



Inhoudsopgave

<i>Voorwoord</i>	3
<i>Kriya Yoga nieuws</i>	4
<i>Hand in Hand</i>	4
<i>De website van het Kriya Yoga Centrum</i>	5
<i>“Mijn ontmoeting met Babaji Maharaja” van Paramahansa Hariharananda</i>	6
<i>“Meditatie: Oefening en Resultaat” van Paramahansa Prajnanananda</i>	10
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum Sterksel onder leiding van Paramahansa Prajnanananda</i>	19
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum onder leiding van Rajarshi Peter van Breukelen, Yogacharya Claudia Cremers en Yogacharya Petra Helwig</i>	20
<i>Huisregels in Sterksel</i>	21
<i>Nederlandstalige Kriya Yoga programma’s in Rotterdam en Gent o.l.v. Yogacharya Petra Helwig</i>	22
<i>Speciaal fundraising long weekend o.l.v. Yogacharya Claudia Cremers</i>	23
<i>Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?</i>	24
<i>Groepsmeditaties</i>	25
<i>Wat is Kriya Yoga?</i>	27
<i>Overzicht van publicaties</i>	28
<i>Het Kriya Yoga Centrum te Sterksel</i>	30
<i>Donaties / giften voor de Stichting KYM</i>	31
<i>Internationale adressen</i>	33



Rajarshi Peter van Breukelen in de Balighai Ashram in India



Voorwoord

In deze nieuwsbrief vind je alle programma's die in 2011 in het Kriya Yoga Centrum in Sterksel plaatsvinden.

Je bent hartelijk uitgenodigd om deel te nemen aan deze programma's.

Paramahansa Hariharananda zegt:

“Binnen korte tijd kan men door het beoefenen van de wetenschappelijke techniek van kriya yoga gelijktijdige ontwikkeling krijgen van lichaam, geest en ziel. Door met behulp van een eenvoudige techniek in kriya yoga de ruggengraat te magnetiseren, kan men een allesdoordringende, goddelijke energie in het hele lichaam waarnemen. Dit zal de fysieke, mentale en intellectuele ontwikkeling versnellen en uiteindelijk leiden tot voortdurend Godbewustzijn.”

Graag tot ziens bij de meditatie.

Peter van Breukelen

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



Kriya Yoga nieuws

Nieuwe aanbouw Kriya Yoga Centrum

De plannen voor de aanbouw van 4 nieuwe gastenkamers zijn klaar. Deze kamers willen we vooral gaan gebruiken voor gezinnen, oudere personen, gehandicapten – er zijn speciale voorzieningen -, voor gastleraren en diegenen die meer privacy willen. De kamers zullen worden voorzien van een eigen wc en douche.

Deze aanbouw zal als nieuwe vleugel grenzen aan de bestaande sanitaire voorzieningen bij de slaapvertrekken. Door deze uitbreiding zal het aantal slaapkamers komen op 11, met in totaal 37 bedden.

Graag vragen wij hulp van iedereen om dit te realiseren. Zie verdere informatie bij de bladzijde over het Kriya Yoga Centrum te Sterksel.

Hand in Hand

In 2010 zijn door verschillende activiteiten en donaties een prachtig bedrag van ruim € 36.000,- ontvangen. Deze donaties zijn bestemd voor een school van kansarme kinderen in Orissa, India, waar op dit moment 280 kinderen wonen, leren en een goede kans krijgen voor een goede toekomst. Bovendien worden 5 gezondheidscentra en andere projecten financieel ondersteunt.

Tien procent van de opbrengst van de seminars in ons Centrum wordt ook hiervoor bestemd. In 2010 was dit een bedrag van € 6.394,-.

Donateurs zijn hartelijk welkom. 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 informaties vinden over programma's in Nederland en heel Europa. In 2011 zijn er 88 Kriya Yoga programma's in 20 landen: Oostenrijk, België, Duitsland, Denemarken, Frankrijk, Hongarije, Ierland, IJsland, Italië, Kroatië, Letland, Luxemburg, Nederland, Polen, Portugal, Roemenië, Verenigd Koninkrijk, Zweden, Zwitserland en Spanje. De website luidt:

www.kriyayoga-meditatie.nl



Nieuwjaarsviering 2010



Mijn ontmoeting met Babaji Maharaj

door Paramahansa Hariharananda

Als je met diepste toewijding je aandacht richt op de plaats van de fontanel, zul je de levende aanwezigheid voelen van de hoogste Almachtige Heer en je zult het gevoel van zijn pulsatie waarnemen. Tegelijkertijd zul je het goddelijk geluid horen en zie je overal goddelijk licht. Als je dit wit-achtige licht ziet, zul je onmiddellijk in het stadium zonder hartslag komen, het stadium van *nirvikalpa samadhi*. Ik kwam in deze *samadhi* na 11 jaar voortdurend in mijn kamer in de *ashram* van Puri gemediteerd te hebben. Ik zag het daglicht bijna niet, omdat ik alleen 's ochtends vroeg en 's avonds naar buiten kwam om de badkamer te gebruiken. Het eten werd naar de kamer gebracht. Vaak had ik de deur afgesloten. Drie jaar lang was ik in zwijgen. Ik mediteerde alleen maar en observeerde Hem voortdurend. Soms wilde ik even op bed gaan liggen om de Bhagavad Gita lezen. Maar dan dacht ik bij mezelf: "Nee, ik ben hier gekomen om te mediteren, ik zal nu voor meditatie zitten".

Omdat ik op een gegeven moment steeds vaker in het *samadhi* stadium kwam, haalden de andere *ashram*-bewoners mij uit mijn kamer weg. Ik was lichamelijk zwakker geworden en het was goed om iets van fysiek werk te doen. Maar toch dacht ik: "Ik wil Babaji zien, als Babaji niet komt en met me praat, zal ik mijn hele leven lang niet praten." Na een paar maanden ging ik weer naar mijn kamer om daar onafgebroken te mediteren totdat Babaji zou komen. De deur en ramen waren afgesloten.

Na drie dagen hoorde ik het geluid van iemand die in de kamer aanwezig was. Ik opende mijn ogen en zag dat daar een man stond. Zijn lichaam was net als het lichaam van een jonge man. Het was een heel mooi en natuurlijk gevormd lichaam met brede schouders en hij had een gezicht met volle wangen. Ik vroeg verbaasd: "Wie bent u?", want de deuren en ramen waren afgesloten. Toen raakte hij mijn voorhoofd aan en mijn hele lichaam sidderde en trilde. Onmiddellijk zag ik een schitterend licht in de hele kamer. Toen het verdween, was Babaji er niet



meer. Ik ging naar buiten en kwam Swami Sevananda (de eerdere *ashram*-beheerder) tegen die tegenover mijn kamer zat en met iets bezig was. Hij was benieuwd en vroeg me een aantal keren: “Zeg, praat je vandaag, praat je vandaag?”. Ik zei niets en huilde alleen maar, omdat ik had verzuimd Babaji’s voeten aan te raken. Ik had vreselijke spijt dat ik mij niet eerst aan zijn voeten had gebogen, alvorens hem te vragen wie hij was. Ik had hem niet eens een zitplaats aangeboden. Ik zei dus niets en ging door naar de badkamer. Daarna sloot ik mijzelf op in mijn persoonlijke meditatiekamertje. Die kamer heeft geen ramen en is zo klein dat er alleen maar plaats is voor een klein altaar. Ik had mezelf beloofd dat ik er niet uit zou komen voordat ik Babaji gezien had.

Na enkele uren mediteren voelde ik dat Babaji opnieuw in de kamer was gekomen. Ik raakte onmiddellijk zijn voeten aan en boog mij voor hem. Toen sprak hij met me. Hij zei: “Wees niet ongerust, ik ben erg tevreden met je meditatie”. Ik was toen de beheerder van de Puri *ashram*, maar hij zei: “Je moet niet in de *ashram* blijven. Je zult over de hele wereld de boodschap van *kriya yoga* moeten verspreiden. Je bent vergevorderd, je kent vele talen en je kunt alles goed uitleggen. Ik zegen je zodat je de *kriya yoga* verder in de wereld kunt verspreiden. Dit is de reden waarom ik hier gekomen ben.” Toen vroeg hij of hij een stukje fruit van het altaar kon nemen. Ik zei dat ik geen verschil zag tussen mijn *mahaguru* en God. Ik zou zeer vereerd zijn als hij iets van mijn nederige offerande zou willen aannemen. Hij nam een stukje banaan en een andere vrucht van het altaar en at dit op. Tenslotte zegende hij mij, waarbij hij met zijn hoofd mijn haar aan raakte. Hij zei: “Probeer niet op te staan. Zit voor meditatie. Ik ga weer weg, want mijn gesprek is ten einde. Ga door de hele wereld en verspreid de boodschap van *kriya yoga*.”

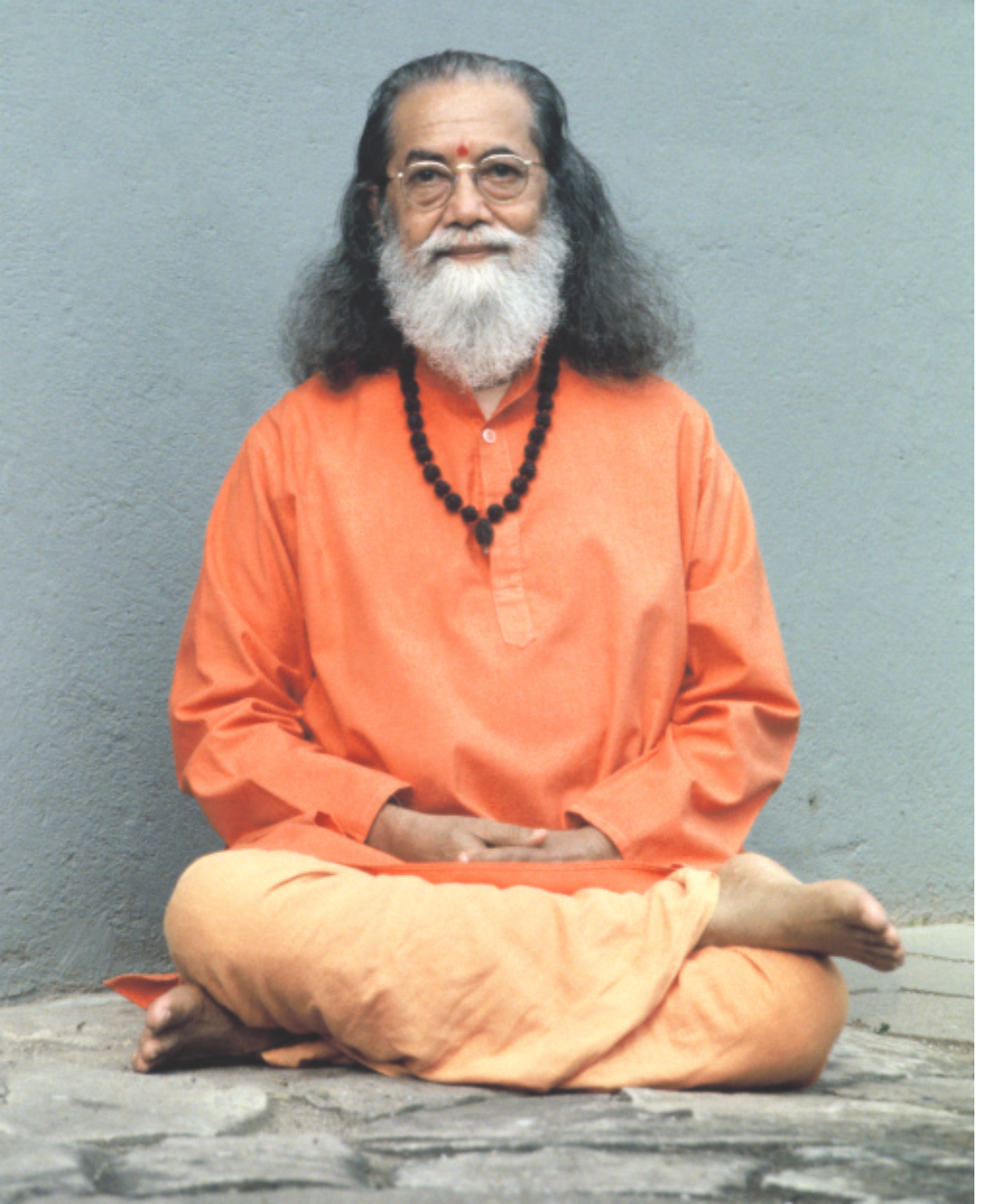
Ik wilde opstaan, maar voelde mij gedurende enige tijd als aan de grond vastzitten. Na twee, drie minuten opende ik de deur. In die tijd was er ook een school aan de *ashram* verbonden en buiten waren op dat moment ca. 50 kinderen bij elkaar. Ik vroeg hen: “Hebben jullie gezien dat er iemand hier voorbij is gekomen?” Maar niemand had iets gezien. Swami Sevananda stond vlakbij de deur waardoor ik naar buiten kwam. Hij zei: “Ik heb staan luisteren toen jullie praatten, ik mag mij gelukkig



prijzen dat ik Babaji's stem gehoord heb. Ik heb ook gezien dat de deur geopend werd en dat er iemand naar buiten kwam, maar hemzelf heb ik niet gezien. Ik heb wel gehoord dat hij tegen je zei: 'kom niet naar buiten, blijf zitten en mediteer' en toen ging hij naar buiten. Die woorden heb ik duidelijk gehoord. Omdat je hem gezien hebt, wil ik voor je buigen."

Ik was zo gelukkig dat ik Babaji gezien had. Om aan zijn wens te voldoen heb ik Puri-ashram verlaten en ben ik door heel India getrokken om *kriya yoga* te verspreiden. In 1974 ben ik naar het buitenland gegaan. Vanaf die tijd was ik steeds minder in India. Ik zeg voortdurend tegen de mensen: het is zo simpel, zo snel, zo zeker en gemakkelijk. Als je **HEM** alleen maar zoekt met je meest fijne adem, in iedere adem, voor, tijdens en na iedere handeling, zul je bevrijding krijgen. Als je ziet dat **HU** in iedere adem is, zul je zien dat alles wat je doet, gedaan wordt door **HEM**. Hij is zo goed om in je lichaam te verblijven. Dit is het lichaam van God. 'Mandire mandire, murate teri, bhirbina dekhe surate teri'; in iedere tempel in India zijn er vele godheden, maar geen enkele godheid kan praten. De levende godheid van de enige, Almachtige Vader verblijft echter in het hoofd van ieder mens. Je kunt het waarnemen als je *kriya yoga* beoefent. Dit is de gift van God. Ik ben niet degene die dit alles zegt, het is Babaji die door mijn mond praat; de enige, Almachtige Vader die zich in de fontanel verbergt.





Paramahansa Hariharananda in de jaaren 70



Meditatie: Oefening en Resultaat

Gedeelten uit: "The Universe Within"

door Paramahansa Prajnanananda

Een licht en gezond gevoel, evenwichtig, een heldere huidskleur, een aangename stem en geur, een goede vertering; dit, zegt men, zijn de eerste tekenen van vooruitgang in meditatie. (Shvetashvatara Upanishad, 2;13)

Lang geleden karnde men yoghurt met de hand zodanig dat het boter werd. Boter is aanwezig in iedere druppel melk, maar je kunt het niet zien totdat de melk gekarnd is. Eerst moeten we de melk laten koken zodanig dat de room naar boven komt. Van deze room wordt yoghurt gemaakt door er yoghurtculturen aan toe te voegen en het gedurende enige tijd te laten staan. Daarna wordt de yoghurt gekarnd om zo de boter eruit te halen. Als de boter eenmaal is afgescheiden, zie je het boven op de melk drijven, op karnemelk of op water, en de boter vermengt zich hiermee niet meer. Daarna kan de boter nog tot *ghee* (boterolie) worden gemaakt en deze *ghee* kan gebruikt worden als goede brandstof om een vuur mee aan te maken en te laten branden.

Om deze speciale boter of *ghee* –symbolisch- van binnen te verkrijgen, moet het lichaam worden opgestookt door het innerlijke vuur van meditatie, door te concentreren tussen het centrum van de ziel (binnen in het hoofd) en de fontanel. Allereerst moet je de melk van leven opwarmen door het beoefenen van diepe, ontspannen ademhaling. Dan zal de room naar boven komen. Bewaar die innerlijke stilte in de geest en in het lichaam gedurende een bepaalde tijd om zo de room in yoghurt om te zetten. Ga dan verder met je meditatie om zo de boter te krijgen. Nog diepere concentratie zal dan de boter verder doen klaren tot *ghee*, die zuiver genoeg is als brandstof voor het vuur -het vuur van wijsheid- dat de duisternis van onwetendheid en angst doet verdwijnen.



Waar te mediteren: in het bos, thuis of in de geest?

Veel mensen vragen zich af waar de ideale plaats is voor spirituele oefening. De geschriften zeggen dat we in het bos, een plekje in het huis of in de geest zouden moeten mediteren.

In vroeger tijden trokken de wijzen zich terug in het bos om daar te mediteren. Maar het bos –het oerwoud- is vol met wilde dieren en andere gevaren. In de huidige tijd is dit niet langer een goed alternatief, omdat de meeste mensen in verstedelijkte gebieden wonen. In plaats daarvan hebben we de schuilplaats en de eenzaamheid nodig van een innerlijk bos. Ook in dit bos zijn echter de wilde dieren van emotie, boosheid en trots en deze dienen getemd te worden door de kracht van meditatie.

Een eigen plekje in je huis kan heel praktisch zijn. We moeten een kamer kiezen, of een deel van een kamer, waar het rustig, stil en zuiver is. Daar, op die speciale plek, zouden we iedere dag gedurende minstens twintig minuten moeten mediteren.

Het bos en het huis zijn fysieke plaatsten. Om naar een bos of naar huis te gaan, hebben we tijd nodig. Maar om innerlijk te mediteren, is er geen limiet in tijd en ruimte. Daar kan je voortdurend en overal oefenen. In de geest mediteren wil zeggen dat je geleidelijk aan je gedachten stopt. We moeten naar binnen gaan en de gedachten vredig en rustig houden. Wat je omgeving ook is, houd altijd de gedachten in het goddelijke verankerd. De geest is de beste plek voor meditatie.

Veel monniken in India mediteren op plekken waar mensen gecremeerd worden omdat dit hen helpt een gevoel van onthechting te krijgen. Alleen al dit waardevolle lichaam te beschouwen, het lichaam dat we met zoveel aandacht verzorgden en dat uiteindelijk tot as wordt gereduceerd, geeft ons het harde besef van de tijdelijke natuur van het lichaam. Het lichaam is uiteindelijk bestemd om naar de elementen terug te gaan van waaruit het werd gemaakt.



De juiste houding

Er is nogal wat verwarring over de juiste houding die we tijdens de meditatie moeten aannemen. Sommige mensen willen persé in lotushouding zitten, terwijl anderen er voorstander van zijn om in kleermakerszit (met gekruiste benen) te zitten of zelfs op de grond te liggen. Eigenlijk is iedere positie goed, zolang we de aanwezigheid van het lichaam maar kunnen vergeten. Als we in een houding zitten waarin we pijn voelen, zullen we meer in het bewustzijn van die pijn vastzitten, en dat verhindert ons om daar boven uit te stijgen. De Yoga Sutra van Patanjali raadt aan om het lichaam stil te houden, in een vaste houding en tegelijkertijd ontspannen. Dit is de beste houding voor meditatie.

In het zesde hoofdstuk van de Bhagavad Gita zijn er specifieke instructies over hoe en waar te zitten voor meditatie. We worden gevraagd om op een schone plek te zitten, die zuiver en heilig is. Waar is deze plek? Als onze gedachten niet rustig zijn, maakt het niet uit waar we zitten, of het een heilige plek is of niet. In deze lichaams-tempel is er een hele speciale, serene plek. Op de plaats vanaf de wenkbrauwen tot aan de kruin van het hoofd is er uiterste kalmte en vrede. Als we daar concentreren, kunnen we beter mediteren.

Meditatie als aanbidding

Shri Lahiri Mahasaya zong vaak: “Mijn manier van aanbidding is niet de gewone manier. Ik heb geen water van de Ganges of bloemen of speciale attributen nodig voor mijn aanbidding en ik brand ook geen kaarsen of wierook. Ik ben vergeten wie Shiva is, Kali of Durga. Ik ben helemaal opgegaan in mijn Zelf. Mijn manier van aanbidding is anders.”

Er zijn twee soorten aanbidding. De ene vraagt om veel voorbereiding; we gaan naar de tempel of naar de kerk en zitten voor de godheid of voor het altaar, chanten *mantra*'s of zingen. Kijken, luisteren, zingen, het branden van wierook; dit zijn allemaal vormen van aanbidding met hulp van de vijf zintuigen.



Dit is de uiterlijke aanbedding. De andere manier van aanbedding gebeurt via het innerlijk. Bij deze manier van aanbidden sluit je de ogen en kan je licht zien, let je niet meer op de uiterlijke geluiden maar ben je geabsorbeerd in het innerlijke oer-geluid. Hiervoor is alleen de voorbereiding van de geest nodig, niets anders.

Het grove lichaam wordt geboren en zal weer sterven. De ziel is voortdurend zuiver. Tussen de ziel en het lichaam staan de gedachten, die chaos, verwarring en voortdurende crises veroorzaken.

Hoe te mediteren

In de huidige tijd zijn er veel verschillende technieken om te mediteren. Iedere techniek stamt van een unieke methode en traditie. Het is belangrijk om erbij stil te staan dat al deze methoden hetzelfde doel nastreven. Meditatie zou de innerlijke kanalen moeten helpen openen, het denken en het lichaam tot rust moeten brengen en het immense potentieel van de mens om goddelijk te zijn moeten ontwikkelen.

Materiële welstand, fysieke en mentale gezondheid, creatieve inspiratie, intellectuele krachten, jeugdigheid en veerkracht zijn eigenschappen die op het pad komen van degene die regelmatig mediteert. Maar uiteindelijk moet het zoeken naar Zelf-kennis en Zelf-realisatie het doel zijn en zal men hierdoor stevig verankerd raken in zijn eigen, goddelijke natuur.

De noodzaak van een leraar

Terwijl de kunst om te mediteren tot op een bepaald niveau onderwezen kan worden door middel van boeken, en de techniek uitgelegd en geïllustreerd kan worden op papier, weten degenen die regelmatig mediteren dat de ware spirituele oefening de aanwezigheid van een levende leraar vereist. Ik heb gedurende een groot deel van mijn leven een unieke vorm van meditatie beoefend en dit heeft me enorme voordelen opgeleverd; fysiek, mentaal en spiritueel. Ik was ingewijd in deze eeuwenoude Kriya-techniek door een



gerealiseerde meester, die mij stap voor stap geleid heeft op het pad van spirituele vooruitgang. Op mijn beurt heb ik ontelbare leerlingen ingewijd in hetzelfde pad, terwijl ik de hele wereld rond reisde, de techniek onderwees, boeken schreef en voordrachten hield over de innerlijke betekenis van de wereld-geschriften; niet alleen de Bhagavad Gita en de Veda's maar ook de Bijbel, de Torah en andere heilige Schriften. Deze meditatietechniek is niet beperkt tot één religie. Het is een instrument dat iedere religie die we beoefenen kan verdiepen. Deze techniek vereist geen dure apparaten of lichamelijke inspanningen en hij kan zowel door jong als door oud worden beoefend.

De basismethode

De basismethode van iedere vorm van meditatie is om minimaal twintig minuten per dag in volledige stilte te zitten, langzaam te ademen vanuit ieder *chakra* en daarbij diep te concentreren, alsook het gehele lichaam op te laden met de technieken die door de leraar worden gegeven. Na het ontspannen van de geest en het lichaam door middel van eenvoudige ademhaling en concentratie-oefeningen, krijgen we diepe innerlijke vrede, kracht en ook praktische antwoorden op vragen die ons achtervolgen, vragen die te maken hebben met onze familie, met werk of met spirituele groei.

Om de techniek te leren, is het nodig om door een leraar ingewijd te worden die bevoegd is om de *chakra's* te reinigen, de techniek te onderwijzen en de spirituele leerling op zijn pad te leiden. Degenen die de yogatechniek willen leren die ik beoefen, kunnen zich wenden tot het Kriya Yoga Centrum (zie de contactinformatie voor in dit boekje).

Dagelijkse beoefening

Iedere dag mediteren is een vorm van zelf-onderzoek. Nadat we gegeten hebben, blijft het eten gedurende enige tijd in het lichaam. Op dezelfde wijze is het nodig dat je spirituele waarheden –of je ze nu in de geschriften



leest of inzicht hebt verworven d.m.v. meditatie- vasthoudt tot de volgende sessie. Regelmatig oefenen is uiterst belangrijk. Spiritualiteit is een voortdurend proces en niet een part-time baantje. Iemand zei eens tegen Gurudev: "Ik mediteer maar krijg geen resultaten". Hij antwoordde echter: "Je doet part-time werk, maar je verwacht betaald te krijgen voor full-time werk." Hoeveel uur staat er voor een full-time job? 36 tot 40 uur wordt als full-time beschouwd. Maar in spiritualiteit moeten we de staat van waken 24 uur per dag behouden, zeven dagen per week. Hoe kunnen we dit behouden? De geschriften zeggen ons dat we het *sushumna* kanaal in de ruggengraat moeten openen om gedurende langere tijd in het spirituele stadium te verblijven.

Het kanaal open houden

Dit tijdelijke spirituele inzicht en vervolgens de terugkeer van de illusie, ervaren we iedere keer weer in onze spirituele beoefening. Zelfs als we iets van innerlijke vrede en geluk voelen tijdens de meditatie, komt snel weer het onkruid van de illusie om dit geluksgevoel in de kiem te smoren. Het openen van het *sushumna* kanaal, en belangrijker nog: dit open te houden, is niet een lichamelijk proces. De *sushumna* is een subtiel *prana*-kanaal in de ruggengraat. De beoefening van meditatie helpt om de *sushumna* gezond en open te houden. Het uiterlijke teken van een mens met een open *sushumna* is dat er in beide neusgaten evenveel adem stroomt. Normaliter wisselt de adem verschillende keren per dag van het ene neusgat naar het andere. De adem wisselt van rechts naar links en weer van links naar rechts op een cyclische wijze en er zijn korte periodes tussendoor wanneer er evenveel adem is in beide neusgaten. Dit is een natuurlijk proces. Meditatie is essentieel om gedurende langere tijd de ademstroom gelijkmatig in beide neusgaten te houden. Ook is het belangrijk om regelmatig en bij voortdurend te oefenen op het pad dat men volgt, welk pad het ook is.



De lichamelijke voordelen

Als we tijd hebben zouden we iedere ochtend, middag en avond moeten oefenen. Als we in ieder *chakra* concentreren, zullen de endocriene klieren efficiënter functioneren. Als we in de fontanel concentreren, wordt hierdoor de pijnappelklier geactiveerd. Concentratie in het centrum van de ziel geeft meer energie in de hypofyse. Concentratie in het nekcentrum activeert de schildklier. Het hartcentrum activeert de thymus en het navelcentrum de lever, de milt en de pancreas. Het heiligbeen- en staartbeen­centrum geeft energie aan de seksuele organen. *Chakra*- meditatie houdt je hele systeem gezond. Als we van een bepaalde innerlijke gesteldheid last hebben, helpt het om in het bijbehorende *chakra* te concentreren om zo de verstoorde balans geleidelijk te herstellen.

Als de gedachten erg rusteloos zijn terwijl je probeert te mediteren, kan je naar een foto kijken waar je van houdt, of de naam van God zingen. Dit is slechts een tijdelijke oplossing, net zoals je een medicijn neemt. We moeten echter niet te veel gehecht zijn aan de vorm of de mantra. Als we onze aandacht op het licht of op het geluid concentreren, dan komen er geleidelijk aan andere ervaringen. Meditatie is niet visualisatie of het maken van voorstellingen. Door concentratie wordt onze ervaring dieper. Als we gedurende langere tijd mediteren, wordt ons ademen heel licht en kunnen we op die manier innerlijke kalmte ervaren. De ervaring van de meditatie kan niet in woorden worden beschreven.

Door het regelmatig beoefenen van meditatie en concentratie op de *chakra*'s, kan je een goede gezondheid ervaren, zowel lichamelijk, als mentaal en spiritueel en heb je daarnaast ook ervaringen van diepe vrede, liefde en geluk.

Onbeschrijflijke vreugde

Iedere individuele ervaring is volledig persoonlijk en kan niet goed worden uitgedrukt. Je kunt het zien als het geven van heerlijk eten aan iemand die niet kan spreken en hem dan vragen te beschrijven hoe het smaakt.



Hoewel hij het niet kan beschrijven, kan je op zijn gezicht zijn geluk aflezen. Op dezelfde wijze laat ons gezicht zien of we mediteren of niet. We zijn de getuige van onze eigen ervaring. Onze transformatie is het zichtbare resultaat van onze ervaring en we zijn de innerlijke beslissers over onze eigen vooruitgang. Die ervaring vasthouden is dan nog een ander verhaal. Het mag gemakkelijk zijn om rijk te worden, maar deze rijkdom te beschermen is zeer moeilijk. De enige manier om vast te houden wat we gewonnen hebben, is door te gaan met de dagelijkse oefening.

Wat verkregen wordt door het bestuderen van de geschriften is slechts indirecte kennis. Door meditatie te beoefenen, krijgen we directe kennis, die vervolgens door ervaring wordt getransformeerd in wijsheid. Het bestuderen van de *chakra's* helpt ons om onze eigen activiteiten en emoties beter te begrijpen. Het helpt ons ook om systematisch aan die emoties voorbij te gaan.

De oceaan en de golven

Degene die ernaar streeft om op een alomvattende manier te evolueren is de ware spirituele zoeker. Het spirituele leven is niet voor dromers. Spirituele verworvenheden worden met moeite verdiend en moeten met nog meer moeite worden bewaard. De vreugde en het geluk dat we hierdoor krijgen kan door niemand worden weggenomen. We zijn allen vormloos, maar we dromen dat we de vorm zijn. We zijn net als de golven van de oceaan. Er zijn grote golven en kleine golven, rustige golven en uiteenspuwende golven, maar alle zijn uiteindelijk een deel van de oceaan. Ons ego vertelt ons dat we afgescheiden entiteiten zijn, terwijl we in feite bestemd zijn om één te worden met het Absolute. Het ervaren wie we in werkelijkheid zijn, is het ervaren van God.



De vier stadia van spirituele evolutie

Er zijn vier stadia van evolutie:

- 1) Als we voorbij het creatieve knooppunt van *brahma granthi* zijn gegaan, krijgen we beheersing over de drie lagere centra (geld, seks en eten) en beginnen we te zien dat de aanwezigheid van goddelijke energie overal gemanifesteerd is.
- 2) Als we nog iets hoger gaan in het bewustzijn, nemen we God's aanwezigheid waar met de ogen open of gesloten; deze waarneming wordt een onmiddellijke en natuurlijke reflex.
- 3) Als we dan tenslotte de top bereiken, realiseren we ons dat we voortdurend met God verenigd waren. Er is geen scheiding en deze was er eigenlijk nooit.

Als we zelfs nog boven dit stadium gaan, bereiken we het stadium van *nirvikalpa*. Als we dat stadium bereiken, worden we vrij van alle innerlijke gehechtheden en leven we in de wereld als een vrije ziel. Is onze individualiteit verloren in dit stadium? In tegendeel; dan is onze ware individualiteit bereikt. Dan zullen we ontdekken wie we zijn.





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

Van	Tot en met	Plaats
Vrijdag 03 juni	Zondag 12 juni	Sterksel*

*Lezing op vrijdag 03 juni. Op vrijdag 10 juni is er een meditatie in plaats van de lezing.

Het programma begint op vrijdag 03 juni om 20:00.

Indeling programma

<i>Dag</i>	<i>Tijdstip</i>	<i>Onderdeel</i>
Vrijdag	20.00 uur	Lezing
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	2e Kriya meditatie
	17.00 uur	Meditatie
	19.00 uur	Meditatie
Maandag tot en met vrijdag	07.30 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	17.00 uur	Lezing
	19.00 uur	Meditatie



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

Van		Tot en met		Programma
vrijdag	28 januari	zondag	30 jan.	Nederlands
vrijdag	04 maart	zondag	06 maart	weekend uitsluitend voor II. Kriya (Engels)
vrijdag	15 april	zondag	20 april	Werkdagen (Engels)
donderdag	21 april	maandag	25 april	Duits
dinsdag	02 augustus	zondag	07 aug.	Duits
vrijdag	16 sept.	zondag	18 sept.	Nederlands
vrijdag	07 oktober	zondag	09 okt.	weekend uitsluitend voor II. Kriya (Engels)
maandag	10 oktober	zondag	16 okt.	Werkdagen (Engels)
vrijdag	18 novemer	zondag	20 nov.	Nederlands
vrijdag	23 december	zondag	01 jan.	Duits
		2012		

- Tijdens de werkdagen van 15 april tot en met 20 april 2011 en van 10 oktober tot en met 16 oktober 2011 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 04 maart tot en met 06 maart en van 07 oktober tot en met 09 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 18^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
	16.00 uur	uitleg Kriya Yoga techniek
	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.



Nederlandstalige Kriya Yoga programma's o.l.v. Petra Helwig in Rotterdam en Gent

Rotterdam:

Vrijdag 14 januari	20.00 uur lezing
Zaterdag 15 januari	14.00 inwijding en aansluitend meditatie
Zondag 16 januari	10.00 uitleg v. d. techniek en 11.00 uur meditatie
	15.00 vragenuurtje en 16.00 uur meditatie

Locatie: Yogapraktijk Frans Helwig, Slaak 88, Rotterdam (ingang achterzijde). Voor routebeschrijving zie www.yogafrans.nl **Kosten:** lezing gratis. Per meditatie € 7,- (voor nieuw ingewijden gratis) Info en registratie: Petra Helwig tel. 010-4118562; e-mail petrahelwig@freeler.nl
In januari 2012 is in Rotterdam het volgende Kriya Yoga programma.

Gent:

Vrijdag 23 september 2011	20.00 uur lezing (bijdrage € 3,-)
Zaterdag 24 september	09.30 uur inwijding en aansluitend meditatie 15.00 uur uitleg techniek en 16.00 uur meditatie
Zondag 25 september	07.00 uur meditatie 09.00 uur 2 ^e Kriya meditatie 11.00 uur meditatie
	15.00 uur vragenuurtje en 16.00 uur meditatie

Locatie: Centrum Rustpunt, zaal 'Het Cenakel' ingang via Prinsenhof 39B, Gent, België. Er bestaat de mogelijkheid te overnachten in het gasthuis van het klooster. Prachtige moderne 1 en 2 persoonskamers te midden van de karmelieten monniken. **Kosten € 40,- inclusief ontbijt p.p gelieve 10 dagen op voorhand te reserveren.** Voor info en reserveringen van overnachting: www.rustpunt.nl **Kosten programma € 10,- per dagdeel of € 35,- hele programma.** Diegenen die ingewijd worden betalen alleen de inwijdingsdonatie.
Info en registratie programma: patrick.christens@telenet.be
tel. 0032/0499/157513 www.kriya-yoga-instituut.be



Speciaal fundraising long weekend o.l.v. Yogacharya Claudia Cremers

Van **26 tot 29 augustus** is er een speciaal fundraising weekend gepland in Venhuizen (Lakemanweg 1), aan het IJsselmeer op het "Niet-weten-Atelier" van Jan Bakker. **De opbrengst gaat geheel naar de kinderen van de Balashram in India.**

Aankomst vrijdag om 13.00 uur; laatste vertrek maandag 14.00 uur. Treinstation Flora-Bovenkarspel.

Dit is een prachtige omgeving om te mediteren en om buiten te zijn. Behalve de **Kriya-meditatie** o.l.v. Yogacharya Claudia Cremers zij er ook andere activiteiten waar je aan kunt meedoen:

Op maandag 29 augustus wordt een **zeiltocht** aangeboden door de bootsverhuur van André van Vugt in Monnikendam. (www.bootvloot.nl)

Op zaterdagmiddag, zondagochtend en zondagmiddag geeft Frans Helwig **hatha yoga les** om het lichaam voor te bereiden op de meditatie (www.yogafrans.nl)

De kosten van dit intensieve meditatie- en yoga-weekend zijn € 180,-. Als je alleen tot zondag blijft, zijn de kosten € 150,-. Er wordt geslapen in 2-persoonskamertjes, boven de meditatiezaal (beddengoed meenemen!). Alle maaltijden zijn inbegrepen. Het atelier (zie www.janbakker.nu) wordt momenteel gerenoveerd. Bij belangstelling uit verschillende landen is het seminar in het Engels.

Opgave vóór 01 juli bij Claudia Cremers (070-324.2589) of op het Kriya Yoga Centrum.

Minimaal aantal deelnemers 10; max. 25.

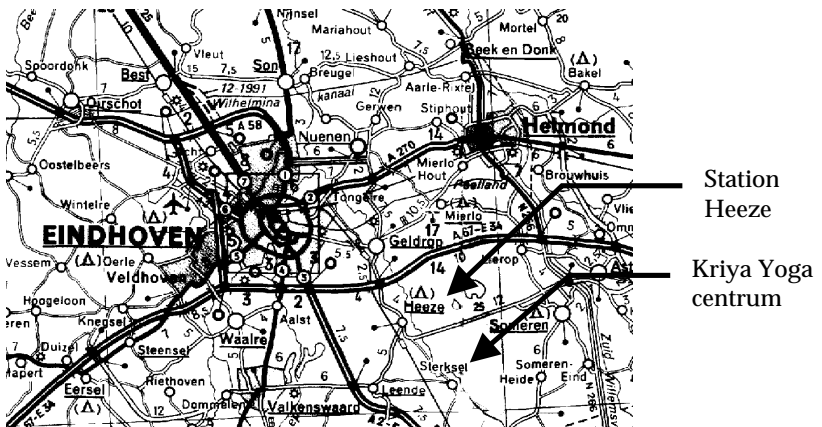


Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?

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. Als je de dag tevoren belt dan kun je 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 4e maandag van de maand om 20.15 uur o.l.v. Peter van Breukelen. **Geen meditatie** op **25/04 – 25/07 – 22/08 – 24/10 – 26/12**.

Adres: Riele Wölpner, Singel 66, Amsterdam (tel. 06-52446070).

Op vrijdag 06 mei om 20.00 uur is er een lezing in Spiritueel Centrum "De Roos". Je bent welkom vanaf 19.30 in de Vondelzaal (begane grond).

Adres: P.C. Hoofdstraat 183, aan het Vondelpark. (www.roos.nl)

Op zaterdag 07 mei vanaf 10.30 is er een inwijdingsprogramma o.l.v. Claudia Cremers op het Singel 66 (bij Riele Wölpner) tot ca. 17.00 uur.

Op zondag 08 mei om 11.00 uur een extra meditatie bij Riele Wölpner. Informatie en opgave bij Riele: 06-52446070 of Karina Scharff: 06-18439287

Den Haag

Iedere eerste en derde dinsdag van de maand om 20.00 uur meditatie o.l.v. Claudia Cremers. De meditatie vindt plaats bij Claudia Cremers, Jan van Nassaustraat 78-I, Den Haag (tel. Claudia **070-324.2589**).

Het is ongeveer 10 minuten lopen vanaf het Centraal Station, of neem tram 1 of bus 18, uitstappen 2e halte na het Centraal Station. **Als je niet regelmatig naar de meditatie komt, bel dan even Claudia om te vragen of de meditatie doorgaat.**

Let op: op dinsdag 1 maart is de meditatie om 20.30 in Spiritueel Centrum "De Ruimte". Adres: Witte de Withstraat 27 (tram 3 en 17). Voorafgaand aan deze meditatie is er een lezing over Kriya Yoga, om 19.30 uur. Bij voldoende belangstelling is er op zaterdag 12 maart vanaf 10.00 inwijding en op zondag 13 maart 10.30 meditatie op het adres Jan van Nassaustraat 78. Informeer van te voren even bij Claudia:

070-324.2589

Rotterdam

Iedere tweede en vierde woensdag van de maand om 20.30 uur meditatie o.l.v. Petra Helwig (tel. 0614685353).

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** op **08/06** en in juli en augustus.



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 **17/02 - 24/02 - 28/04** in juli - **18/08 - 08/09 - 29/09 - 27/10**. **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).



Paramahansa Prajnanananda in de tuin van het Kriya Yoga Centrum Sterksel



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 parabels van Hariharananda, samengesteld door Prajnanananda. Diepe inzichten en wijsheden van een gerealiseerd meester in de vorm van betekenisvolle parabels. Engelse uitgave € 7,-



***Nectar Drops* door Paramahansa Prajnanananda**

Woorden en aforismen van een meester, die hoge spirituele waarheden bevatten en ertoe inspireren een spiritueel en moraliserend leven. Engelse uitgave € 5,-

Discourses on the Bhagavad Gita

door Paramahansa Prajnanananda Met Kriya Yoga als uitgangspunt en werktuig ter interpretatie onthult de auteur de verborgen waarheid die aanwezig is in de uiterst complexe passages van deze heilige tekst. Engelse uitgave € 7,-

***Yoga - Pathway to the divine* door Paramahansa Prajnanananda**

Lezingen en leringen gegevens tijdens seminars. Diep inzicht en praktische aanwijzingen hoe een spiritueel leven te leiden in de materiële wereld. Engelse uitgave € 10,- Duitse uitgave -Der Göttliche Weg- € 9,-

***Path of Love* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 9,-

***Life and Values* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 9,-

***The Universe Within* door Paramahansa Prajnanananda**

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

***My Time with the Master* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 15,-

***Divine Blossoms* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 9,-

***Yoga, der Göttliche Weg* door Paramahansa Prajnanananda**

Duitse uitgave € 9,-

Mahavatar Babaji, Das Ewige Licht Gottes

door Paramahansa Prajnanananda Duitse uitgave € 9,-

Die Kriya Yoga Meister – Kurzbiographien und Lehrsätze

door Paramahansa Prajnanananda Duitse uitgave € 9,-

***Jnana Sankalini Tantra* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 15,-

***Daily Reflections* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 12,-

***Gautama Buddha* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 3,-

***The Complete Works of Paramahansa Hariharananda* 10 boeken soft cover**

€ 120,-



Kriya Yoga Centrum te Sterksel

Ons prachtige Centrum heeft de afgelopen 17 jaar bewezen te voorzien in een stijgende behoefte als rustplaats in het jachtige leven. Dit jaar zullen er in totaal 47 dagen seminars plaatsvinden. Zoals je elders in deze Nieuwsbrief hebt kunnen lezen zijn er vergevorderde plannen voor de aanbouw van 4 slaapkamers met een totale oppervlakte van ongeveer 110 m².

Voor deze uitbreiding is nog € 80.000,- nodig. Wij vragen iedereen die ons Centrum en de Kriya Yoga een warm hart toedraagt om mee te helpen om dit bedrag bijeen te brengen. Iedere donatie is van harte welkom. Ook kun je een lidmaatschap voor het leven krijgen, wanneer je een eenmalige donatie van € 10.000,- of meer schenkt aan de Stichting Kriya Yoga Meditatie. Dit houdt in dat je dan levenslang gratis kunt verblijven in het Centrum tijdens alle programma's.

Je kunt je donatie d.m.v. bijgevoegde acceptgiro overmaken of door een overboeking op een van 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
---------------	----------------------	--



Paramahansa Prajnanananda



Boven: Lezing in 1993 met Paramahansa Hariharananda en Rajarshi Peter van Breukelen. Beneden: Meditatiezaal in Sterksel



