



Inhoudsopgave

<i>Voorwoord</i>	3
<i>Kriya Yoga nieuws</i>	4
<i>“Meditatie” van Paramahansa Hariharananda</i>	6
<i>“De Tempel van Stilte” van Paramahansa Prajnanananda</i>	17
<i>“Wat kunnen we terug geven aan de meester ?” van Rajarshi Peter van Breukelen</i>	18
<i>Het Programma van Paramahansa Prajnanananda in Sterksel</i>	20
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum</i>	21
<i>Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?</i>	24
<i>Groepsmeditaties</i>	25
<i>Wat is Kriya Yoga?</i>	26
<i>Overzicht van publicaties</i>	27
<i>Het Kriya Yoga Centrum te Sterksel</i>	29
<i>Donaties / giften voor de Stichting KYM</i>	30
<i>Internationale adressen</i>	32





Voorwoord

Hierbij ontvang je de nieuwsbrief 2009.

Iedereen is hartelijk uitgenodigd om deel te nemen aan de programma's. Ons meditatiecentrum dient als oase in het vaak onrustig bestaan. Om tot inkeer te komen en de essentie van het leven meer te doorgronden. Te ervaren dat de kracht van God ons hele wezen doordringt.

Wij zijn bijzonder verheugd dat Paramahansa Prajnanananda dit jaar weer naar Sterksel komt nl. van 21 t/m 30 augustus.

Paramahansa Hariharananda zegt:

“Kriya Yoga brengt je in je voortdurend Zelf-bewustzijn. De ziel, de kracht van God is aanwezig in de lichaamstempel. Hij ademt in en ademt uit. Hij is je leven. Je leven is het leven van God, het goddelijk leven.

Observeer je ziel voortdurend in iedere gedachte en handeling. Neem je ziel waar in iedere adem. Hou van je ziel, want de ziel houdt van jou. Wees voortdurend waakzaam. Je bewustzijn van het innerlijke Zelf is ware spiritualiteit.”

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

Hand in Hand

Tien procent van de opbrengsten van de programma's in het Kriya Yoga Centrum zal worden bestemd voor de stichting Hand in Hand. Hand in Hand Nederland ondersteunt de financiering van een school voor kansarme kinderen, 5 gezondheidscentra, een mobiele kliniek en noodhulp in hoofdzakelijk de provincie Orissa in India. Dit gebeurt in samenwerking met Prajnana Mission die opgezet is door Paramahansa Prajnanananda.

Donateurs zijn hartelijk welkom. Verdere informatie op www.handinhandnederland.org

Kriya Yoga Leraren

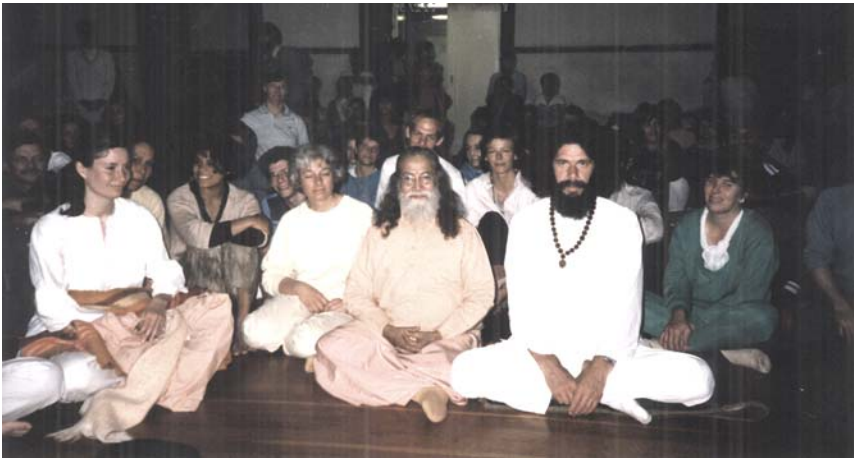
De programma's in het Kriya Yoga Centrum Sterksel zullen vanaf dit jaar gezamenlijk geleid worden door de yogacharya's Peter van Breukelen, Claudia Cremers (l.) en Petra Helwig (r.).





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 2009 zijn er 76 Kriya Yoga programma's in 17 landen. De website luidt: www.kriyayoga-meditatie.nl



Swami Hariharananda Giri en Peter van Breukelen tijdens een meditatie programma in 1985



Rajarshi Peter van Breukelen tijdens het kerst programma 2008



Meditatie

door Paramahansa Hariharananda

Dit is een gedeelte uit: "Praktische Leiding in het Spirituele Leven" en werd gedrukt ter gelegenheid van het Centenary Herdenkingsjaar -2007- van Paramahansa Hariharananda

Als je bij je vriend(in) op bezoek gaat, neem je even de tijd om jezelf klaar te maken. Als iemand geopereerd gaat worden, moet hij zichzelf daarop voorbereiden, net als ook de chirurg enige tijd ter voorbereiding op de operatie nodig heeft. Tegenwoordig is het zelfs zo, dat zowel de patient als de arts zich soms voorbereiden door te mediteren, zodat ze meer kalmte en rust tijdens de operatie ervaren. Een rustige patient kan zich sneller herstellen.

In het theater of bij het maken van een film heeft de acteur een goede voorbereiding nodig of zelfs enkele repetities om het optreden beter te laten verlopen. Een dergelijke voorbereiding heb je nodig in verschillende fasen van je leven, zelfs in je dagelijkse handelingen, zoals op het moment dat je iets wilt eten, of naar het toilet moet. Maar wat voor een soort voorbereiding heb je eigenlijk nodig om te kunnen mediteren? Allereerst zal ik uitleggen wat meditatie betekent en dan zal ik vertellen op welke wijze men zich kan voorbereiden.

Wat is meditatie?

Meditatie is een bepaalde toestand van bewustzijn. In de yogische teksten wordt het beschreven als:

1. *Dyanam niroishayam manah*: meditatie is het stadium waarbij de geest vrij is van de diverse objecten die worden waargenomen door de zintuigen. (Skanda Upanishad 11)
2. *Dhyana samlina manasah*: meditatie is het oplossen van gedachten.



3. *Tatra pratyayaikatanta*: een stroom zonder onderbreking, of ook: één ritme van leven, dat is meditatie. (Patanjali Yoga Sutra 3:2)
4. *Trayam ekatra samyamah*: als de drie gunas (tamas, rajas en sattva) samen in harmonie zijn, is dit meditatie. (Patanjali Yoga Sutra 3:4)

Deze definities van meditatie zijn alle met een bepaalde bewustzijns-toestand verbonden. De gedachten zijn van nature rusteloos. Als de mens het denken echter traint, wordt het geleidelijk aan minder rusteloos, en dan kan je in het stadium van meditatie komen. Het is een enorme mijlpaal in je leven als je dit stadium van meditatie kunt bereiken. In een staat van geestelijke kalmte kan men een geweldig leven hier op aarde leven.

Vorbereiding voor meditatie

Als we het hebben over voorbereiding voor meditatie, bedoelen we diverse dingen. Om te kunnen mediteren, moet je je veld bewerken (je “lichaams-akker”) en heb je ontvankelijkheid nodig. Je bent nu niet het lichaam, je bent nu de ziel, je gaat boven alles uit.

1. Maak je houding gereed.
2. Maak je planning gereed.
3. Maak je lichaam gereed.
4. Maak je gedachten gereed.
5. Maak je plek gereed.
6. Maak je wijze van eten gereed.
7. Maak je leven gereed.

Je hoeft niet bang te zijn dat je te veel tijd kwijt bent met mediteren. Om te mediteren heb je de juiste instelling nodig. Je accepteert dat meditatie nodig is om de kwaliteit van je leven te verbeteren. Dus als je eenmaal deze instelling kunt vasthouden,



wordt je meditatie als een stroom. Als je net begint met mediteren moet je eerst nog zoeken wanneer je het beste kunt zitten om te oefenen.

Om je lichaam voor te bereiden is het nodig dat je bepaalde oefeningen doet om het lichaam tijdens je meditatie recht te houden.

Beheersing over de ademhaling helpt om de gedachten vrij te houden van opwinding. Probeer een vredig plekje voor meditatie te vinden, zelfs al is het maar in een hoek van je kamer. Een kussentje kan je helpen om langer zonder spanning in je onderrug te zitten. Het juiste voedsel heeft een goede invloed op het denken en van daaruit op je activiteiten. Houd je voedsel eenvoudig en gemakkelijk te verteren. Regelmaat en beperking van je dieet is nodig als je je leven wilt afstemmen op meditatie en een spiritueel leven.

Het introverte stadium kan niet worden waargenomen door middel van de vijf zintuigen. Al je activiteiten worden door de hersenen gestuurd en dit is slechts mogelijk doordat de ziel daar binnenin verblijft. Als de hersenen zonder leven zijn, hebben ze geen enkele functie. Alles functioneert slechts vanwege je astrale en causale lichaam en de aanwezigheid van de ziel die binnenin verblijft. Als je dus naar het introverte stadium daarbinnen gaat, zullen alle energiecentra en activiteiten kalm worden. Geleidelijk aan wordt je vrij van gedachten, intellect, ego en stemmingen. Door middel van de Kriya Yoga techniek, kan je al je energiecentra aan God offeren en reinigen. Als je oprecht, met de diepste liefde oefent, zul je ook het goddelijke geluid horen.

Gebed van overgave

Hou van Hem. Zeg: "Oh God, u heeft zo veel liefde voor mij. Vergeef me mijn zwakheden en geef me kracht." Door je liefde voor God ben je altijd bij Hem; dit is het stadium van je bevrijding. Hoor in kalmte het goddelijk geluid, zie het licht en voel de pulsatie voortdurend. Je bent in de oneindigheid, je bent niet het lichaam. Je bent nu alleen de ziel. Deze ervaringen zijn mogelijk door meditatie. Hou van God en voel: "Oh God, U bent in mij, ik ben fortuinlijk. Mijn



hersenen zijn in orde omdat U in mijn hersenen bent; mijn ogen zijn in orde; U ziet door mijn ogen, ik ben fortuinlijk. Oh God, spreekt door mijn mond, ik ben gelukkig. Mijn mond zal slechts spreken als een voortdurend gebed. Ik zal U zoeken. Mijn praten is het praten van de Heer. Mijn handen zijn slechts gemaakt om met gebed aan U te offeren. Oh God, alles wat ik door mijn grove lichaam doe, is slechts een offerande en een gebed. Ik hou van U. Dit is mijn offerande aan U. Oh God, neem mijn ziekten weg, mijn verdriet en zorgen, neem mijn boosheid weg, mijn trotsheid, wreedheid, onoprechtheid. Geef me zuiverheid. Oh God, ik zal iedere dag mediteren en U zult me een alles omvattende ontwikkeling geven. Ik buig duizend keer voor U.”

Op die manier moet je in je dagelijks leven oefenen. Je zult dan voelen dat je zuiver en volmaakt bent. Je moet ook naar je tekortkomingen kijken en deze proberen weg te nemen. Langzaam maar zeker zal je alles overwinnen. In essentie heb je regelmaat en harmonie nodig in je dagelijks leven en dit zal je gelijktijdige ontwikkeling geven in heel je leven. Gebed en meditatie zouden naast elkaar in je leven een plaats moeten hebben.

Shambhavi Mudra; zuiverheid in je meditatie

Houd dag en nacht je ogen geopend. Alleen gedurende je slaap en meditatie houd je de ogen gesloten. Normaliter vergeten we God als we druk bezig zijn met ons dagelijks leven. We zouden moeten leren hoe we voortdurend onze meditatie en gebed in de praktische wereld kunnen behouden. Als je je ogen open houdt met je blik een klein beetje naar boven gericht, en daarbij je aandacht bovenop het hoofd houdt, zal je een zilverwit licht zien. Als je dan naar de muur kijkt, dan zal je een licht zien dat witter is dan de muur. Je zou dit heel kalm moeten observeren. Dit is het stadium van *shambhavi*. Door de beoefening van *shambhavi*, kan iemand met de ogen geopend in een meditatief stadium komen. Het is een zeldzame gelegenheid om in de wereld te leven met diepe liefde voor God. Alleen door middel van gebed of door lezen, kan je dit niet bereiken. Je moet lezen en gelijktijdig mediteren; bidden en tegelijkertijd mediteren. Je kunt ook afwisselend reciteren en



mediteren. Als je het reciteren moe bent, kan je mediteren. En als je genoeg hebt van het mediteren, kan je weer reciteren. Chanten of reciteren moet niet alleen maar verbaal zijn. Je zou tegelijkertijd het innerlijke, goddelijke geluid moeten horen en ook zou je de betekenis van je recitatie moeten overdenken. Het goddelijk geluid is overal. Als je voelt dat je de ziel bent, dat je de kracht van God bent, dan zal je goddelijk geluid horen. Je gehele lichaam is het lichaam van God. Als Hij niet inademt, ben je niet de kracht van God. Waarom zou je hem niet voortdurend zoeken? Je bent het kind van God en daarom moet je eigenschappen als zuiverheid, volmaaktheid, liefde, vriendelijkheid en liefde in je hebben.

Verandering is mogelijk

Alles hangt af van je oprechte beoefening. Alles is mogelijk als iemand zijn of haar zienwijze verandert. In deze wereld zijn er veel bijzondere verhalen over mensen die hun leven helemaal konden transformeren. Er zijn veel voorbeelden van slechte mensen die door hun oprechte inspanning uiterst spiritueel werden. De moordenaar Ratnakar werd de wijze Valmiki die het beroemde epos, het Ramayana schreef. De mens wil veranderen en als zijn verlangen sterker wordt, is deze verandering permanent. Je beoefent Kriya dan ook alleen maar voor je verandering. Analyseer jezelf meer en let meer op je eigen zwakheden, kijk niet naar de fouten van anderen. Maar wees ook niet verdrietig als je je eigen zwakheden onderzoekt. Er zal nog meer negativiteit komen en je moet dit veranderen, transformeren. Blijf bij je innerlijke Zelf. Als je daar binnenin verblijft, zal je een geweldige verandering beleven. Ook in de Bijbel zijn er veel voorbeelden van transformatie in mensen die eerder grote fouten maakten. Je bent voortdurend de kracht van God.

Als je een ui doorsnijdt en laag voor laag weghaalt, dan zul je zien dat er na enige tijd geen ui meer is. De ui en de lagen zijn één. Er is geen pit daarin. Denk op dezelfde wijze aan alles in je als het Zelf. Jezus zei: "Het Koninkrijk Gods is binnen handbereik." (Markus 1:15). Als je dit wenst, zul je altijd voelen dat God en jij één zijn, en altijd één zijn geweest.



Leef een leven van gebed en meditatie. Leef een leven van vriendelijkheid en mededogen. Leef een leven van voortdurend Godbewustzijn. Dit is de weg naar perfectie. Net zoals Jezus zei: "Wees volmaakt zoals ook mijn hemelse Vader volmaakt is." (Mattheüs 5:48)

De beoefening van meditatie

Mensen willen hun leven veranderen. Ze zoeken een spiritueel pad of een leraar. In het begin zijn ze heel erg enthousiast. Maar dit enthousiasme duurt niet erg lang. Ze gaan opnieuw terug naar hun oude levenswijze. Sommigen gaan mediteren. Er zijn diverse methoden om te mediteren. Er zijn ook verschillende technieken. Techniek is belangrijk. Velen denken dat ze mediteren, maar doen dit niet van ganser harte. Anderen zijn wel enigszins gevorderd, maar weten nog steeds niet wat meditatie eigenlijk is. Kriya is een bijzondere meditatie techniek.

In de Kriya meditatie moet je op verschillende punten concentreren. Hoewel God overal aanwezig is, kan je God ook zoeken binnen in de hersenen. Als je Kriya beoefent, zoek je God in het kruispunt in het hoofd, ca. 8-10 centimeter naar binnen vanaf het punt tussen de wenkbrauwen en ook vanaf de fontanel op het hoofd recht naar beneden in de hypofyse. Als je dit oprecht probeert, krijg je een diepe kalmte en ben je je niet bewust van je lichaam. Je weet dan zelfs niet waar je je bevindt. Je kent het lichaam, *ham*, niet meer. Je kent dan alleen *sa*, je ziel. Je weet niet meer op welke plek je zit. Je neemt alleen maar waar dat je ergens bent en overal hoor je het kosmische geluid. Dat is de ware vormloze staat van meditatie, de ware kalmte, dichtbij de deur naar het goddelijke. Je hebt geen idee van wat je grove lichaam is.

Luister alsjeblieft aandachtig. Dit is erg belangrijk. Je voelt alleen maar dat je ergens bent; je kent je lichamelijke bestaan niet. Dit is het uiteindelijke doel van alle religies. Dit is het vormloze stadium, het stadium van bevrijding. Als je dat doel niet bereikt hebt, ben je niet door de poort naar het huis van God naar binnen gegaan. Dan ben je misschien wel nabij de poort. En jullie allen hebben dit stadium van kalmte en zeer fijne ademhaling



bereikt; je bent zoekende naar het inwonende Zelf, je observeert het goddelijke en denkt aan Hem. In een dergelijk stadium denken velen dat ze gevorderd zijn. Maar dit moet je niet denken. Dit geeft ego en ook val je dan weer naar beneden. Hoe meer je voort gaat op het pad naar God, hoe meer God een beetje verder weg van je is. Dit is een goddelijk spel. In de geschriften staat geschreven dat hoe meer je vooruitgang maakt naar het goddelijke toe, hoe meer je ook moet voelen dat je God niet bereikt hebt. Je moet alleen maar observeren en tegelijkertijd voelen dat je niet dichter bij God bent gekomen, maar dat je wel vooruit gaat. *Charaiveti charaiveti charan vai madhu vindati*: Ga verder vooruit en verder vooruit. Door deze vooruitgang zal je de schoonheid van onsterfelijkheid ervaren.

Word niet door anderen misleid

Er zijn zo veel leraren, zo veel dingen die onderwezen worden. Sommigen zeggen dat je niet vooruit komt als je geen mantras chant en reciteert. Anderen zullen zeggen dat Kriya Yoga je niets oplevert. Op het moment dat je dit hoort, ben je al naar beneden gekomen. Wees voorzichtig. Volg je eigen pad met liefde en devotie. Sommigen van jullie waren al bezig met mantras reciteren toen ze nog kind waren. Jullie zijn allen spiritueel, religieus, jullie gaan naar de kerk en zingen, lezen de Bijbel en bidden. Dit is allemaal goed. Wees eerlijk naar jezelf toe. Wees oprecht in je beoefening. Heb regelmaat en stabiliteit in je levensstijl. Mensen zullen je veel dingen vertellen, maar denk er zorgvuldig over na. Oefen en vraag je geweten naar je eigen verandering en transformatie.

Voorbij de vijf zintuigen

De Kena Upanishad (1:5) beschrijft wat de spraak niet kan uitdrukken. Maar wie drukt er iets uit? Alleen dát is God, niet hetgeen mensen aanbidden en bezingen. Deze wijsheid kan niet worden waargenomen door de vijf zintuigen. De vormloze God kan niet gerealiseerd worden door de vijf zintuigen. Het kan alleen worden waargenomen als je helemaal één wordt met God in het vormloze stadium. Dit is



Kriya Yoga. Als je mediteert, zul je voelen dat je niet in je lichaam bent. Als je boos bent, is heel je lichaam vol van boosheid. Op dezelfde manier is het als je God kent, dan zal je hele lichaam vol zijn van liefde voor God. Kennen betekent zijn. Zien betekent zijn. Je ziet mij en vervolgens krijg je transformatie.

Tijdens meditatie krijg je transformatie. Al je ego verdwijnt. Gedurende die tijd zijn er geen voorstellingen, geen hallucinaties. Geen suggesties of zinspelingen. Kriya Yoga is voorbij dit alles. Velen zijn naar Kriya gekomen en velen zijn weer gegaan. Sommigen zeggen dat je beter kunt chanten: "God, God, Rama, Rama, Krishna, Krishna, Hamsa" et cetera. De vormloze God kan niet worden waargenomen door vormen, door praten, door zien, of door alleen maar te horen. Als je in de zintuigen geabsorbeerd bent, ben je niet in het vormloze stadium.

Als je het vormloze stadium bereikt, kan je geen voorstellingen meer maken. Als je voorstellingen maakt, ben je naar beneden gekomen. Vormloosheid is de superkracht. Je bent de veelheid van het goddelijke wezen; de vormloze kracht van God is binnen in je en je neemt het met kalmte waar, door je meditatietechniek. Als je daarboven bent en alleen maar licht ziet en goddelijk geluid hoort, ben je heel dicht bij God. Maar als je naar beneden komt, als er een gedachte komt, dan ben je weer in gedachten. Dan ben je weer van de Waarheid afgedwaald.

Wees een goed kind van God

Krishna zei: "Vecht met de soldaten, de slechte eigenschappen die in je lichaam zijn. Eet je eigen voedsel." Vecht met al die slechte eigenschappen die in je lichaam zijn en kom geleidelijk aan door je meditatie naar boven. Ook in het praktische leven kijk je hoeveel punten je jezelf wilt geven voor je goede daden en wat het percentage is dat je spiritueel bent. Hoe meer je voelt dat je God in menselijke gedaante bent, hoe meer dit je vooruitgang is. Als je in de negatieve stroom zit, probeer dit dan stop te zetten. Wees niet een stout kind van God. Hij houdt van je. Probeer ook Hem lief te hebben. Je weet niet wat liefde voor God is. Mensen kennen wel de liefde voor een vriend, voor een vriendin, voor geld en voor



alcohol. Maar voel je ook dezelfde liefde, of zelfs meer liefde voor God?

Een roes van meditatie

Gisteren ontving ik een brief van een leerling die schreef: "s Ochtends zit ik voor meditatie. Ik voel dan dat ik slaperig wordt. Is dat goed?" Ik schreef terug: "Nee! De dronkaard drinkt wijn om zijn verslaving te voeden. Dat is toch bedwelming? Als je mediteert, kan je de staat van bovenbewustzijn bereiken. Daarna kan je niet slapen. Je zult heel alert zijn. Je zult rustig observeren hoe lang je in het vormloze stadium kunt blijven met je ogen geopend, met je oren geopend. Je zult voelen dat je heel veel kracht hebt, net als Lahiri Baba. Diezelfde kracht is daar. Sommige meesters waren ook getrouwd en hadden een gezin. Behoud dit stadium na je meditatie. Maar als je na de meditatie gaat slapen, ben je net als een hond die pas gewassen is; de gewassen hond die je vervolgens los laat, rent het zand in en rolt zich in het stof. Dus als je gemediteerd hebt, blijf dan kalm en rustig. Praat niet. Blijf in het vormloze stadium. Kijk uit dat je niet in slaap valt."

Als je dan na je meditatie opstaat, kijk dan wie opstaat, wie loopt. Als je werkt, observeer wie er werkt. Behoud die stemming. Op die wijze werk je en je observeert de goddelijke roes. En als je het weer vergeet, probeer dan rustig naar het goddelijke geluid te luisteren. Misschien voel je ook een goddelijke vibratie en opnieuw begin je met werken.

Lahiri Baba zei: "Gezegend zijn degenen die in Kriya Yoga zijn ingewijd, maar als ze ermee ophouden dan zijn ze niet echt fortuinlijk." In het tijdperk van de Waarheid, beoefenden de mensen de kunst der adembeheersing, en vanaf hun kindertijd tot aan de ouderdom werd van hen gezegd dat ze kalmte, liefde, zuiverheid, perfectie en mededogen bezaten en nooit ongelukkig waren.

Rama, een goddelijke incarnatie, was in de Tetra Yuga geboren. Hij leefde op deze aarde in de 58-ste generatie na Manu. In die tijd beoefenden de mensen alleen maar adembeheersing. Je kunt natuurlijk iets anders doen, bijvoorbeeld reciteren; ik zal niet



zeggen dat je dat niet moet doen. Je kunt “God God God” chanten of “Rama Rama Rama” of “Krishna Krishna Krishna” Doe wat je zelf goed vindt. Maar probeer gelijktijdig te luisteren naar het goddelijk geluid, de stem van God die voortdurend aanwezig is in de gehele wereld. Als je daaraan voorbij gaat, is dat een groot verlies voor je. Dit betekent dat je van de Waarheid bent afgedwaald en dat je op het wereldse niveau functioneert. Er zijn vele misleiders in de wereld die er prat op gaan dat ze gerealiseerd zijn en het doel bereikt hebben. In de Upanishaden wordt gezegd dat als je je eigen Zelf kent, je nooit zult verkondigen dat je het doel bereikt hebt. Als je de vormloze staat heb bereikt, ben je in de Waarheid. Je hebt die staat dan verdiend. Wijk er dan niet meer vandaan. Ga verder, en voel hoe je een nog diepere kalmte kunt krijgen.

Wees altijd God bewust

Als ik spreek, ben ik het niet die spreekt; het is de kracht van God. Ik voel altijd dat de kracht van God binnen in mij is, en dat hij door mijn mond spreekt. Mijn eerste woorden zijn: “Oh God, U spreekt door de mond van ieder mens. U spreekt door mijn mond. Spreek alstublieft nederig, met liefde en goddelijkheid zodat alle mensen deze goddelijkheid krijgen en Godrealisatie.” Het spreken komt van Hem en Hij is daar met mij. Dit is de kracht van God, de kracht van de guru. Als je de kunst verstaat om je over te geven aan God en guru, dan heb je niets meer nodig. Ontwikkel alleen maar dat vertrouwen, die liefde en loyaliteit en dan zullen al je moeilijkheden verdwijnen. Je zult in de ziel geabsorbeerd zijn. Als je in de ziel verblijft, zal de ziel spreken.

We zijn de kinderen van God, alles in en rondom ons is God; de adem is God, Hij is het die ademt. Waarom voel je dit niet? We zijn geboren voor Godrealisatie. We hebben dezelfde potentie, dezelfde zuiverheid en perfectie als God, maar dit voelen we niet. Waarom niet? Net als dat de elektrische stroom in een kabel bedekt is met isolatiemateriaal, zo bedekken ook ons lichaam en het denken ons spirituele bewustzijn. We zijn altijd geabsorbeerd in het extroverte stadium.



Kriya Yoga is de essentie van alle religies. Kriya Yoga is de wetenschap van de adembeheersing. Er zijn verschillende soorten van adem. De spirituele ademhaling is een diepe en heel fijne ademhaling. Ga ca. 8 centimeter naar binnen tussen de wenkbrauwen, zoals het wordt gezegd in de Bhagavad Gita (8;10). *Bruvormadhye pranamavashya samyak*. Als je je aandacht richt en vasthoudt in het atoompunt met een heel fijne adem, dan zullen je menselijke eigenschappen, je gedachten, stemmingen, je intellectuele observaties en je ego verdwijnen. Je zult dan kalmte krijgen. Als je boos bent, of trots, niet betrouwbaar bent of zelfs wreed, en tegelijkertijd zeg je dat je mediteert, wat is dan je winst? Je bent dan simpelweg je tijd aan het verknoeien. Zelfs als je alleen maar gedurende vijf minuten mediteert, zou je 100 procent in God geabsorbeerd moeten zijn. Kriya Yoga kan je innerlijke vrede geven. Dit is je geboorterecht. En deze vrede komt van God. Hij is voortdurend binnen in je. Als je je innerlijke Zelf kunt blijven observeren, zul je in de materiële wereld kunnen blijven, maar tegelijkertijd ook kunnen voelen, dat je de kracht van God bent. Je zult God in de mens zijn en een mens in God.



Paramahansa Hariharananda en Swami Prajnanananda Giri in de Karar Ashram 1996



De Tempel van Stilte

door Paramahansa Prajnanananda

*Uit de herdenkingsschrift ter gelegenheid het 10jaurig bestaan van
het Kriya Yoga Centrum in Tattendorf*

Stilte is een levenskunst, een kunst om te leren en om de bron van innerlijke vrede uit te diepen door het ervaren van goddelijke liefde. Stilte door middel van liefde is de beste kunst om te communiceren. De natuur spreekt in stilte. De zon en de maan stralen in stilte het licht van liefde en kennis uit. Stilte is goddelijk.

Als je naar binnen gaat in de tempel van stilte, in de allerbinnenste kamer van je eigen zelf, vult dat je hart met liefde en devotie. God's liefde manifesteert zich in ons leven meer in stilte. We raken meer opgeladen met energie, als we slapen in de schoot van het goddelijke, gedurende een nacht van kalmté.

Maar jammer genoeg, is de mens niet in staat om de stilte op zijn echte waarde te schatten en zo verspillen we een heleboel tijd en energie. Stilte vergroot onze creativiteit en vaardigheden in het leven. Meditatie is de ware weg om op het pad der stilte te wandelen, zowel binnen als buiten. Innerlijke stilte is alleen mogelijk als we controle hebben over onze tong, als we spreken en eten, met zelf-controle.

Ga naar binnen in de tempel van stilte, zit voor het altaar van vrede. Offer aan het goddelijke de bloem van liefde en geniet van de eeuwige ecstatische vreugde. Hiervoor heb je niets anders nodig dan een groot verlangen. Niets kan je tegenhouden, als je verlangen maar groot genoeg is. Als je daar eenmaal naar binnen gaat, zal je leven veranderd worden met spiritueel licht en geluk.

God zegene jullie allen in stilte.





Wat kunnen we terug geven aan de meester ?

door Rajarshi Peter van Breukelen

*Uit de herdenkingsschrift ter gelegenheid het 10jaartig bestaan van
het Kriya Yoga Centrum in Tattendorf*

Vandaag is het een bijzondere dag. Zonder onze meester Paramahansa Hariharananda zouden we hier niet zitten vandaag. Dat we hier allen kunnen zijn en Kriya Yoga kunnen oefenen, is de zegening van de Guru. Ikzelf en ook de andere leraren hier aanwezig hebben de techniek geleerd met de hulp van Gurudev. Op deze speciale dag, zouden we met liefde moeten denken aan de meester Paramahansa Hariharananda en aan de zegeningen die hij ons gegeven heeft.

Wat kunnen we terug geven aan de meester? De meester zegen ons met deze prachtige Kriya Yoga techniek en kennis van de waarheid. Maar wat kunnen we hem dan terug geven?

Ik denk dat wat de meester van ons wil, is dat we onze aandacht daarboven op het hoofd geconcentreerd houden terwijl we Kriya Yoga beoefenen met liefde en toewijding.

Dat is de opdracht die hij ons gegeven heeft, op deze bijzondere plaats die hij gesticht heeft. Als we dat doen, zijn we dicht bij hem en niet ver weg. We zijn dan met de Kriya Yoga meester verbonden door onze Kriya meditatie.

Als we de Guru volgen en als we de Guru meer willen ervaren, moeten we meer in de fontanel blijven. Allen die Guru hebben gekend of hem op video hebben gezien, hebben gezien dat hij met zijn vinger wijst naar boven op het hoofd en hij zei daar te blijven. Voortdurend zei hij: "Houd je aandacht in de fontanel en met rustige adem concentreer daar." Dus als je dat doet, dan volg je Guru. Dan zul je binnen korte tijd kalmte ervaren, vrede en goddelijkheid.

Guru zei altijd dat als je verlangen groot is, je zeker realisatie zult krijgen. Ons verlangen naar God is nog steeds te



weinig. De Kriya Yoga techniek is perfect, maar wij zijn niet perfect. Dus moeten we proberen een evenwichtiger leven te leiden en meer in harmonie te zijn met de kosmos. Regelmatige beoefening van Kriya Yoga gedurende onze dagelijkse activiteiten zal ons leven meer spiritueel maken. Innerlijke vrede, innerlijke vreugde en gelukzaligheid zullen dan naar je toe komen.

We zijn geboren om de waarheid te realiseren. God heeft ons deze lichaamsvorm gegeven. Dit behoort ons niet toe, op een dag zal het terug gaan naar God. Je hebt een lichaam, maar je bent de ziel. Het lichaam is vergankelijk, maar de ziel is onsterfelijk. Als je je ziel ervaart, je onsterfelijkheid, krijg je bevrijding.

Guru heeft gezegd: "Wees met liefde onthecht, be passionately detached." Als je geen ego meer hebt, wordt je leven heel gemakkelijk. Als je gehechtheid hebt, dan wordt het moeilijker. Maak je leven niet te moeilijk, wees meer vrij. Dat betekent dat je boven op het hoofd moet blijven, met een fijne, subtiele adem. Observeer je adem vanuit de fontanel.

Ik bid dat de meesters van Kriya Yoga, de heiligen en wijzen ons zullen helpen en ons meer goddelijkheid zullen geven.



Wenen 1995



Paramahansa Prajnanananda

Van

Tot en met

Plaats

Vrijdag 21 augustus Zondag 30 augustus Sterksel*

**Lezing op vrijdag 21 augustus. Op vrijdag 28 augustus is er een meditatie in plaats van de lezing.*

Het programma begint op vrijdag 21 augustus 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
	17.00 uur	Meditatie
	19.00 uur	Meditatie
Zondag	07.30 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	13.00 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

<i>Van</i>		<i>Tot en met</i>		<i>Programma</i>
vrijdag	30 januari	zondag	01 febr.	Nederlands
vrijdag	20 februari	zondag	22 febr.	weekend uitsluitend voor II. Kriya (Engels)
donderdag	09 april	maandag	13 april	Duits
dinsdag	14 april	zondag	19 april	Werkdagen (Engels)
vrijdag	15 mei	zondag	17 mei	Nederlands
vrijdag	21 augustus	zondag	30 aug.	<i>Engels (met Paramahansa Prajnanananda)</i>
vrijdag	30 oktober	zondag	01 nov.	weekend uitsluitend voor II. Kriya (Duits)
vrijdag	20 november	zondag	22 nov.	Nederlands
donderdag	24 december	vrijdag	01 jan. 2010	Duits

- Tijdens de werkdagen van 14 april tot en met 19 april 2009 is er om 07.00 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 20 februari tot en met 22 februari en van 30 oktober tot en met 01 november zijn alleen toegankelijk voor diegenen die ingewijd zijn in de 2e Kriya techniek.

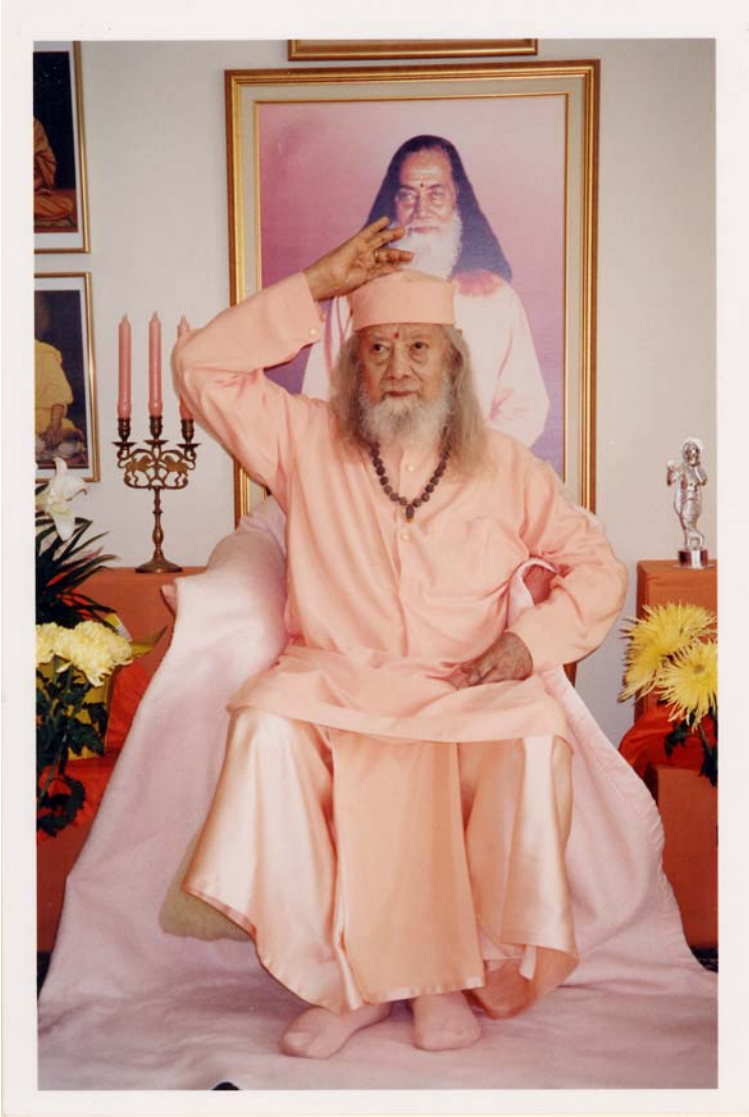


Indeling programma: *Aanvang programma's op vrijdag 20:00*

<i>Dag</i>	<i>Tijdstip</i>	<i>Onderdeel</i>
vrijdag	20.00 uur	lezing Nederlandse programma's
	20.00 uur / 21.30 uur	meditatie Duitse programma's / meditatie Nederlandse programma's
zaterdag	07.30 uur	meditatie voor ingewijden
	10.30 uur	inwijding
	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 € 90,- voor een weekend in een 4 of 6 persoonskamer, incl. vegetarische maaltijden. Elke dag extra kost € 45,-
- ❖ 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.



*Paramahansa Hariharananda ondervijst de essentie van Kriya Yoga.
Homestead, Florida 2001*

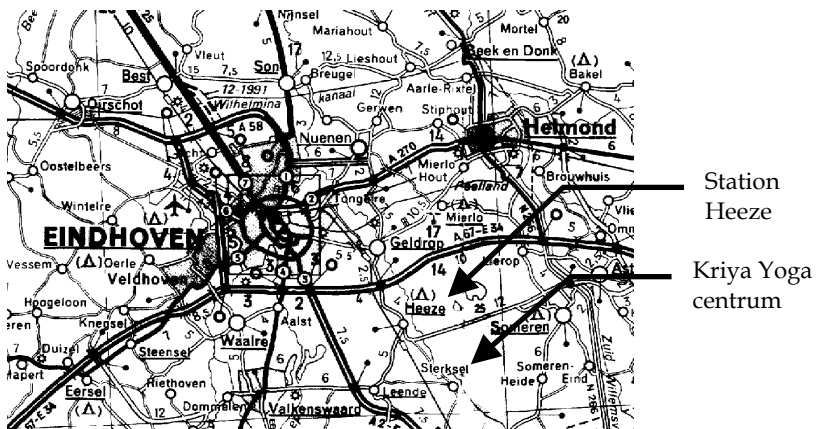


Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?

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 (muntteléfono).



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 **22/6 - 27/7 - 24/8 - 28/12**.
Adres: Riele Wölpner, Singel 66, Amsterdam (tel. 020-6233408).

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 **070-3242589**).
Het is ongeveer 10 minuten lopen vanaf het Centraal Station, of neem tram 1 of 9 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.

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 meditatie** in juli en augustus - **24/12**.

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 **30/4 - 07/5 - in juli - 08/10 - 15/10 - 22/10 - 05/11**.

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).



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 € 6.- 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

Het verheugt ons dat velen uit binnen en buitenland de weg naar het Kriya Yoga Centrum gevonden hebben. Wij zullen ons blijven inspannen om regelmatig, intensieve programma's te organiseren om zodoende de zegeningen van Kriya Yoga meditatie aan al onze bezoekers door te geven.

Om ons Centrum draaiende te houden zijn wij ook afhankelijk van donaties, omdat de bijdragen voor verblijf niet toereikend zijn. Wij zijn dan ook aangewezen op je vrijgevigheid om ons prachtige meditatiecentrum goed te laten functioneren.

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

Girorekening 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
---------------	----------------------	--