



Inhoudsopgave

<i>Voorwoord</i>	3
<i>Kriya Yoga nieuws</i>	4
<i>“Adem en Meditatie” van Paramahansa Hariharananda</i>	8
<i>“De Acht Krachten van God” van Paramahansa Hariharananda</i>	13
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum onder leiding van Paramahansa Prajnanananda</i>	20
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum</i>	21
<i>Programma’s in Rotterdam en Den Haag onder leiding van Petra Helwig en Claudia Cremers</i>	23
<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 2008.
Dit jaar is het 15 jarig jubileum van het Kriya Yoga Centrum. Ook dit jaar zijn er weer vele activiteiten gepland.

Wij zijn bijzonder verheugd dat Paramahamsa Prajnanananda ook dit jaar weer naar Sterksel komt n. l. van 20 t/m 29 juni.

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

Paramahamsa Hariharananda zegt:

“Ieder menslijk wezen is geboren voor Zelf-realisatie.

Dit Zelf of Ziel is voortdurend in het lichaam.

Men dient de Ziel waar te nemen in iedere activiteit.”

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

Nieuwe Kriya Yoga leraren

Tijdens de afsluiting van het 100^{ste} geboortjaar van Paramahansa Hariharananda in Cuttack, India werden afgelopen jaar een aantal nieuwe Kriya Yoga leraren geïnstalleerd. Wij zijn bijzonder verheugd dat nu in Europa 3 nieuwe Yogacharya's actief zullen zijn, n.l.: Claudia Cremers en Petra Helwig uit Nederland en Uschi Schmidtke uit Duitsland. Zij zullen vanaf nu ook meditaties leiden en inwijdingen geven.



*Voor de Samadhi Mandir van Paramahansa Hariharananda in Balighai:
v.l.n.r, Yogacharya Claudia Cremers; Hanneke Drost, Secretaris v. de Stichting
Hand in Hand Nederland; Paramahansa Prajnanananda;
Rajarshi Peter van Breukelen; Yogacharya Petra Helwig*



Nieuw Dak

Het Kriya Yoga Centrum in Sterksel heeft een compleet nieuw dak. Dankzij de hulp van vele donaties en vrijwilligers is ruim 800 m² vernieuwd. Hierdoor zijn lekkages nu verleden tijd en is de isolatie sterk verbeterd. Het nieuwe dak is gemaakt van milieuvriendelijk rubber. Iedereen die mee geholpen heeft, financieel en met mankracht, hartelijk dank !



Vijftien jaar Kriya Yoga Centrum

Op 6 augustus 2008 is het 15 jaar geleden dat Paramahansa Hariharananda ons Centrum geopend heeft.

Ter gelegenheid hiervan zal op deze dag een feestelijke bijeenkomst zijn. Alle Kriya Yoga ingewijden zijn op deze dag hartelijk welkom. Op deze dag zullen er meditaties zijn om 07.30 - 11.30 - 17.00 en 19.00 uur. Rond 13.00 uur wordt een feestelijke maaltijd geserveerd. Meld je alsjeblieft tijdig



aan als je op deze dag deel wilt nemen aan het eten en eventuele overnachting.

Wij verheugen ons op je komst.

Hand in Hand Nederland

Onlangs is de Stichting Hand in Hand Nederland opgericht. Deze organisatie is een dochter organisatie van Hand in Hand Oostenrijk en ondersteunt de projecten van Prajnanamission in India. Zoals 5 gezondheidscentra, een school voor kansarme kinderen en andere activiteiten.

Je kunt donateur worden van deze Stichting vanaf € 25.- per jaar of een donatie geven. Donateurs ontvangen 4 keer per jaar informatie over de activiteiten van Hand in Hand.

Bijdragen kun je storten op Stichting Hand in Hand Nederland, Postbankrekening 2763756 te Vlaardingen. Het adres van de Stichting:

Stichting Hand in Hand Nederland

Korte Kade 78a

3062 GW Rotterdam

tel.: 010-4524214

e-mail: info@handinhandnederland.org

Binnenkort komt er een website:

www.handinhandnederland.org



De website van het Kriya Yoga Centrum

Links boven van de introductie pagina van onze website zie je de afbeelding van een bel. Als je daarop klikt word je verder geleid naar de nieuws pagina. Hier kan je rechtstreeks een overzicht van alle programma's van het Kriya Yoga Centrum en van heel Europa vinden. De website luidt:

www.kriyayoga-meditatie.nl



Swami Haribarananda Giri in het Kriya Yoga Centrum 1994



Adem en Meditatie

door Paramahansa Hariharananda

*Uit: Ocean of Divine Bliss, The Complete Works of
Paramahansa Hariharananda, deel 8, hoofdstuk 5*

In de Bijbel (Genesis 1:27) staat: “God maakte man en vrouw naar Zijn evenbeeld en Hij blies de adem van Zijn leven in hun neusgaten”. We zijn gemaakt naar het evenbeeld van God maar de gewone mens neemt dit niet waar. God is zuiver en perfect. Hij is vriendelijk en liefdevol. We zijn allen de verschijning van God in de vorm van zuiverheid, perfectie, vriendelijkheid en liefde. De oorzaak van ons niet-waarnemen is onze onwetendheid en het leven in een staat van onwaarheid.

God is overal aanwezig. Onze adem is de adem van God. We zijn in leven omdat de kracht van God door onze neusgaten ademt. We zijn de levende kracht van God. Hoewel Hij vormloos is, zei God (in de Bijbel) dat Hij ons schiep naar Zijn evenbeeld. We leven met een vorm, maar het lichaam heeft een vormloos tegendeel. Achter dit zichtbare lichaam bevindt zich de onzichtbare ziel. De vorm van het lichaam is met ons om deze schepping mooier en goddelijker te maken. Het lichaam is met ons voor onze evolutie en ontwikkeling.

Het concept van de vorm is alleen maar aan de schepping gegeven voor God-realisatie. Je zou God moeten waarnemen en Hem moeten realiseren. Maar voortdurend vergeet je je Zelf. Je verspilt je waardevolle tijd onnodig terwijl je veel dingen doet zonder de juiste keuzes te maken of de juiste beslissing te nemen. Je weet eigenlijk niet waar je bent of wat je aan het doen bent. Je kent namelijk de aanwezigheid van God binnenin je niet, degene die eigenlijk je leven leidt. Je weet niet van waaruit Hij je leidt of hoe Hij dit doet. Als je bij jezelf diep te rade gaat en Hem oprecht zoekt, dan kan je voelen dat de adem die je in- en uitademt de adem van God is. Ons leven is gebaseerd op de adem. De adem is ons leven. Er is een heel mooi vers in de Vedische geschriften dat zegt:



Ayur vayub balam vayub, vayub dhata sharirinah, vayub sarvam idam ishvam, vayub pratyaksha devata.

‘Adem is de duur van je leven, adem is je innerlijke kracht. Adem is dat wat je leven behoudt. Adem is in de hele schepping gemanifesteerd. Adem is de manifestatie van goddelijkheid die direct waarneembaar is.’

Ayur vayub; de adem (de lucht die we inademen) bepaalt onze levensduur. De adem is niet alleen de oorzaak van ons leven; het zorgt tegelijkertijd ook voor de kwaliteit van leven. Zoals de adem is, zo zijn ook de gedachten en zo is de persoon. Als we oefenen om langzaam en diep te ademen, zal ons leven actiever en tegelijk vreedzamer zijn. Degenen die snel ademen hebben ook een kort leven. Dit is duidelijk waarneembaar in de natuur. Anderzijds zullen degenen die langzaam ademhalen langer leven.

Balam vayub; adem is je levenskracht. Het lichaam is actief vanwege de adem. Als er geen adem is, kan het lichaam niet staan of enig werk doen. We voelen energie vanwege de adem en we lopen, werken en vechten zelfs vanwege de adem. Energie komt vanwege de adem. Als je niet kunt ademhalen, ben je een dood lichaam.

Vayub dhata sharirinah; de adem helpt om het lichaam, te onderhouden. Alle mensen zijn in leven omdat ze ademhalen. Dit is de adem van God. De adem is de oorzaak van de schoonheid en uitstraling van het lichaam. Als er geen adem is, zal datzelfde mooie lichaam niet langer mooi zijn en zal het beginnen zich te ontbinden.

Vayub sarvam idam ishvam; dit betekent dat het hele universum doordrongen is van lucht; adem. Zo doordingt de adem het gehele lichaams-universum en daarom is er leven. Zonder de atmosfeer, zonder lucht is er geen schepping. Net zoals de adem in feite leven betekent, zo betekent het liefhebben van de adem het liefhebben van de hele levende schepping.

Vayub pratyaksha devata; de lucht is de levende kracht van God. Adem is de gemakkelijke weg om je in verbinding te stellen met het Goddelijke. ‘Adem is God’; dit wordt ook in de



Upanishaden gezegd: *Pranam iti vijanat*. 'Ken de *prana*, ofwel de levengevende adem als Brahman.'

In de Hatha Yoga Pradipika (2:2) wordt ook gezegd:

Chale vate chalam chittam nischale nischalam bhavet.

'Als de adem rusteloos is dan zijn ook de gedachten rusteloos.'

Als de adem snel is, zoals gedurende boosheid en passie, dan krijg je rusteloosheid. Deze rusteloosheid komt niet alleen in het hart dat sneller gaat slaan, maar ook in iedere cel van je lichaam. Dit wordt ook van buiten zichtbaar en het verstoort de stroom van levensenergie en activiteit in je lichaam. Het verstoort ook je innerlijke rust. Als we echter leren om onze ademhaling te reguleren, dan kunnen we op een heel natuurlijke wijze kalmte van energie en gedachten waarnemen. Dit is de reden waarom de *yogis* altijd spreken van het belang van adembeheersing. *Pranayama* is de kunst van het reguleren van de ademstroom in het lichaam.

Als de omgeving of de situatie verandert, is er ook een verandering in de aard van de ademhaling. Als de ademhaling rustig is, net zoals je bijvoorbeeld alleen maar ergens naar luistert, dan zijn je gedachten ook rustig. Transformatie van je adem is de gemakkelijkste manier om je gedachten en leven te kalmeren.

Hoe worden we rusteloos? En hoe worden we kalm? Als je dit observeert, kan je gemakkelijk de adem als oorzaak aanwijzen. Wees dan bewust van je goddelijke natuur. Zie het doel in je leven en de manier waarop je leeft. God heeft de mensen naar Zijn evenbeeld gemaakt, naar Zijn eigen beeltenis. Dat betekent dat je eigen gestalte de gestalte van God is. Hij maakte de koeien en andere dieren met hun rug evenwijdig aan de grond. Deze dieren hebben geen ratio. Onze ruggengraad is vertikaal, hetgeen je in staat stelt om sneller te evolueren en te groeien. God deed zijn uiterste best om een rationeel wezen te scheppen. In de Taittiriya Upanishad (2:6) staat: *sa tapo'tapyata, sa tapastapva*.

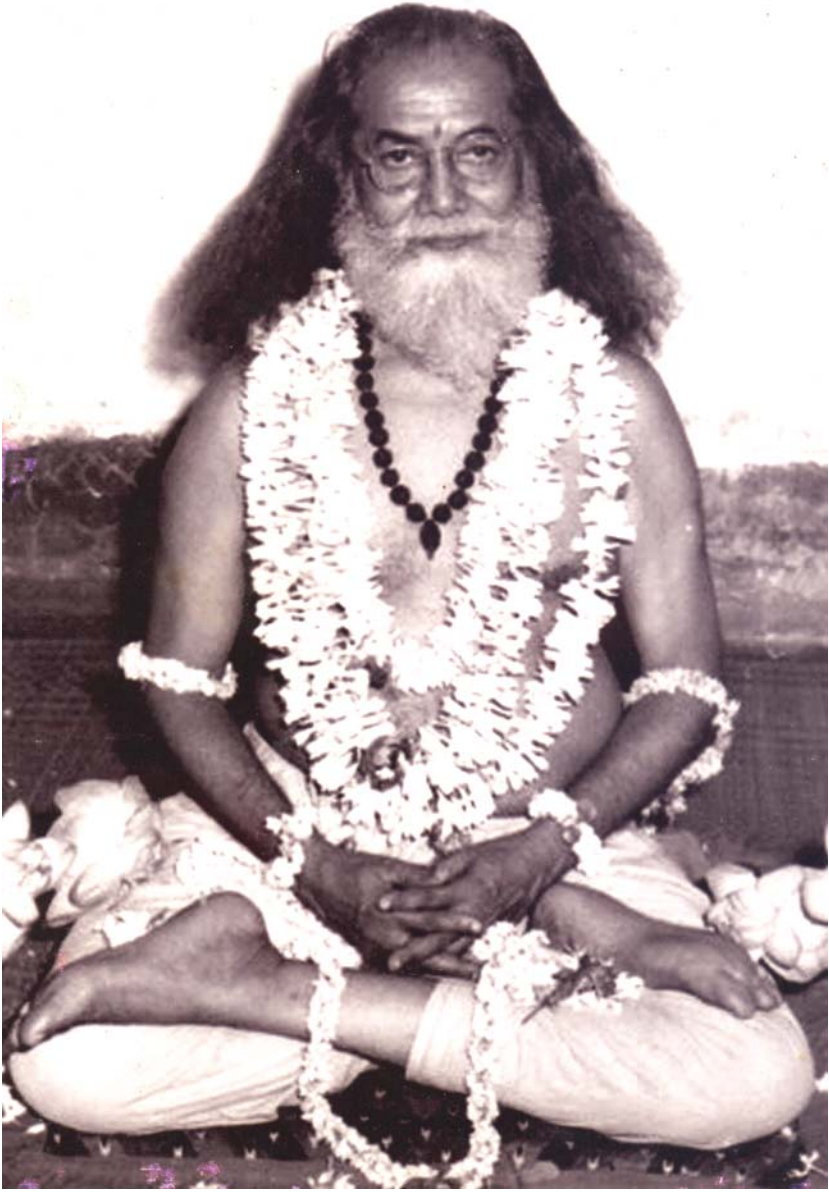
'Hij (de Hoogste Ziel) wenste: "Laat Mij een veelheid worden, laat Mij geboren worden" '.



Hij beoefende ascese en contempleerde diep hoe Hij een rationeel en goddelijk wezen kon scheppen. Hij schiep vervolgens man en vrouw en Hij ging in hen naar binnen. Alleen de mens kan zijn slechte paden veranderen, zijn ups en downs, valkuilen, tekortkomingen, boosheid en trots; al zijn slechte eigenschappen kan hij veranderen om zo zijn eigen goddelijke natuur te ervaren. Zulk een innerlijke transformatie is gemakkelijk en eenvoudig door het observeren van de adem. Zo ontstaat de kunst en de wetenschap van meditatie, een kunst die iedere spirituele zoeker zou moeten beheersen.



Brahmachari Robinarayan (Swami Hariharananda Giri) om 1940



Paramahansa Haribarananada



De Acht Krachten van God

door Paramahansa Hariharananda

*Uit: Ocean of Divine Bliss, The Complete Works of Paramahansa
Hariharananda, deel 8, hoofdstuk 10*

De Isha Upanishad is het laatste gedeelte van de Yajur Veda. Het gaat over voortdurende eenheid. Deze Upanishad begint met de mantra *ishavasyam* en spreekt over Isha of Ishwara: de kracht van God. Wat is God? God is alles-doordringend, almachtig en overal aanwezig. God's aanwezigheid is overal, maar de goddelijke kracht wordt verschillend gemanifesteerd in de verschillende *chakra's* en in verschillende lagen van ons bewustzijn.

In de Upanishaden worden acht stadia van de kracht van God beschreven. De eerste zeven stadia zijn in de zeven centra ofwel *chakra's* in de ruggengraad. Het achtste stadium, boven het zevende, is allesdoordringend en volmaakt. Ieder mens heeft zeven cerebrospinale energiecentra: *muladhara, svadisthana, manipura, anabata, vishuddha, agya en sahasrara*. Van deze zeven bevinden zich er vijf in de ruggengraad en de overige twee zijn in de hersenen / het hoofd.

Vishwa, het Spel van het Universum

Het *muladhara*, ofwel staartbeen-centrum is de locatie van materiële vervolmaking. Alle mensen zijn hier in eerste instantie op gericht. De mens is dag en nacht bezig om materiële schatten te verzamelen. Dit is het eerste stadium van de kracht van God en (in de Veda's) bekend als *vishwa*. Dit centrum vertegenwoordigt het aarde-centrum en *vishwa* betekent alles-doordringend. Het is, net als het universum, overal aanwezig. Het is de eerste plaats van de manifestatie van het ego; "Ik ben rijk en welvarend." De mensen vergeten echter dat ze in de wereld kwamen met lege handen en de wereld ook weer met lege handen zullen verlaten. Niets kan je meenemen. Als je echter bewust bent van de goddelijke kracht



van *vishva*, kan je voelen dat je het kind van God bent. Zijn bezittingen zijn niet gering, ze zijn het hele universum. Zijn huis is niet klein of groot maar strekt zich uit over het hele universum.

Virata, het Eindeloze Stadium

Het *svadhistana*, ofwel het sacrale centrum is de locatie van lichamelijk plezier, amoureuze liefde en passie, de locatie van familie en kinderen. Het tweede stadium is het tweede centrum en de kracht van God wordt daar *virata* genoemd. *Virata* betekent: 'zonder einde' of: 'groots' of ook: 'uitgestrekt koninkrijk'. Hier heeft de mens seksuele verlangens die van nature eindeloos zijn. Zelfs na herhaalde genietingen en genoegens, is de menselijke geest nog steeds niet voldaan. Niemand zal ooit helemaal voldaan kunnen zijn op basis van fysieke genietingen. Als mensen echter mediteren en de kracht van God als *virata* waarnemen, kunnen ze voelen dat ze met enige discipline de heerser over hun eigen leven worden. Hierdoor kunnen ze hun eindeloze natuur gewaar worden; je bent de eindeloze, ongelimiteerde kracht van God.

Taijas, de Schitterende Kracht

In het *manipura chakra*, brandt het *vaishvanara*-vuur voortdurend. *Vaishvanara* betekent dat je voortdurend wilt eten en verteren. Voedsel wordt verteerd, geassimileerd en opgenomen, en de afvalstoffen worden door de verterende kracht van dit centrum afgescheiden. De naam van de kracht van God in dit centrum is *taijas*. Dit betekent: schitterend, helderheid, licht en verlichting. Als voedsel op de juiste manier verteerd en opgenomen wordt, dan geeft dit briljante denkkracht, een gezonde geest en een heldere uitstraling. Goed voedsel zal je een goede gezondheid en een helder geheugen geven. Dit is essentieel voor een gezond en gelukkig leven. Voedsel zou niet moeten worden gegeten alleen maar om de smaakpapillen te verzadigen, maar om de kracht van God die aanwezig is in het navelcentrum te dienen. Als iemand mediteert en de kracht van God daar waarneemt, dan neemt men eten als



een offerande. Op die manier krijgt men niet alleen beheersing over voedsel-gewoonten, maar zal men ook voelen dat het koken, opdienen, eten en verteren *yagya* (spiritueel offeren) is. Dan wordt dit tot een praktische meditatie.

Hiranyagarbha, de Gouden Baarmoeder

Het *anahata* (hartcentrum) is het meest vitale en cruciale centrum. Het bevindt zich in het midden van de zeven chakra's. Dit is de locatie van ego, emotie en liefde. Dit centrum creëert emotionele commotie en een hoop chaos in het leven. Je zou hier uiterst voorzichtig moeten zijn. In dit centrum wordt de kracht van God gekend als *hiranyagarbha* (de gouden baarmoeder). De spirituele schat van liefde en devotie wordt verborgen door de gouden bedekking (*hiranya*) van illusies, verkeerde concepties en fouten. Met meditatie kan men gemakkelijk binnendringen door de knoop van het hart en de illusoire kracht daar te boven komen. Je voelt dan zuivere liefde voor iedereen, op een onvoorwaardelijke manier.

Ishwara, de Heer die Heerst

Het volgende centrum is het *vishuddha* (cervicale- of nek-) centrum. Dit is de locatie van intellect, filosofie en religie. Ook spreekt en luistert men vanuit dit centrum. Alle intellectuele communicatie wordt van hieruit gestuurd. Dit is een heel creatief centrum en de plaats van het element lucht, of ether. In het vijfde centrum is de kracht van God *ishwara*. Het is het vacuüm centrum en hier is God alles-doordringend. Als iemand de kracht van de lagere centra kan overkomen en zich kan terugtrekken in het vijfde, vacuüm centrum, dan kan men zuiverheid en perfectie ervaren. Dat is *ishwara*.



Abhasachaitanya, het Kennelijke Bewustzijn

In het zesde centrum bevindt zich de *agya chakra*. Dit is de locatie van intuïtie en het begin van vormloze meditatie. Deze locatie is ook bekend als *kutastha*. *Kuta* betekent: verborgen, geheim, atoom en *stha* betekent: verblijven. Dus betekent *kutastha*: 'in een verborgen en geheime plaats verblijven, als een atoompunt'. Dit wordt ook het centrum van de ziel genoemd, ofwel Christus- of Krishna-centrum. Hier is de kracht van God *abhasachaitanya* (kennelijk bewustzijn). Dit is de zesde kracht van God. Als men met de aandacht ca. 8 centimeter vanaf het centrum van de wenkbrauwen kan binnendringen tot in de hypofyse en daar kan blijven, kan men in dit centrum naar binnen gaan. Dit is het centrum waar de vitale levenskracht verblijft.

Sakshichaitanya, het Getuigende Bewustzijn

Het laatste *chakra*, bovenop het hoofd is de *sahasrara* (fontanel). Dit is de locatie van realiteit en realisatie. Hier wordt de zevende kracht van God *sakshichaitanya* (getuigend bewustzijn) genoemd. Als je hier bent, zal je altijd voelen dat je de getuige van alles bent. Je bent vrij en ongehecht. Als je oprecht mediteert en op die plaats blijft, kan je waarnemen dat Hij overal is. Het is een kleine wereld en vanuit deze miniatuur vorm van de wereld, verblijft Hij overal.

Pragyana, het Stadium van Wijsheid

De achtste kracht van God is bekend als *pragyana* of wijsheid. Als je voortdurend in de fontanel kunt blijven en voorbij alle waarnemingen kunt gaan dan wordt je één met goddelijkheid. Dit is het stadium van wijsheid. Dit stadium kan niet beschreven worden door woorden. Het is het hoogste stadium van kennis. Het geeft een alles-doordringende ervaring. Daarom wordt het stadium van *pragyanam brahma* alles-doordringend genoemd. Dat is wijsheid.



Het is in alles, maar het is voorbij waarneming. De Upanishaden zeggen:

Ayamatma brahma; deze atma (ziel) is Brahman
Sarvam khalvidam brahma; wat hier ook maar is, het is
Brahma
Aham brahmasmi; ik ben Brahman
Tat tvam asi; Gij zijt Dat

De ziel is Brahman. Alles wat je ook maar in het universum waarneemt, is Brahman. Ik ben Brahman. Gij zijt Dat. We zijn allen de kinderen van God en we zijn goddelijk.

In de Isha Upanishad (mantra 1) staat over *Isha* die zich in het vacuüm bevindt: *isha vasyam idam sarvam*; 'God is overal. Alles wat je ook maar kunt zien en waarnemen, dat is *Isha*'.

Je kunt niet om God heen: *yat kincha jagatyam jagat*. Hoe onbeduidend iets ook zijn mag, misschien een bacterie, of een klein insect, het kan zo klein zijn als een punt, maar toch is het *Isha*.

Je moet voortdurend alert zijn. Alert wil zeggen: bewustzijn van het innerlijke Zelf. Wat je ook maar doet, het wordt gedaan door de kracht van God. Als je met je ogen ziet, dan zie je met je eigen ziel. Als je voedsel eet, is de eetlust aan je gegeven door je eigen ziel. Voel voortdurend dat Hij je in ieder moment helpt.

In de Upanishaden wordt gezegd dat je honderd jaar zou moeten leven, om God te realiseren. Bijna een derde deel van je leven breng je slapend door. Als je jong bent, ben je druk bezig met je vrienden en zoek je je eigen Zelf niet; die heb je vergeten. Door de beoefening van Kriya Yoga kan je waarnemen dat alles wat je ook maar doet, gedaan wordt door de kracht van God. Je kunt dan gemakkelijk je negativiteit wegnemen. Je zult voortdurend bewust zijn van je goddelijke natuur. Hemel en hel zijn voortdurend in ieder van ons. Je goddelijke koninkrijk of hemel, is daarboven en je hel is beneden, in de lagere centra. Probeer bovenin te blijven. In de geschriften staat iets vergelijkbaars:



Mana eva manusyanam karana bandha mokshayoh.

'Je gedachten alleen zijn de oorzaak van gehechtheid en ook van bevrijding.' (Amritabindu Upanishad, mantra 2)

Als je gedachten beneden zijn, in de lagere centra van illusies en fouten, dan krijg je gehechtheid, en als je naar boven komt naar de hogere centra zal je bevrijding krijgen. Je moet hiervoor echter werken en strijden.

Volg de instructies van de authentieke geschriften zoals de Bijbel, de Torah, Koran, de Veda's, Upanishaden, Patanjali's Yoga Sutra's en de Brahmasutra. De waarheid zal je naar je doel leiden. Als je dit in je dagelijks leven volgt en toepast, zal je voortdurende bevrijding krijgen.

Je zou *yama* en *niyama* moeten beoefenen. *Yama* betekent de beheersing over je geest, gedachten, intellect en ego. *Niyama* is de beoefening van positieve waarden in je leven, zoals gebed, studie en zuiverheid. Hierdoor zul je *pratyahara* (onthechting) krijgen. In dit stadium zegt de grote wijze, Patanjali: *shvasa prashvasayor gati viccheda*. 'Je neemt niet de in- en uitgaande adem waar, je neemt alleen maar de ziel waar.' Je bent het causale lichaam en als je het goddelijk geluid hoort, dan wordt je één met dat geluid. *Sa laya nadama shritaba* betekent: hoe kom je te weten dat je in het *pratyahara* stadium bent; als je goddelijk geluid hoort, weet je dat je vooruit bent gegaan.

Mediteer oprecht en kom vooruit op het spirituele pad. Hoe meer je vooruit gaat, hoe meer je bescheidenheid en liefde zult voelen.





*V.l.n.r.: Rajarshi Peter van Breukelen, Paramahansa Haribarananda und Swami
Prajnanananda tijdens het programma in 1996*



Paramahansa Prajnanananda onderweg



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

Van

Tot en met

Plaats

Vrijdag 20 juni Zondag 29 juni Sterksel*

**Lezing op vrijdag 20 juni. Op vrijdag 27 juni is er een meditatie in plaats van de lezing.*

Indeling programma

<i>Dag</i>	<i>Tijdstip</i>	<i>Onderdeel</i>
Vrijdag	20.00 uur	Lezing <i>(alleen op vrijdag 20/6)</i>
Vrijdag <i>27 juni</i>	07.30 uur 11.30 uur 19.00 uur	Meditatie Meditatie Meditatie
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 donderdag	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	01 februari	zondag	03 febr.	Nederlands
vrijdag	22 februari	zondag	24 febr.	weekend uitsluitend voor II. Kriya (Duits)
donderdag	20 maart	maandag	24 maart	Duits
dinsdag	25 maart	zondag	30 maart	werkdagen
vrijdag	02 mei	zondag	04 mei	Nederlands
vrijdag	20 juni	zondag	29 juni	<i>Engels (met Paramahamsa Prajnanananda)</i>
dinsdag	05 augustus	zondag	10 aug.	Duits
vrijdag	12 september	zondag	14 sept.	Nederlands
vrijdag	10 oktober	zondag	12 okt.	II. Kriya (Duits)
Maandag	13 oktober	zondag	19 okt.	werkdagen
vrijdag	21 november	zondag	23 nov.	Nederlands
woensdag	24 dec.	donderd.	01 jan. 2009	Duits

- Tijdens de werkdagen van 25 maart tot en met 30 maart en van 13 oktober tot en met 19 oktober 2008 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 22 februari tot en met 24 februari en van 10 oktober tot en met 12 oktober zijn alleen toegankelijk voor diegenen die ingewijd zijn in de 2e Kriya techniek.



Indeling programma

<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 donderdag	07.30 uur	meditatie
	11.30 uur	Vragen & antwoorden, uitleg Kriya Yoga techniek en meditatie
	17.00 uur	meditatie
	19.00 uur	meditatie
vrijdag	07.30 uur	meditatie (bij langere programma's)
	11.30 uur	meditatie (bij langere programma's)

Huishoudelijke regels in Sterksel

- ❖ De kosten bedragen € 80,- voor een weekend in een 4 of 6 persoonskamer, incl. vegetarische maaltijden. Elke dag extra kost € 40,-
- ❖ 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.



***Programma in Rotterdam onder leiding van
Yogacharya Petra Helwig***

Dag	Datum	Tijd	Programma
Vrijdag	26 september	20.00 uur	Lezing Kriya Yoga Meditatie
Zaterdag	27 september	13.00 uur	Inwijding en Meditatie
Zondag	28 september		Meditaties

Adres: Slaak 88; Rotterdam (tel. 0614685353)

***Programma in Den Haag onder leiding van
Yogacharya Claudia Cremer en Rajarshi Peter
van Breukelen***

Dag	Datum	Tijd	Programma
Dinsdag	14 oktober	20.00 uur	Lezing Kriya Yoga Meditatie*
Dinsdag	21 oktober	18.00 uur	Inwijding en Meditatie**

*)Adres: Witte de Withstraat 27, Den Haag

***)Adres: Jan van Nassastraat 78-1, Den Haag (tel. 070-3242589)

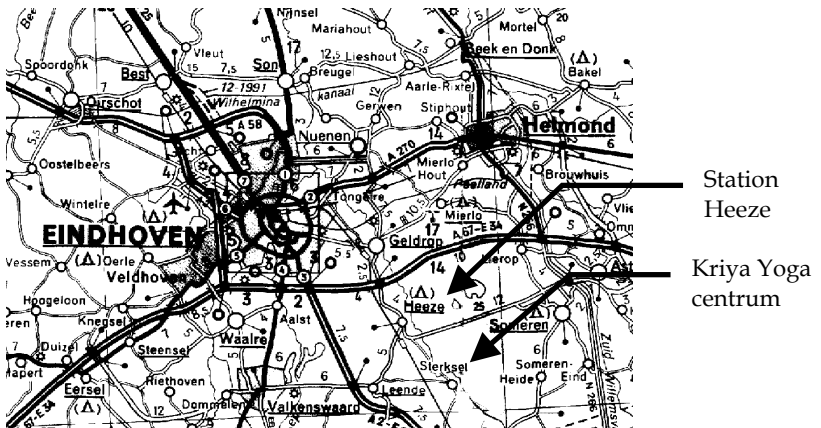


Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?

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 **24/3 -26/5 - 23/6 -28/7**.

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 Nassastraat 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.

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** **24/6 - juli en augustus - 24/12**. Speciale meditatie met Peter van Breukelen op **27/2 en 24/9**.

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 **24/4 - 15/5 - 12/6 -in juli - 30/10**.

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).



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 € 20,-, 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 € 15,- 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 € 5,-

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 € 10,- Duitse uitgave € 10,-

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 € 10,-

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 € 10,-

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 € 20,-

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 € 17,-

Words of Wisdom door Paramahansa Prajnanananda

Verhalen en parabellen van Hariharananda, samengesteld door Prajnanananda. Diepe inzichten en wijsheden van een gerealiseerd meester in de vorm van betekenisvolle parabellen. Engelse uitgave € 10,-



***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 € 10,-

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 € 10,-

***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- € 12,-

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

Engelse uitgave € 12,-

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

Engelse uitgave € 12,-

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

Engelse uitgave € 12,-, Duitse uitgave (Das Innere Universum) € 12,-

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

Engelse uitgave € 20,-

***Divine Blossoms* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 12,-

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

Duitse uitgave € 12,-

Mahavatar Babaji, Das Ewige Licht Gottes

door Paramahansa Prajnanananda Duitse uitgave € 10,-

Die Kriya Yoga Meister - Kurzbiographien und Lehrsätze

door Paramahansa Prajnanananda Duitse uitgave € 12,-

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

Engelse uitgave € 20,-

***Daily Reflections* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 15,-

***Gautama Buddha* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 4,-

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



Kriya Yoga Centrum te Sterksel

Dankzij de financiële hulp van velen hebben we afgelopen jaar het volledige dak van 800 m² kunnen vernieuwen. De totale kosten hiervan waren ongeveer € 70.000.

Wij hebben nog steeds de hoop om in de toekomst onze lang gekoesterde wens om 4 kamers aan te bouwen te kunnen vervullen. De gemeente en de provincie hebben nog steeds niet het nieuwe bestemmingsplan voor het gebied, waar het Centrum onder valt, rond gekregen. Dit duurt nu al 7 jaar !

Zodra het nieuwe bestemmingsplan er is dan is er goede kans om op korte termijn te bouwen. Graag willen we gaan sparen hiervoor en hopen op je welwillende medewerking. 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
---------------	----------------------	--