



Inhoudsopgave

<i>Voorwoord</i>	3
<i>Kriya Yoga nieuws</i>	4
<i>“Transformatie” van Paramahansa Hariharananda</i>	7
<i>“Yoga en Gezinsleven”, gedeelten uit: “Yoga, Pathway to the Divine” door Paramahansa Prajnanananda</i>	11
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum onder leiding van Paramahansa Prajnanananda</i>	17
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum onder leiding van Peter van Breukelen</i>	18
<i>Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?</i>	20
<i>Groepsmeditaties</i>	21
<i>Wat is Kriya Yoga?</i>	23
<i>Overzicht van publicaties</i>	24
<i>Het Kriya Yoga Centrum te Sterksel</i>	26
<i>Donaties / giften voor de Stichting KYM</i>	27
<i>Internationale adressen</i>	29



V.l.n.r.: Swami Mangalananda Giri, Dr. Avin Avinash, Prof. Dr. Witeveen, Paramahansa Prajnanananda, Abt. Jeroen Witkam, Yogacharya Durga Ma, Yogacharya Christine Jacobsen, Rajarshi Peter van Breukelen



Voorwoord

Hierbij ontvang je onze nieuwsbrief 2007.
Vele programma's zullen plaatsvinden in ons prachtige centrum.

Wij zijn bijzonder verheugd dat Paramahansa Prajnanananda van 17 t/m 26 augustus in Sterksel zal zijn.

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

Paramahansa Hariharananda zegt:

“Als je altijd voelt dat God

Overal is,

In alles,

In ieder object en

In ieder menselijk wezen

Dan zul je nooit een afgescheiden identiteit voelen”

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

Honderdste geboortjaar van Paramahansa Hariharananda

In augustus 2006 was er in Sterksel een heel geslaagd eeuwfeest programma ter ere van Paramahansa Hariharananda. Tijdens de feestdag op 6 augustus waren ruim 200 personen aanwezig om getuige te zijn van inspirerende toespraken van prof. dr. H. Witteveen, abt Jeroen Witkam, Dr. Avin Avinash en Paramahansa Prajnanananda.

Na de uitstekende lunch was er 's middags een prachtig klassiek concert door Michael Gebhardt (piano) en Maria Regina Heyne (sopraan) met aansluitend meditatie door Paramahansa Prajnanananda en ter afsluiting 's avonds een Indiaas klassiek concert o.l.v. Suriyat Das. Al met al een vreugdevolle dag ter ere van onze geliefde "Baba".



Prof. Dr. Witteveen



Paramahansa Prajnanananda



Dr. Avin Avinash



Abt Jeroen Witkam



Liederavond met Michael Gebhardt en Maria-Regina Heyne



...met aansluitend meditatie,



avondeten



...en een indias concert onder leiding van Surijat Das (i.h.m.)



Programma ter afsluiting van het eeuwfeest

Van 25 t/m 29 mei 2007 zal in Cuttack, India het grootse eindprogramma van het honderdste geboortjaar plaatsvinden.

Dit programma wordt gehouden in een overdekt (airconditioned) stadion. De kosten voor dit programma zijn € 150,- inclusief maaltijden en transport van en naar hotel. Hotel kan worden gereserveerd via het inschrijfformulier. Aansluitend aan dit programma zal er een tour plaatsvinden naar verschillende pelgrimsoorden.

Verdere informatie en aanmelding voor deze programma's via het Kriya Yoga Centrum in Tattendorf. Zie ook de informatie op de website www.kriyayoga-europe.org

Volledige werken van Paramahansa Hariharananda

Eind mei 2007 verschijnt "ocean of divine bliss" "complet Works of Paramahansa Hariharananda" een 10 delige serie boeken die alles wat de Meester gepubliceerd heeft omvat.

Deze boeken worden in beperkte oplage gedrukt en zijn nu te bestellen bij het Kriya Yoga Centrum in Sterksel. De complete paperpack versie kost € 120,- en de hardcover versie € 150,-.

Nieuwe website

Sinds enkele maanden is de nieuwe Kriya Yoga website beschikbaar. Op deze website vindt men o.a. informatie over alle nieuwsbrieven van het Kriya Yoga Centrum in Duits en Nederlands van 2002 tot en met heden. De website luidt:

www.kriyayoga-meditatie.nl



Transformatie

door Paramahansa Hariharananda

Als je de uien schillen van een ui weghaalt, waar is dan de ui gebleven? De schillen zijn de ui. Op dezelfde wijze zijn je handen, je vingers, je nagels, huid en beenderen, je gehele lichaam, inclusief je prettige en onprettige stemmingen, goede en slechte bedoelingen, positieve en negatieve eigenschappen, alle de prachtige kracht van God. Ieder moment zijn je eigen gedachten je vriend of je vijand. De voornaamste vijand is het denken. Als je melk opkookt of karnt, dan zal deze dik en vast worden en zich transformeren. Als je je gedachten "karnt" (onder controle brengt), zal de geest zich transformeren in kennis, bewustzijn, bovenbewustzijn, kosmisch bewustzijn en uiteindelijk in wijsheid. Wijsheid betekent *prajnana brahma*. In de staat van wijsheid ben je voorbij gedachten, gevoelens en lichaamsgevoel en kan je naar het stadium van samadhi gaan.

Jullie allen gaan in die richting, naar de deur van God. Als je diep en oprecht mediteert, brengt je dat dichtbij de deur van wijsheid. Voel altijd dat je God in de mens bent. Ieder werk, *kri*, wordt gedaan door *ya*, de kracht van God. We zijn de kinderen van God en daarom bezitten we allen de bijzondere kracht van God, net als Jezus, de zoon van God. Als we het diepste verlangen hebben, kunnen we ons veranderen. Maria Magdalena had het verlangen en transformeerde haar leven, net als Ratnakar (de moordenaar) die de wijze Valmiki werd.

Het is mogelijk om jezelf te veranderen

Fouten zijn niet voor de fouten, illusies zijn niet voor de illusies, maar voor des-illusie. In ieder lichaamsdeel van God is er een onzichtbaar tegendeel, het onzichtbare lichaamsdeel. *Ham* (het fysieke lichaam) en *sa* (de ziel) zijn overal aanwezig. Je moet deze twee gelijktijdig observeren. Mensen denken vaak dat ze "er niet klaar voor zijn" en dat ze zich moeten voorbereiden door spirituele boeken te lezen. Maar dit is niet nodig. Als je honger hebt, ga je niet naar het restaurant om het menu te lezen, maar je gaat daar



naar binnen om iets te eten en je honger te stillen. Op dezelfde wijze moet je je spirituele honger stillen door middel van je spirituele beoefening: door meditatie. Het belangrijkste is dat je zou moeten beseffen dat wanneer je ook maar iets doet, dit gedaan wordt door de kracht van God. Om deze realiteit waar te nemen, heeft de mens echter een leraar nodig, een meester die hem kan leiden.

Een ware meester ontmoet je uiterst zelden. Er zijn vele bossen, maar niet in ieder bos kan je sandal-hout vinden. Er zijn veel monniken die je inwijding kunnen geven, maar wat verandert er werkelijk in je leven? Heb je nog steeds dezelfde boosheid, dezelfde trots, wreedheid, frustratie, dezelfde angsten, zorgen, tekortkomingen en misleidingen? Je kunt binnen een moment veranderen. God heeft ons tien stadia in het leven gegeven (van baby naar bejaarde), alleen maar om je Zelf te kennen. Het Zelf is voortdurend aanwezig. Dit is de kracht van God.

Jezus, Mozes, Abraham, Krishna, Buddha, Mohammed, Rama, Kali en anderen zijn de vertegenwoordigers van God. Ze zijn de kracht van God, de kinderen van God. Door hen zal je leren waarnemen. De gerealiseerde monnik kan zijn kracht op je overbrengen, omdat hij voorbij de sluier van de pracht der natuur is gegaan, voorbij de sluier van alle religies. Hij kent de stadia van bewustzijn, bovenbewustzijn, kosmisch bewustzijn en wijsheid. Hij kan je lichaam reinigen, zodat de ware kracht van God in je wordt opgeladen. Zonder dit kan je God niet waarnemen, ontvangen en realiseren. Maar deze waarneming is ook van je meditatie-beoefening afhankelijk. Als je het land niet bewerkt voordat je de zaden zaait, kan je geen oogst van enige betekenis verwachten. Een ons van praktijk is veel beter dan tonnen van theorie.

De neiging van de meeste mensen is om extrovert en materialistisch te zijn, geabsorbeerd in de materiële wereld en bezig met eten, drinken en "gelukkig" zijn. Als je echt de realiteit van het bestaan begrijpt, zal je in ieder moment waarnemen dat alles wat je doet alleen maar mogelijk is omdat de kracht van God dit door je heen doet. Hij is bezig met eten, drinken, praten etc. Probeer dit dus waar te nemen en dan zul je onmiddellijk



verandering krijgen in je leven, op de meest gemakkelijke, eenvoudige, zekere en snelle manier. Net zoals je een roestige draad in het stopcontact steekt en onmiddellijk stroom krijgt. Net als je de hoorn opneemt en binnen enkele seconden je vrienden en familie in een andere stad en in een ander land spreekt, zo moet je ook God zoeken: binnen in je en daarbuiten. Je hebt het diepste verlangen nodig, dan zal je voortdurend *kri* en *ya, ham* en *sa* waarnemen.

India is het land dat gespecialiseerd is in de wetenschap van de ziel. Voor de traditionele Indiërs is God hun fundament, God is hun leven. Zonder God kunnen ze hun bestaan niet voelen. Het fundament van spiritualiteit is dat God door het hele lichaam functioneert. Als mensen het idee hebben dat God niet dichtbij is, dat hij heel ver weg is, hoog verheven in de hemel en dat ze God niet kunnen bereiken, dan is er geen relatie met God. Het is heel moeilijk voor hen om te beseffen dat de kracht van God in ieder van ons aanwezig is.

Als je in het juiste gezelschap bent, in de juiste omgeving en de juiste ontwikkeling hebt, dan kan je je gewoonten veranderen. Als je verlangen heel groot is, dan kan je werkelijk waarnemen dat je fundament, je basis goddelijk is. Alle eigenschappen die in God zijn: zuiverheid, perfectie, liefde, aardigheid, liefdevol zijn etc., deze zijn ook binnen in je. Dit is het tijdstip om God te verdienen. Denk niet dat je er niet klaar voor bent. Als de kracht van God binnen in je is, waarom zou je dan verder treuzelen?

Je krijgt geen vrede in jezelf. Toch is God vrede. Dit is je geboorterecht. Waar is je vrede? Laad je lichaam allereerst op met de goddelijke energie van degenen die gerealiseerd zijn. Daarna is het tijd om jeZelf te kennen. Gedachten en God zijn één. Net zoals de stroom en de rivier één zijn, zo is ook iedere gedachte God. Als je beseft dat de kracht van God alles doet (dit is Kriya), dan zal je verandering in je leven krijgen. Mediteer en bid. Je liefde zal bloeien, je vriendschappen en familiebanden zullen sterker zijn en negatieve neigingen zullen geleidelijk aan verminderen en uiteindelijk verdwijnen. Kansen moet je niet veronachtzamen, want het is mogelijk dat ze nooit meer terugkomen.



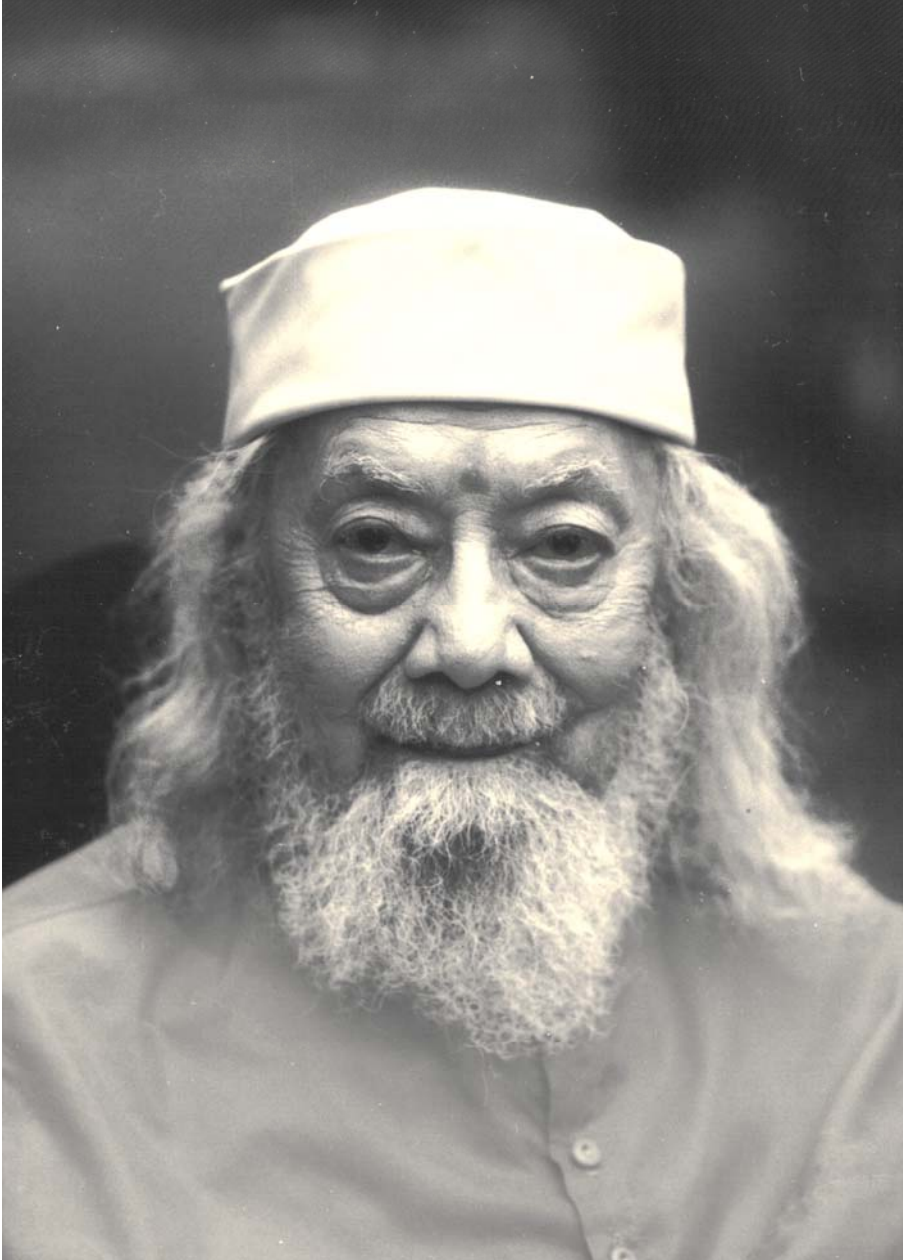
Transformeer jezelf nu. Voel dat je de geweldige kracht van God bent. Kriya Yoga is de opstap naar alle religies. Zonder trap kan je niet opklimmen naar boven. Klim op naar de fontanel, de verblijfplaats van God, in plaats van altijd maar in de onderste chakra's te blijven. Bid: "Oh God, U doet en geeft alles. Dit is Uw aanwezigheid, overal. U bent het die geopenbaard wordt door schoonheid, door smaak, door geluid, door muziek, door alles. U zegt me voortdurend dat ik mijn ware Zelf moet kennen; ken jeZelf!. Houd alstublieft van mij. Laat me te beseffen dat U in mij bent en dat ik in U verblijf."



In realiteit zijn we niet de afzonderlijke golf van bewustzijn die gescheiden is van de zee van kosmisch bewustzijn, maar we zijn de oceaan zelf.



Swami Shri Yukteshwar



Paramahansa Hariharananda



Yoga en Gezinsleven

door Paramahansa Prajnanananda

*Gedeelten overgenomen uit: "Yoga, Pathway to the Divine"
Teachings of Paramahansa Prajnanananda*

Spiritualiteit is niet alleen voor monniken

In de Indiase geschriften is er een verhaal over een zoon en zijn vader. De vader is een beroemde meester, een man vol van wijsheid en de zoon is net zo intelligent als hij, een jonge celibetair die een strikt en gedisciplineerd leven leidt. De vader raadde zijn zoon aan om naar een guru te gaan om zo meer over spiritualiteit te leren. Toen de zoon vroeg naar wie hij dan moest gaan, antwoordde de vader dat hij naar een zekere koning moest gaan. De zoon was nogal verbaasd dat hij, als *brahmachari*, naar een koning moest gaan om meer over spiritualiteit te leren. Met enige aarzeling, voldeed hij toch aan het verzoek van de vader en hij ging op weg naar de koning. Toen hij bij het koninklijk paleis aankwam, kreeg hij niet meteen toestemming om de koning te zien. Hij moest drie dagen wachten en er werd niet zo goed voor hem gezorgd. Maar de jongen wachtte geduldig. Uiteindelijk ontbood de koning hem en vroeg hem wat het doel was van zijn bezoek.

Op dat moment was de koning niet helemaal aangekleed en enkele mooie vrouwen waren bezig zijn lichaam te masseren. De jongeman dacht: "Hoe kan deze man nou mijn guru zijn en mij iets over spiritualiteit leren? Waarom heeft mijn vader me hier naar toe gestuurd?" De koning onderbrak zijn gedachten: "Heeft je vader je hier naartoe gestuurd om iets over spiritueel leven te leren?" Hij zei: "ja". De koning vroeg hem toen of hij eerst een taak voor hem kon volbrengen.

De koning gaf de jongeman een pot die helemaal tot de rand toe gevuld was met olie en vroeg hem of hij hiermee rond het paleis wilde wandelen en hem dan terug wilde komen brengen. Ondertussen had de koning rond het paleis vele attracties voor de jongeman georganiseerd, zoals dans, muziek etc. Na enige tijd kwam de jonge *brahmachari* terug naar de koning met zijn pot met



olie. De koning vroeg hem: "En, heb je onderweg iets gezien?" Hij zei van niet. De koning zei: "Er was zoveel muziek en dans op je weg, heb je dat niet gezien?" De jongen antwoordde: "Mijn aandacht was alleen maar bij die pot met olie. Als ik zou zijn afgeleid, dan had ik olie geknoeid. Al mijn aandacht was gericht op de pot met olie." Toen zei de koning: "Mijn kind, je was niet blij om mij hier te zien in deze omgeving. Maar net zoals jij je aandacht volledig hebt gericht op die pot met olie zonder afgeleid te zijn door muziek en dans, zo is mijn aandacht volledig op God geconcentreerd en op niets anders."

Nadien bleef de jonge *brahmachari* enige tijd bij de koning als zijn leerling en hij beoefende spiritualiteit onder zijn leiding. Hij verliet het paleis met veel respect voor de koning. De jongeman was Shuka, zijn vader was de wijze Vyasa, de schrijver van de Bhagavad Gita, de Mahabharata en vele andere geschriften. De koning heette Janaka. Ik vertel dit verhaal om te benadrukken dat spiritualiteit niet het monopolie is van enkele monniken of een beperkte groep van mensen, maar dat het voor ieder mens bedoeld is.

Gezins yogi's

Yoga is voor iedereen, ook voor mensen met een familie. Krishna, een familie-vader legde de Bhagavad Gita uit aan Arjuna. Beiden waren getrouwd en leefden in de wereld. In de lijn van Kriya yoga meesters was het Lahiri Mahasaya die de Kriya breed begon te verspreiden. Hij had een baan en een gezin. Shri Yukteshwar was een getrouwd man in het begin van zijn leven en werd later monnik. Als we de levens van deze meesters bestuderen zien we dat yoga en meditatie niet alleen aan onthechte monniken is voorbehouden en dat het familie leven geen hindernis hoeft te zijn voor een spiritueel leven. Het is goed om een familie leven te leiden en je spiritualiteit te verbergen. Spiritualiteit is een innerlijke staat van zijn, een gebalanceerde staat. Een ongedisciplineerd ongetrouwd leven is niet beter dan een gedisciplineerd leven als getrouwde man of vrouw.



De meeste wijzen uit het oude India waren getrouwd. Grote wijzen als Vyasa, Vashistha en Atri van wie we de leringen tot op vandaag nog volgen, waren alle getrouwd, hadden kinderen en leidden een ideaal, gedisciplineerd familie leven. Hoe moeten we een yogisch leven leiden terwijl we in de familie en in de maatschappij leven? Niet iedereen kan een monnik zijn of zou een monnik moeten zijn. We hebben niet zo veel monniken nodig. We hebben betere gezins-mensen nodig. Bedenk dat monniken niet uit de hemel komen. Ze komen uit families. Ik heb ook een moeder en een vader. Ik ben niet uit de hemel afgedaald om jullie iets te leren.

Time management

Lahiri Mahasaya zei dat God ons slechts 24 uur heeft gegeven voor een hele dag. Voor deze 24 uur moeten we een plan hebben. Hij had een strikt tijdschema voor deze 24 uur en verdeelde ze in 3 delen van ieder 8 uur. Ieder van ons heeft drie soorten eigenschappen: satvisch, rajasisch en tamasisch in verschillende verhoudingen. *Sattva* is kalmte, rust, *rajas* is activiteit en rusteloosheid en *tamas* is luiheid, traagheid, lethargie etc. Lahiri Mahasaya zei dat we 8 uur voor satvische eigenschappen moeten besteden, 8 uur voor rajasische en 8 uur voor tamasische activiteiten. Daarom gaf hij 8 uur voor werk. Een derde deel van je tijd om geld te verdienen, een derde voor rust en recreatie en een derde voor de familie en meditatie.

Maak een plan om je tijd te verdelen. Reserveer iedere dag wat tijd voor je meditatie. Als je regelmatig mediteert en kriya beoefent, zal de hoeveelheid slaap die je nodig hebt afnemen. Gedurende een bepaalde tijd van mijn leven sliep ik 18-20 uur per dag. Ik sliep zelfs in de klas. Ik kon slechts opstaan om te eten en een douche te nemen. Later, toen ik kriya ging beoefenen, veranderde alles.

Lees op een bepaald uur van de dag inspirerende boeken gedurende ten minste 15 minuten, zo mogelijk in gezelschap van de familie.



Gematigdheid is essentieel

De menselijke geest is nooit tevreden door alleen maar het genot van de zintuigen. Je hoeft alleen maar terug te kijken op je leven en te denken aan al het genot dat je hebt gekregen door de zintuigen. De geest rent van het ene object naar het andere. In de geschriften staat dat de zintuigen als brandstof voor de geest en de zinnen zijn. Hoe meer brandstof je geeft, hoe groter het vuur is: *kamarupena kaunteya dushphurena analena cha* (Bhagavad Gita 3-39). Wensen zijn als het vuur van de oceaan. Hoeveel brandstof je ook toevoegt, het vuur gaat door het te verbranden en zegt nooit nee. Met al het water dat in de oceaan stroomt, zegt de oceaan nooit dat het genoeg is. Beheers de hoeveelheid brandstof. Leef in matiging. De enige weg naar geluk is de weg waarbij de geest naar binnen wordt gericht en op je innerlijke goddelijkheid wordt gericht. Veel mensen klagen erover dat de tijd, of de echtgenoot(e) etc. niet meewerkt met hun plannen. Door te klagen wordt het probleem heus niet opgelost. Ga naar de wortel van het probleem, mediteer en vind een oplossing. Een opgewonden en gejaagde geest maakt het probleem alleen maar erger.

In de Bhagavad Gita (6-17) staat dat door matiging in voedsel, in activiteiten, in al je pogingen, in slaap en in wakker zijn, de staat van *yoga* wordt bereikt die al het lijden uit je leven zal wegnemen. Mensen die een familie- of wereldlijk leven leiden zouden matiging moeten beoefenen in al hun zinnelijke genietingen. Maar je kunt niet helemaal van alles afzien als je in de wereld leeft.

Behoud je innerlijke balans met behulp van meditatie. Laten we de tong niet misbruiken terwijl we eten en praten. Houd je tong opgerold. Dit helpt om jezelf lichamelijk, sociaal en spiritueel te verbeteren. We leven in een snelle en extroverte wereld. Zelfs in het oude India werden degenen die naar verre wouden gingen om daar te mediteren, afgeleid door prachtige celestijnse wezens die daar verschenen om hen te verleiden. Als je in de wereld leeft, zul je hoe dan ook het hoofd moeten bieden aan vele soorten van verleidingen. Dit is een test van je kracht.



Leef in de familie en speel je rol

Kriya yoga leert ons hoe we gematigd moeten zijn. Kriya yoga is een zegening voor ons. Net als de rivier alle hindernissen voorbij gaat om zo de oceaan te bereiken, zo moeten we ook, als problemen en zorgen komen, meer bidden, mediteren en het antwoord krijgen. Leef in de familie. Dwing anderen niet om je ideeën over te nemen. Dit is de boodschap van Kriya yoga voor iedereen. Vele familie-leerlingen van Lahiri Mahasaya en Shri Yuktेशwar hebben grote hoogten van spiritualiteit bereikt. Het mag erg zwaar lijken, maar het is zeker mogelijk om een ideaal familie-leven te leiden. Als een peuter probeert te lopen, valt hij vele malen op de grond en huilt. Om werkelijk iets te bereiken, kost het je vele maanden of jaren van strijd.

Heb een vast doel in je leven. Het doel is liefde, vrede en blijheid. Wanneer je problemen tegen komt op de weg naar het bereiken van dit doel, ga er dan mee om op een geduldige en tolerante wijze. Stel jezelf voor als een monnik die in de familie leeft. Je zou blijdschap en vrede aan anderen in de familie moeten geven. Denk eraan dat ongelukkig en depressief zijn besmettelijk is in een familie. Ieder familielid stort zijn frustratie over de ander uit. Maar als je sterk en opgewekt bent, kan je anderen ook blij maken. Leid een leven van begrip, bereid eten en serveer het aan je familie alsof je voor God eten kookt en serveert. Voedsel dat wordt bereid in onrust, brengt deze trillingen over op anderen en beïnvloedt degenen die het eet.

Vergeet niet om op je adem te letten, zelfs terwijl je dit leest. Net zoals boosheid besmettelijk is, zo is liefde ook besmettelijk. Als mensen dan naar je kijken, zullen ze in positieve zin veranderen.

Houd een dagelijkse routine. Mediteer iedere dag, maar verwaarloos niet je wereldlijke en huishoudelijke verplichtingen. Wees een betere echtgenoot(e), een betere moeder, een betere vader. Ware liefde kan alles veranderen. Ego is de oorzaak van alle moeilijkheden. Volg het plan van het goddelijk spel en speel je rol zo goed als mogelijk. *Om Tat Sat Om*



Paramahansa Prajnanananda



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

Van

Tot en met

Plaats

Vrijdag 17 augustus Zondag 26 augustus Sterksel*

*Lezing op vrijdag 17 augustus. Op vrijdag 24 augustus 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 17/8)</i>
Vrijdag 24 augustus	07.30 uur 11.30 uur 17.00 uur	Meditatie Meditatie Uitleg heilige Schriften
Zaterdag	07.30 uur	Meditatie
	10.30 uur	Inwijding
	17.00 uur	Meditatie
	19.00 uur	Meditatie
Zondag	07.30 uur	Meditatie
	11.30 uur	Uitleg Kriya Yoga techniek en meditatie
	13.00 uur	2e Kriya meditatie
	17.00 uur	Meditatie
	19.00 uur	Meditatie
Maandag tot en met donderdag	07.30 uur	Meditatie
	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**

<i>Van</i>		<i>Tot en met</i>	<i>Programma</i>	
vrijdag	02 februari	zondag	04 febr.	Nederlands
vrijdag	23 februari	zondag	25 febr.	weekend uitsluitend voor 2e Kriya (Duits)
donderdag	06 april	maandag	09 april	Duits
dinsdag	10 april	zondag	15 april	werkdagen
vrijdag	18 mei	zondag	20 mei	Nederlands
vrijdag	17 augustus	zondag	26 aug.	<i>Engels (met Paramahamsa Prajnanananda)</i>
vrijdag	21 sept.	zondag	23 sept.	Nederlands
vrijdag	12 okt.	zondag	14 okt.	Duits
maandag	15 okt.	zondag	21 okt.	werkdagen
vrijdag	30 nov.	zondag	02 dec.	Nederlands
maandag	24 dec.	dinsdag	01 jan. 2008	Duits

- Tijdens de werkdagen van 10 april tot en met 15 april en van 15 oktober tot en met 21 oktober 2007 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!**
- Het weekend van 23 februari tot en met 25 februari is alleen toegankelijk voor diegenen die ingewijd zijn in de 2e Kriya techniek.



Indeling programma

Dag	Tijdstip	Onderdeel
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
	16.30 uur	meditatie
maandag tot en met donderdag	07.30 uur	meditatie
	11.30 uur	Vragen en antwoorden, uitleg Kriya Yoga techniek en meditatie
	17.00 uur	meditatie
	19.00 uur (20.00 uur)	meditatie (Alleen donderdag avond)
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.

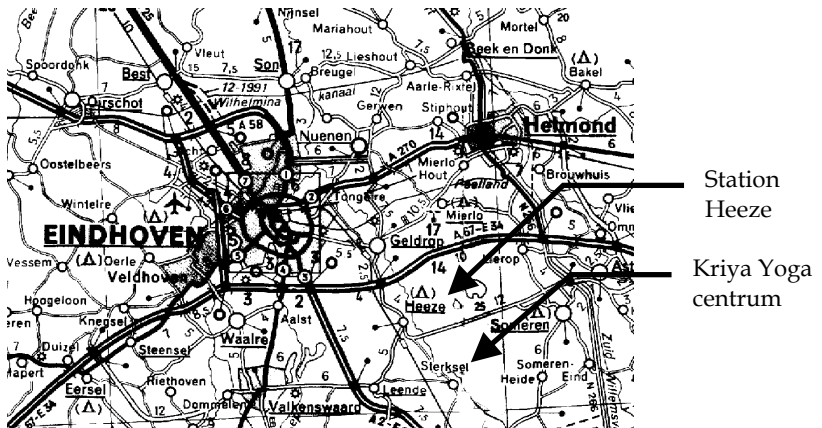


Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?

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:19 en XX:49. Op zondagen en werkdagen na 20.00 uur, 1 keer per uur, om XX:49. 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.

Geen meditatie op 28/5 - 25/6 - 23/7 - 24/12.

Adres: Riele Wölpner, Singel 66, Amsterdam (tel. 020-6208921).

Den Haag

Iedere eerste dinsdag van de maand om 20.00 uur

meditatie o.l.v. Peter van Breukelen. 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.

Iedere derde dinsdag van de maand meditatie o.l.v.

Claudia Cremers. Er is **geen** meditatie op 21/8. Alle andere dinsdagen van de maand zijn meditaties o.l.v. Claudia Cremers of met een cassettebandje van Paramahansa Hariharananda.

Claudia van tevoren bellen of de meditatie doorgaat

Rotterdam

Iedere tweede en vierde woensdag van de maand om

20.30 uur meditatie. Petra Helwig (tel. 0620448983) leidt de meditatie op de tweede en Peter van Breukelen op de vierde woensdag van de maand.

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 23/5 - juli en augustus - 26/12 - *extra meditatie* op 5/6.



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 **8/3 - 15/3 - 22/3 - 29/3 - 24/5 - 31/5 - in juli - 2/8 - 9/8 - 6/9 - 25/10 - 1/11 en 8/11.**

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).



*Baba Hariharanandaji in de tuin van de ashram
in Homestead (Miami)*



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 en Rajarshi Peter van Breukelen 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 Paramahamsa 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 Paramahamsa 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 Paramahamsa Prajnanananda Met Kriya Yoga als uitgangspunt en werktuig ter interpretatie onthult de auteur de verborgen waarheid die aanwezig is in de uiterst complexe passages van deze heilige tekst.

Engelse uitgave € 10,-

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

Lezingen en leringen gegevens tijdens seminars. Diep inzicht en praktische aanwijzingen hoe een spiritueel leven te leiden in de materiële wereld. Engelse uitgave € 8,50, Duitse uitgave -Der Göttliche Weg- € 12,-

***Path of Love* door Paramahamsa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 12,-

***Life and Values* door Paramahamsa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 12,-

***The Universe Within* door Paramahamsa Prajnanananda**

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

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

Engelse uitgave € 20,-

***Divine Blossoms* door Paramahamsa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 12,-

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

Duitse uitgave € 12,-

Mahavatar Babaji, Das Ewige Licht Gottes

door Paramahamsa Prajnanananda Duitse uitgave € 10,-

Die Kriya Yoga Meister – Kurzbiographien und Lehrsätze

door Paramahamsa Prajnanananda Duitse uitgave € 12,-

***Jnana Sankalini Tantra* door Paramahamsa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 20,-

***Daily Reflections* door Paramahamsa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 15,-

***Gautama Buddha* door Paramahamsa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 4,-



Kriya Yoga Centrum te Sterksel

Het platte dak van het Kriya Yoga Centrum is dringend aan vervanging toe.

Het gebouw is in 1960 gebouwd en het dak dient beter geïsoleerd te worden en een nieuwe dakbedekking te krijgen.

De inkomsten en uitgaven van ons Centrum zijn in balans, maar voor deze grote uitgave zijn we afhankelijk van donaties en schenkingen.

Wij willen iedereen die Kriya Yoga en ons Centrum een warm hart toedraagt, vragen mee te helpen om dit project tot een succes te maken.

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

Kriya Yoga contactadressen

België	Kortrijk: Jos Ide	Tulpenlaan 2 8500 Kortrijk tel. 0032-56-216719
Denemarken	Kopenhagen: Hjoerleif Chaldea	tel. 0045-77992828

Duitsland



Augsburg:

Kathrin Stadtmann
und Reinhold Berger

Deubacherstrasse 44
86500 Rommelsried
tel. 0049-8294-1740

Berlijn:

Norbert Franzwa

Fritschestr. 79
10585 Berlijn
tel. 0049-30-3426911
info@kriya-berlin.de

Bremen:

Birgit Armbrust

Ramthurstr. 36
28205 Bremen
tel. 0049-421-426658
lutz.roepcke@freenet.de

Duisburg:

Georg Bergendahl

Am Weißenstein 6
47178 Duisburg
tel. 0049-203-475071

Hübingen:

Elke Streck &
Wolfgang Lang

tel. 0049-6776-959358
Fax 0049-6776-959364
e.streck@web.de

Hamburg:

Naturheilpraxis
Ingrid Urbach

Müggenkamp Str. 29
22337 Hamburg
Tel. 0049-40-65043694
i.urbach@web.de

Hannover:

Christa Willeck

Sallstrasse 56
30171 Hannover
tel. 0049-511-882905
ChristaWilleck@web.de

Keulen:

Heidrun Slappa-Mohr

Arnold Str. 24
50679 Köln
tel 0049-61-23703621
Th.mohr@yahoo.de

**Kassel:**

Roswitha Lange

Brasselsbergstraße 4
43132 Kassel
tel. 0049-561-401016**Lahr:**

Domenikus Wirth

Burgbühlstr. 3b
77933 Lahr
tel. 0049-7821-26189**Mainz:**

Andreas Dörnfeld

tel. 0049-613-19073908
doernfeld@mainzkom.de**München:**Gerti en Michael
RieserSailerstr.10
80809 München
tel. 0049-89-3083939
gm.rieser@surfeu.de**Neurenberg:**

Katharina Lachner

tel. 0049-911-221288

Stuttgart:

Thomas Vaihinger

Lessingstr. 36
71384 Weinstadt
tel. 0049-7151-68675
tvaihinger@gmx.de**Ulm:**

Ulrich Weyer

Elbestr. 1
89231 Neu Ulm
tel. 0049-731-88690**Engeland****London:**

Bertie Cairns

Tel. 0044-207-2772545
Bertie.cairns@virgin.net**Frankrijk****Parijs:**

Christian Bazeille

tel. 0033-1-43444737

Hongarije**Budapest :**

Charlotte Fallier

Szofrics Utca 6
2000 Szentendre
0036-26313735
fallierl@freestart.hu



India	Cuttack:	Kriya Yoga Ashram Nimapur p.o. Jagatpur Cuttack 754021 tel. 0091-671-2491724
Kroatië	Zagreb: Katija Zubcic Margita Surkic	tel. 00385-91799-8919 margita.surkic@zg.htnet.hr
Latvia	Riga: Dzintars Vilnis Kornis	tel. 0371-9417596 Dzinars.kornis@apollo.lv
Luxemburg	Luxemburg: Romain Maier Solange Schwinner	tel.00352-508920 tel. 00352-23638182
Oostenrijk	Graz: Heinz Medek	tel. 0043-3172-30058 heinzmedek@aon.at
	Salzburg: Susanne & Petel Walker	tel. 0043-662-627481 susanne.walker@aon.at
Polen	Warschau: Cezary Mistewicz	tel. 0048-22-3337272
	Krakau: Elzbieta Btazewska	Ul. Spotdzielcow 4/36 30-682 Krakau tel. 0048-501-181855 elzbieta.nitya@krijajoga.pl
	Katowice: Joachim Piszczan	Ul. Wiosenna 8/8 41-605 Swistochtowice Tel. 0048-323460152 joachim@krijajoga.pl
IJsland	Reykjavik: Asdís Hoffritz	Sléttuvegur 8 800 Selfoss tel. 00354-4821747 ahoffritz@simnet.is



Zwitserland

Zürich:

Andrea Thamar

Sophie-Guyerstrasse 3

8330 Pfaffikon

tel.0041-1-9511431

andrea.thamar.@freesurf.ch

Zweden

Malmö

Peter Strinnö

tel.0046-46-203042

peter@responsability.se



Swami Prajnananandaji tijdens zijn verjaardag op 10 augustus





Rajarshi Peter van Breukelen