onbevreesdheid in ons leven brengen. Als deze waarden zijn verweven met ons leven zal dit gelukkiger, productiever en efficiënter worden. De in ons verworven waarden helpen ons om iedere situatie op een objectieve wijze in te schatten. Waarden zijn als een nuttige gereedschapskist die ons toestaan de morele en ethische inhoud van ons leven te verbeteren. Dit, tezamen met lezen, contemplatie en regelmatige meditatie stellen ons in staat om het doel van het leven te bereiken en te begrijpen.

Als mensen bedwelmd zijn door ego, denken ze onterecht dat zij de centrale oorzaak zijn van alle gebeurtenissen die om hen heen plaats vinden. Succes maakt hen extreem opgewonden en mislukking zorgt voor een zeer diepe depressie.

De enige manier om balans in het leven te behouden is om een nederige houding te ontwikkelen die ervan uitgaat dat wat we



ook maar doen, we dit alleen maar doen voor God. Op die wijze zullen we voortdurend een stadium van vrede en kalmte in iedere actie ervaren, en zullen we niet te veel beïnvloed worden door gunstige of niet gunstige resultaten. Werk is aanbidding en we moeten ieder werk aan God opdragen.

Om het doel van het leven te vervullen, moet de intelligente mens door middel van zelfanalyse bewust zijn van zwakheden en mislukkingen en moet hij met uiterste oprechtheid vechten om deze negatieve impulsen uit zijn leven te verwijderen.

Iedere avond voor het slapen gaan, zouden we over onze activiteiten van de dag moeten nadenken en zouden we vast besloten moeten zijn om dezelfde fouten niet steeds weer te maken. Fouten zijn voor correctie, maar de herhaling van steeds weer dezelfde fout wordt een slechte eigenschap. Op het moment dat een slechte eigenschap wortel schiet, is het moeilijk hem weer te verwijderen.

Als onze dagelijkse routine systematisch wordt, kunnen we al onze energie op onze spirituele ontwikkeling richten. Iedereen wil succesvol in het leven zijn. Succes is de barometer voor vervulling en perfectie. Om ons doel in het leven te bereiken, moeten we genoeg fysieke, mentale, emotionele en spirituele kracht hebben om alle obstakels te overwinnen. Als we een gedisciplineerd leven leiden, zullen we succesvol zijn. We zouden moeten leren om onze tijd op een spaarzame manier te gebruiken; net zoals sommige mensen gierig worden met geld, zo zouden we gierig moeten worden met het weggeven van onze tijd.

Tijd is waardevoller dan geld.

Dicipline, diep gewortelde goede eigenschappen, en een voorzichtig gebruik van tijd zal ons helpen om zowel het lichaam als de geest te reguleren. Een yogi doet alles met de juiste hoeveelheid, op de juiste tijd.

Succes in het leven hangt van onze innerlijke kracht af om het hogere doel van het leven te bereiken en in een voortdurende staat van vrede, geluk en liefde te verblijven.



Ons verlangen naar transformatie zou ons ertoe moeten leiden om een doel-geïntereerd leven te leiden, gevuld met gebed en liefde voor het goddelijke en Zijn hele schepping.



Paramahansa Prajnanananda





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, alomanezig, alwetend, almachtig. Waar is hij niet. Hij is aanwezig in ieder menselijk wezen en in dieren, insecten, 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 Samhita* 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 wordt ze steeds rustelozener.

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 727.210201. Door onze ademhaling blijft ons bloed vloeibaar en circuleert het in ons lichaam. De adem is onze



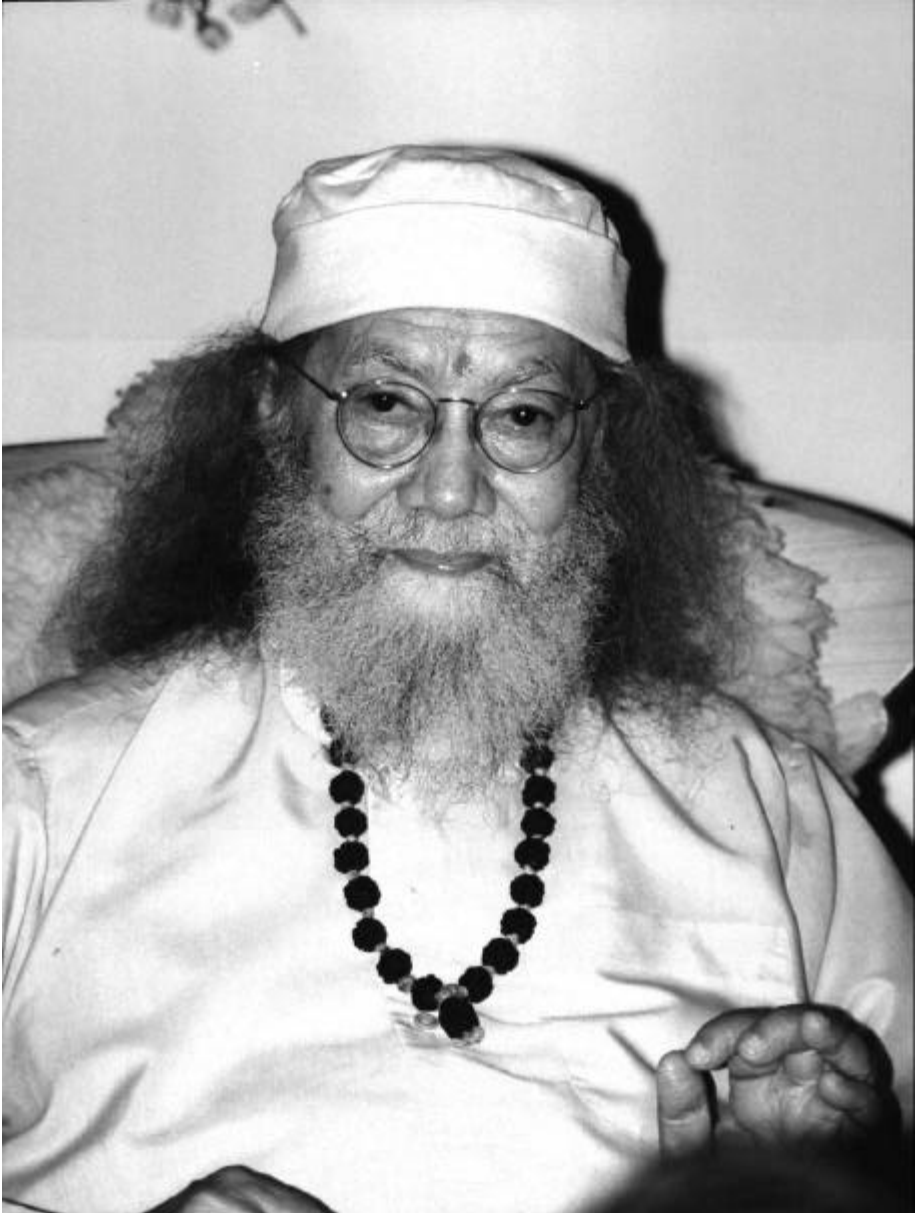
eigen levende kracht van God. Adem is *dharma*, “dat wat het leven heel maakt”, en dat is religie.

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.





Gurudev onderwijst de korte ademhaling, udhana bayu genoemd



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

Swami Atmavidyananda

van *tot en met* plaats
Woensdag 29 augustus Maandag 03. september Sterksel*

*Het programma begint op woensdag 29 augustus met een meditatie. Op
vrijdag anstaande is er om 20:00 een lezing.*

**Programma indeling:*

Dag	Tijdstip	Onderdeel
Woensdag	20.00 uur	Meditatie
Donderdag	07.30 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	17.00 uur	Lezing
	19.00 uur	Meditatie
Vrijdag	07.30 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	17.00 uur	Meditatie
	20.00 uur	Introductie lezing over Kriya Yoga
Zaterdag	07.30 uur	Meditatie
	10.30 uur	Inwijding
	16.00 uur	Uitleg Kriya Yoga techniek
	17.00 uur	Meditatie
	19.00 uur	Meditatie
Zondag	07.30 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
Maandag	07.30 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	17.00 uur	Lezing
	19.00 uur	Meditatie



Swami Atmavidyananda Giri

Een korte biografie

Swami Atmavidyananda Giri is een ervaren monnik in de traditie van Paramahansa Hariharananda en Paramahansa Prajnanananda. Op dit moment is hij de vicepresident van het Kriya Yoga instituut. Al meer dan zeven jaar onderwijst en begeleidt hij leerlingen in de Kriya Yoga.

Swami Atmavidyananda is in 1971 als Arvind Joshi geboren bij een traditioneel brahmanen familie in Bhopal, India. Door de spirituele omgeving waarin hij opgroeide en de begeleiding van zijn ouders kon zijn oprechte verlangen naar God al op jonge leeftijd opbloeien en uitgroeien.

Op het moment dat hij een universitaire graad in werktuigbouwkunde haalde, ontmoette hij Paramahansa Hariharananda. Met zijn zegen werd hij in 1994 ingewijd in de Kriya Yoga op de Rourkela Ashram in India. In 2002 sloot hij zijn maatschappelijke en professionele carrière af. Vanaf dat moment wijdde hij zijn gehele leven aan de Kriya Yoga en ging hij op de Hariharananda Gurukulam in Balighai wonen, onder de bezielende begeleiding van Paramahansa Prajnanananda.

Sinds 2006 reist hij op verzoek van zijn leraar, Paramahansa Prajnanananda, in het westen rond om lezingen te geven in Kriya Yoga en om leerlingen te begeleiden op het pad van de Kriya Yoga. Sindsdien heeft hij ontelbare reizen gemaakt in Noord- en Zuid-Amerika, Europa, maar ook in Azië. Daarnaast neemt hij regelmatig deel aan interreligieuze conferenties en heeft daar vaak een actieve rol. Onvermoeibaar geeft hij lezingen in spirituele onderwerpen door het land, op de radio en televisie in de USA, Canada, en Zuid Amerika. Vanaf het eerste moment dat ze hem ontmoeten, charmeert Swamiji met zijn kalme uitstraling en prachtige stem het publiek. Zijn liefdevolle uitleg en instructies zijn helder en goed opgebouwd. Hij beheerst zes talen en daar zal het zeker niet bij blijven. Zijn verlangen om nog meer talen te



spreken om zo met mensen in hun eigen taal te kunnen spreken, heeft hem erg populair gemaakt in de verschillende delen van de wereld. In Februari 2009 werd hij ingewijd als monnik in de "the Giri monastic order" en ontving de naam Swami Atmavidyananda. Dat betekent "bliss of Self-knowledge", vrij vertaald als 'zeggen van zelfkennis'. Hoewel zijn focus natuurlijk primair gericht is op de Kriya Yoga, is hij ook een expert te noemen in astrologie, oosterse en westerse geschriften, andere oude yoga beoefeningen en vedische rituelen en ceremonieën. Op dit moment verblijft hij in 'the Mother Center' in Miami, USA.



Swami Atmavidyananda Giri



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

***Peter van Breukelen,
Claudia Cremers en Petra Helwig***

Van		Tot en met		Programma
vrijdag	27 januari	zondag	29 jan.	Nederlands
vrijdag	10 februari	zondag	12 febr.	weekend uitsluitend voor II. Kriya (Engels)
donderdag	05 april	maandag	09 april	Duits
dinsdag	10 april	zondag	15 april	Werkdagen (Engels)
vrijdag	25 mei	maandag	28 mei	Engels
vrijdag	03 augustus	dinsdag	07 aug.	Duits
vrijdag	12 oktober	zondag	14 okt.	weekend uitsluitend voor II. Kriya (Engels)
maandag	15 oktober	zondag	21 okt.	Werkdagen (Engels)
vrijdag	23 november	zondag	25 nov.	Nederlands
zondag	23 december	dinsdag	01 jan. 2013	Duits

- Tijdens de werkdagen van 10 april tot en met 15 april 2012 en van 15 oktober tot en met 21 oktober 2012 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 10 februari tot en met 12 februari en van 12 oktober tot en met 14 oktober zijn alleen toegankelijk voor diegenen die ingewijd zijn in de 2e Kriya techniek.
- **Op 06 augustus is er een speciale viering ter gelegenheid van de 19^e verjaardag van het Kriya Yoga Centrum.**



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
	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.



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

De weekenden van **13 t/m 15 januari** en van **21 t/m 23 september** zijn er Kriya Yoga meditatie weekenden onder leiding van Petra Helwig op het adres Yogapraktijk Frans Helwig, Slaak 88 in Rotterdam.

Op vrijdag 13 januari en vrijdag 21 september is er om 20.00 uur een introductie lezing over de eeuwen oude techniek van de Kriya Yoga Meditatie. Op zaterdag 14 januari en zaterdag 22 september om 14.00 uur is er inwijding en aansluitend meditatie. Op zondag 15 januari en zondag 23 september is het programma als volgt :

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

16.00 uur meditatie

*Informatie en opgave bij Petra, tel.010-4118562. Locatie: yogaFrans, Slaak 88, 3061 CZ Rotterdam (ingang aan de achterzijde) voor routebeschrijving:
www.yogafrans.nl*

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

* **Lezingen over Kriya Yoga** op donderdag 1 maart en (o.v.b.) 18 oktober, aanvang 19.30-20.30, daarna meditatie tot 21.30 uur.

* **Inwijding, uitleg & meditatie** op zondag 11 maart, 10.00-17.00 uur en (o.v.b.) zaterdag/zondag 20/21 oktober 13.30-17.00 uur.

* **Locatie:** "De Ruimte", Witte de Withstr.27 Den Haag, bereikbaar met tram 3 en 17. Als je met de auto komt kan je vrij parkeren bij de AH op de Elandstr. (5 min. lopen). **Zie ook:** www.deruimtedenhaag.nl **070-3621007.**

Voor verdere informatie en opgave bel **040-2265576.**

Extra lezing, inwijding en meditatie in Amsterdam

**** Lezing over Kriya Yoga Meditatie in Amsterdam ****

Op **woensdagavond 2 mei om 20.00** uur is er een **lezing** over Kriya Yoga Meditatie in Spiritueel Centrum De Roos, P.C.Hoofdstraat 183, bij het Vondelpark. (www.roos.nl) door **Yogacharya Claudia Cremers.**

Op **zaterdagmorgen 5 mei 10.30 - ca. 17.00 uur** zijn er **inwijdingen**, gevolgd door uitleg en meditatie ten huize van Riele Wölpper: Singel 66.

Op **zondag 6 mei om 11.00 uur** ook ten huize van Riele: **meditatie** voor alle ingewijden, daarna verdere uitleg. Telefonische info bij Riele Wölpper: 06-52446070 of Elise Friebe: 020-6715723



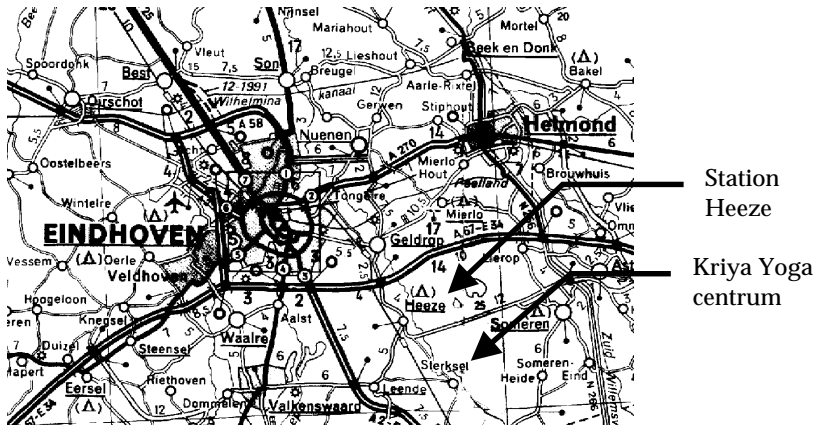
Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?

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. Je kunt ook in het centrum gebeld worden op tel. 040-2265681 (munttelefoon).



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 om de 1,5 uur tussen 08.00 en 18.00 uur, alleen niet op zaterdag en zondag. Als je een dag van tevoren belt, dan kun 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.



Groepsmeditaties

Amsterdam

Iedere 4de maandagavond van de maand om 20.15 uur is er meditatie ten huize van Riele Wölpper. Alleen in mei is het de derde maandagavond: 21 mei. **In december geen meditatie.**

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. 20.00 uur. De meditatie begint om 20.15 uur. Telefonische info bij Riele Wölpper: 06-52446070 of Elise Friebe: 020-6715723

Den Haag

Iedere eerste en derde donderdag van de maand meditatie o.l.v. Claudia Cremers in Spiritueel Centrum De Ruimte, Witte de Withstr. 27 Den Haag, aanvang 18.45 uur.

Bereikbaar met tram 3 en 17. Als je met de auto komt kan je vrij parkeren bij de AH op de Elandstr. (5 min. lopen). **Zie ook: www.deruimtedenhaag.nl** Als je niet regelmatig naar de meditatie komt, bel dan even te voren of het doorgaat: **070-3621007** of **040-2265576**. **Er zijn geen meditaties in juli en augustus, op 6 september en 6 december.**

Rotterdam

Iedere tweede en vierde woensdag van de maand om 20.30 uur meditatie o.l.v. Petra Helwig (tel. **010-4118562**).

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, rechts beneden is Slaak (de hoek van "De Dijk").

We gebruiken de achteringang. **Geen meditaties in juli, augustus en op 26/12.**



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 **16/02 – 23/02 – 08/03** - in juli – **06/09 – 15/11**. **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. Jos 056-216719).



Goddelijke meditatie



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 deze Kriya Yoga meditatie geeft ervaringen van goddelijk licht, geluid, vibratie en kennis van het goddelijke.
- ❖ “Kri” betekent handelen en “Ya” betekent de ziel. Kriya is het waarnemen van goddelijkheid in alles.
- ❖ Het 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 Paramahamsa 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 Paramahamsa 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 Paramahamsa 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 Paramahamsa Prajnanananda

Engelse uitgave € 9,-

Life and Values door Paramahamsa Prajnanananda

Engelse uitgave € 9,-

The Universe Within door Paramahamsa Prajnanananda

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

My Time with the Master door Paramahamsa Prajnanananda

Engelse uitgave € 15,-

Divine Blossoms door Paramahamsa Prajnanananda

Engelse uitgave € 9,-

Yoga, der Göttliche Weg door Paramahamsa Prajnanananda

Duitse uitgave € 9,-

Mahavatar Babaji, Das Ewige Licht Gottes

door Paramahamsa Prajnanananda Duitse uitgave € 9,-

Die Kriya Yoga Meister – Kurzbiographien und Lehrsätze

door Paramahamsa Prajnanananda Duitse uitgave € 9,-

Jnana Sankalini Tantra door Paramahamsa Prajnanananda

Engelse uitgave € 15,-

Daily Reflections door Paramahamsa Prajnanananda

Engelse uitgave € 12,-

Gautama Buddha door Paramahamsa Prajnanananda

Engelse uitgave € 3,-

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



*Ingang en meditatiegebouw
van het Kriya Yoga
Meditatiecentrum in
Sterksel*



Kriya Yoga Centrum te Sterksel

Het is ons eindelijk gelukt om de nieuwe aanbouw te realiseren. De kamers zijn voorzien van leemstuc en er komen zonnecollectoren op het dak voor de warmwater voorziening. Het is al met al een prachtig geheel aan het worden. Wij zijn nu in de fase van afwerking en inrichting van de 4 kamers. Hiervoor is nog een bedrag van ongeveer € 20.000,- nodig. We vragen je vriendelijk om een bijdrage te doen om dit te financieren.

Je kunt je donatie overmaken op de volgende rekeningen:

ABN-AMRO rekening nr. 41.25.14.931 of

ING rekening nr. 41.47.957

t.n.v. Stichting KYM

Heezerweg 7

6029 PP Sterksel

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

Bij voorbaat hartelijk dank voor je bijdrage!





Donaties/giften voor de Stichting KYM

1. Notariële schenking

Overweeg je om het Kriya Yoga Centrum regelmatig of voor een langere periode te steunen? Dan is het voordelig om dit vast te laten leggen in een notariële akte. Je gift is dan namelijk volledig aftrekbaar van je belastbare inkomen. Afhankelijk van je inkomen ontvang je 33,15 tot 52% van het gedoneerde bedrag terug. Sinds 1 januari 2006 betaalt het Kriya Yoga Centrum als goed doel 0% successie/ en schenkingsrecht.

Voorwaarden:

Je betaalt voor een periode van minimaal 5 jaar een vast bedrag per jaar;

De schenking wordt per notariële akte vastgelegd.

Rekenvoorbeeld bij een inkomstenbelastingtarief van 42%

	Zonder akte	Met akte
Jaarlijkse schenking	€ 100	€ 172
Teruggave belasting	€ 0	€ 72
Netto schenking	€ 100	€ 100

De **voordelen** op een rij:

- Het gehele bedrag van de periodieke schenking is aftrekbaar van het belastbaar inkomen;
- De fiscus betaalt een aanzienlijk deel van de schenking;



- Het Kriya Yoga Centrum is voor een periode van minstens vijf jaar verzekerd van je steun en zo krijgen we meer inzicht in onze inkomsten over een langere periode en kunnen we makkelijker meerjarige projecten zoals een verbouwing steunen.

Zo geregeld!

Je kunt de akte door een notaris van je eigen keuze laten opstellen. De kosten (ca. € 125) komen voor je eigen rekening, maar je kunt deze kosten natuurlijk ook aftrekken van het totale schenkingsbedrag.

2. Eénmalige giften

Ook zonder notariële akte kunnen giften voor de Stichting KYM aftrekbaar zijn. Voorwaarde is dan wel dat de totale som van je giften aan goede doelen in een jaar boven de 1% van het bruto inkomen uit komt. Omdat echter veel mensen niet boven die 1% uit komen, is het doorgaans gunstig om via een notariële akte te schenken omdat er dan geen belastinggrens geldt.

INFO

Voor informatie over notarissen bij je in de buurt, over erfrecht of schenkingsrecht kun je onder meer terecht op www.notaris.nl of bij de Notaristelefoon: 0900 - 346 9393 (09.00 - 14.00 uur, ca. 25 eurocent p/m).

Wil je meer lezen over fiscale voordelen van schenkingen, kijk op www.belastingdienst.nl of bel de Belastingtelefoon: 0800 - 0543 (gratis). Als je vragen hebt ivm schenkingen specifiek voor de Stichting Kriya Yoga of voor Hand-in-Hand kan je bellen met Peter van Breukelen, tel. 040-2265576 of met Hanneke Drost, tel. 010-4524214.





Internationale adressen - Kriya Yoga Centra

Nederland	Sterksel: Rajarshi Peter van Breukelen	Kriya Yoga Centrum Heezerweg 7 6029 PP Sterksel tel. 040-2265576 fax 040-2265612 e-mail: kriya.yoga@worldonline.nl web: www.kriyayoga-meditatie.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: kriya.yoga.centre@aon.at web: www.kriyayoga-europe.org
VS	Kriya Yoga Ashram	24757 SW 167 Ave. Homestead FL 33031 - 1364 USA tel. 001-305-2471960 fax 001-305-2481951 e-mail: institute@kriya.org web: www.kriya.org
India	Balighai Ashram	Hariharananda Gurukulam Balighai Post. Chaittanna Puri – 2 Orissa tel. 0091-6752 2246788
	Cuttack:	Kriya Yoga Ashram Nimapur p.o. Jagatpur Cuttack 754021 tel. 0091-671-2491724

Kriya Yoga contactadressen

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