



Inhoudsopgave

<i>Voorwoord</i>	3
<i>Kriya Yoga nieuws</i>	4
<i>Een succesvolle manier van leven van Paramahansa Prajnanananda</i>	7
<i>'Mijn ontmoeting met Babaji Maharaj' van Swami Hariharananda Giri</i>	16
<i>Programma's in het Kriya Yoga Centrum onder leiding van Paramahansa Prajnanananda</i>	21
<i>Programma's in het Kriya Yoga Centrum onder leiding van Swami Shuddhananda Giri</i>	23
<i>Programma's in het Kriya Yoga Centrum onder leiding van Peter van Breukelen</i>	25
<i>Huishoudelijke regels in Sterksel</i>	26
<i>Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?</i>	28
<i>Groepsmeditaties</i>	30
<i>Programma van Peter van Breukelen in Kortrijk</i>	31
<i>Wat is Kriya Yoga?</i>	30
<i>Overzicht van publicaties</i>	31
<i>Kriya Yoga Centrum te Sterksel</i>	33
<i>Internationale adressen</i>	34



Groepsfoto, opgenomen in de meditatiezaal tijdens de viering van het 10 jarig bestaan van van het Kriya Yoga Centrum in Sterksel



Voorwoord

In 2004 zijn weer vele programma's in het Kriya Yoga Centrum in Sterksel. Deze nieuwsbrief geeft hierover alle informatie.

Wij zijn heel blij dat onze spirituele leermeester Paramahansa Prajnanananda van 18 t/m 27 juni naar ons Centrum komt en dat Swami Shuddhananda van 12 t/m 21 november een programma zal leiden.

Paramahansa Hariharananda zegt:

“Kriya Yoga geeft je voortdurend Zelfbewustzijn. De ziel, de kracht van God, verblijft in de lichaamstempel. Hij ademt in en 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 adembaling. Houd van de ziel, want de ziel houdt van jou. Wees voortdurend waakzaam. Je waakzaamheid van het innerlijke Zelf zal je bevrijding geven. Voortdurend 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

10 Jaar Kriya Yoga Centrum

De viering van het 10 jarig bestaan van het Kriya Yoga Centrum was een groot feest. Er waren intensieve meditaties en een heerlijk buffet in de zonovergoten tuin. 5 nieuwe fietsen werden als geschenk aangeboden aan de Ashram. Op deze dag waren ongeveer 80 personen aanwezig. Tijdens deze dag was er de presentatie van de nieuwe Nederlandse editie van het Kriya Yoga boek. Een prachtig gebonden boek met kleuren foto's. Het boek is verkrijgbaar in het Kriya Yoga Centrum voor 18.- Euro.



Yogacharya Peter van Breukelen ontvangt het eerste exemplaar van de nieuwe uitgave van het Kriya Yoga boek op 10 augustus 2003, ter gelegenheid van het 10-jarig bestaan van het Kriya Yoga Centrum



Nieuwe Aanbouw Kriya Yoga Centrum

De vergunning van de aanbouw van 4 gastenkamers heeft weer vertraging opgelopen. De gemeente en provincie zijn bezig om een groot streekplan in dit gebied te maken en kunnen pas een vergunning geven als het hele streekplan klaar is. We hebben vertrouwen dat zodra dit plan gereed is we kunnen gaan bouwen.



De rustgevende sfeer van het Kriya Yoga Centrum

Kriya Yoga programma's in Rotterdam en Amsterdam

In 2004 zullen in Rotterdam en Amsterdam programma's plaatsvinden met een lezing, inwijding en meditaties o.l.v. Peter van Breukelen.

Het programma in Rotterdam vindt plaats op 24 en 25 september, de data voor Amsterdam zijn nog niet bekend. We zullen je later informeren over de details van deze programma's.



Hand in Hand

Bij deze nieuwsbrief vindt je informatie over de verschillende projecten van de liefdadige organisatie "Hand in Hand". Vooral het project voor de realisatie van een weeshuis in India vraagt nog veel financiële ondersteuning.

Paramahansa Prajnanananda en Swami Shuddhananda hebben de leiding over dit project. Je kunt lid worden van deze organisatie voor 100.- Euro per jaar of een maandelijkse bijdrage geven ter ondersteuning van dit project of andere activiteiten van "Hand in Hand". Verdere inlichtingen hierover bij Peter van Breukelen, voorzitter van "Hand in Hand".



Peter van Breukelen



Een succesvolle manier van leven

door Paramahansa Prajnanananda

Het verlangen naar vooruitgang

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

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

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

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

Het leven is een reis

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



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

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

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

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

Een wijs gebruik van je tijd

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



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

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

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

De noodzaak van discipline

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

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



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

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

Dagelijkse routine

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

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

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



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

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

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

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

Zelfs de meest elementaire lichaamsfuncties kunnen gereguleerd worden met een bepaalde hoeveelheid discipline. Alles heeft een bepaalde tijd, zelfs het naar toilet gaan. Omdat het essentieel is om voorafgaand aan het verrichten van bepaalde



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

Oefening en dagelijkse meditatie

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

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

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

Evenwichtige voeding

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

Eet matig, drie keer per dag. Eet uit principe geen tussendoortjes; de gedachten gaan namelijk voortdurend uit naar



eten. De yogis houden hun tong onder controle om zo ook het leven onder controle te houden; de tong omhoog rollen beïnvloedt niet alleen hetgeen we eten, maar ook wat we zeggen. Op die wijze zal er in ons leven meer vrede en kalmte zijn.

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

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

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

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

Een succesvolle manier van leven

Het verstand is een speciale gave van God aan het menselijk wezen. We moeten ons verstand trainen zodat dit een nuttig instrument wordt voor onze spirituele ontwikkeling. Het verstand is de deur naar de evolutie. Vasten en van tijd tot tijd stilte in acht nemen zal onze wilskracht doen toenemen. Probeer niet met voorstellingen en fantasieën bezig te zijn. Yoga is een praktische manier van leven. Aangezien kleren en de manier waarop we ons kleden onze lichaam en geest beïnvloeden en ons zelfbewust maken, zouden



we ernaar moeten streven om eenvoudige, gemakkelijk zittende kleding te dragen.

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

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

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

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

De enige manier om balans in het leven te behouden is om een nederige houding te ontwikkelen die ervan uitgaat dat wat we ook maar doen, we dit alleen maar doen voor God. Op die wijze zullen we voortdurend een stadium van vrede en kalmte in iedere actie ervaren, en zullen we niet te veel beïnvloed worden door



gunstige of niet gunstige resultaten. Werk is aanbidding en we moeten ieder werk aan God opdragen.

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

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

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

Tijd is waardevoller dan geld.

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

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

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



Mijn ontmoeting met Babaji Maharaj

door Swami Hariharananda Giri

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

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

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



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

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

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



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

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



*Darshan –
God verschijnt
aan de horizon
van onze ziel.*



*Swami Sri Yukteshwar – de belangrijkste leermeester van
Paramahansa Hariharananda*



Paramahansa Prajnanananda

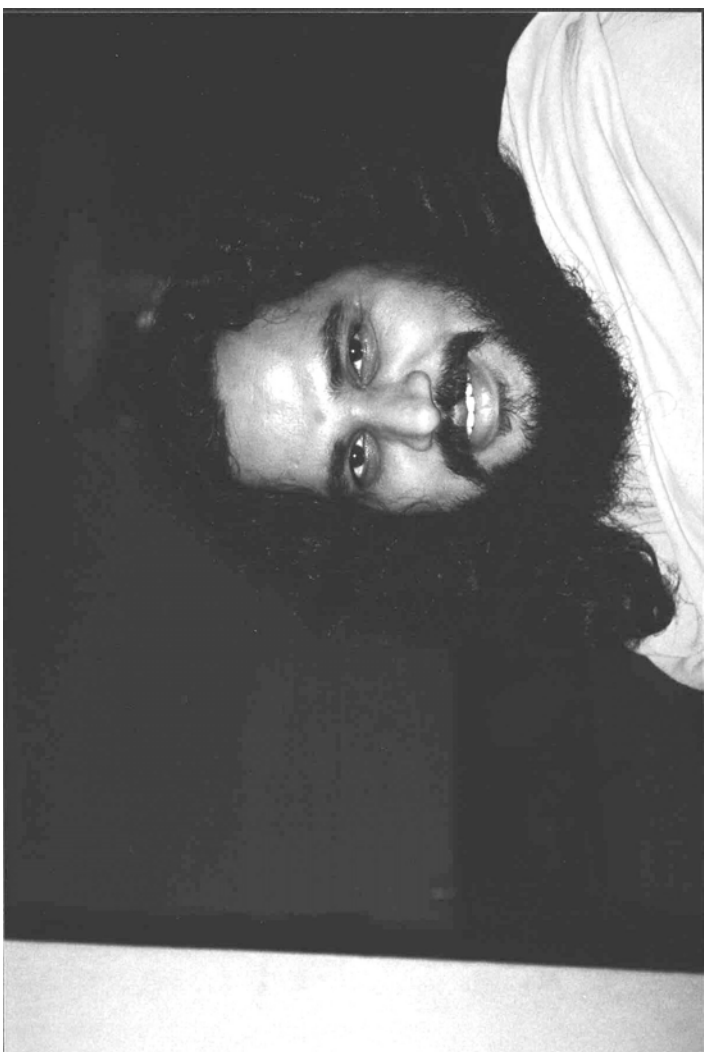


**Programma's in het Kriya Yoga Centrum
onder leiding van
Paramahansa Prajnanananda**

<i>Van</i>	<i>Tot en met</i>	<i>Vertaling</i>
vrijdag 18 juni	zondag 20 juni	Nederlandse vertaling
maandag 21 juni	zondag 27 juni	Engels

Indeling programma

<i>Dag</i>	<i>Tijdstip</i>	<i>Onderdeel</i>
Vrijdag 18 juni	20.00 uur	Lezing
Vrijdag 25 juni	07.30 uur	Meditatie
	11.30 uur	Meditatie
	17.00 uur	Uitleg heilige schriften
Zaterdag	07.30 uur	Meditatie
	10.30 uur	Inwijding
	17.00 uur	Meditatie
	21.00 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
	21.00 uur	Meditatie
Maandag tot en met donderdag	07.30 uur	Meditatie
	11.30 uur	Meditatie
	17.00 uur	Lezing
	19.00 uur (20.00 uur)	Meditatie (alleen op donderdagavond)



Swami Shudhananda Giri





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

<i>Van</i>	<i>Tot en met</i>	<i>Vertaling</i>
vrijdag 12 nov.	zondag 14 november	Nederlandse vertaling
maandag 15 nov.	zondag 21 november	Engels

Indeling programma

<i>Dag</i>	<i>Tijdstip</i>	<i>Onderdeel</i>
Vrijdag 12 nov.	20.00 uur	Lezing
Vrijdag 19 nov.	07.30 uur	Meditatie
	11.30 uur	Meditatie
	17.00 uur	Uitleg heilige Schriften
Zaterdag	07.30 uur	Meditatie
	10.30 uur	Inwijding
	17.00 uur	Meditatie
	21.00 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
	21.00 uur	Meditatie
Maandag tot en met donderdag	07.30 uur	Meditatie
	11.30 uur	Meditatie
	17.00 uur	Lezing
	19.00 uur (20.00 uur)	Meditatie (alleen op donderdagavond)



Rajarshi Peter van Breukelen met Gurudev Swami Hariharanandaji



***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	06 febr:	zondag	08 februari	Nederlands
vrijdag	20 febr.	zondag	22 februari	weekend uitsluitend voor 2e Kriya (duits)
donderdag	08 april	maandag	12 april	Duits
dinsdag	13 april	zondag	18 april	werkdagen
vrijdag	30 april	zondag	02 mei	Nederlands
vrijdag	30 juli	zondag	08 augustus	Duits
vrijdag	10 sept.	zondag	12 sept.	Nederlands
*vrijdag	08 okt.	zondag	10 oktober	Duits (zwijgen)
maandag	11 okt.	zondag	17 oktober	werkdagen
vrijdag	29 okt.	zondag	31 oktober	weekend uitsluitend voor 2e Kriya (duits)
vrijdag	24 dec.	zondag	02 jan. '05	Duits

- Tijdens de werkdagen van 13 tot en met 18 april en van 11 tot en met 17 oktober 2004 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 20 februari tot en met 22 februari en van 29 oktober tot en met 31 oktober zijn alleen toegankelijk voor diegenen die ingewijd zijn in de 2e Kriya techniek.
- *) Het programma van 8 tot en met 10 oktober is in stilte. Dit programma is alleen toegankelijk voor volwassenen.



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	Meditatie
	17.00 uur	Vragen en antwoorden en uitleg Kriya Yoga techniek en Meditatie
	19.00 uur (20.00 uur)	Meditatie (Alleen donderdagavond)
Vrijdag	07.30 uur	Meditatie (bij langere programma's)
	11.30 uur	Meditatie (bij langere programma's)

Huishoudelijke regels in Sterksel

- ❖ De kosten bedragen € 70,- voor een weekend in een 4 of 6 persoonskamer, incl. vegetarische maaltijden. Elke dag extra kost € 35,-
- ❖ 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 € 100,- als symbolisch offer van het stoffelijk lichaam.

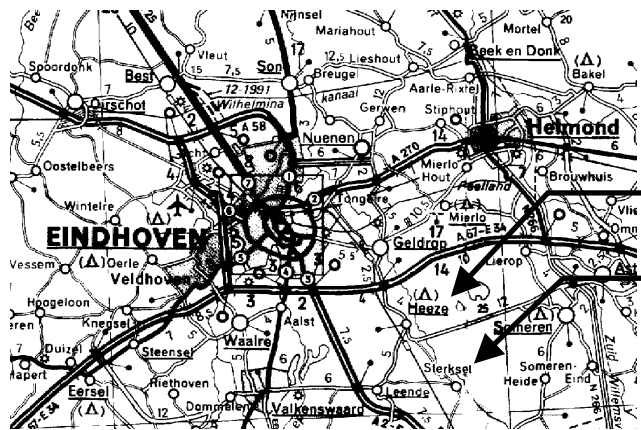


Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?

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 (munttelefoon).



Station
Heeze

Kriya Yoga
centrum

Per trein naar Sterksel

Vanuit *Eindhoven Centraal Station* met de trein richting Weert van perron 3 naar *station Heeze*. Vertrek: 2 keer per uur, om 6 min. over het hele en halve uur. Op zondag en na 20.00 uur, 1 keer per uur, om 6 min. over het hele uur. Reistijd 10 minuten. Als je de dag tevoren belt dan kun je worden opgehaald met ons eigen busje.

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 26/7 en 23/8.
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 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.
Er is **geen** meditatie op 3/8, 17/8 en 16/11.

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

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 meditatie op 23/6 - in juli en augustus.



Sterksel

Iedere donderdagavond om 20.00 uur meditatie o.l.v. Peter van Breukelen in het Kriya Yoga Centrum, Heezerweg 7 in Sterksel (tel. 040-265576). **Geen meditatie op 27/5 - 12/8 - 19/8 - 26/8 en 2/9.**

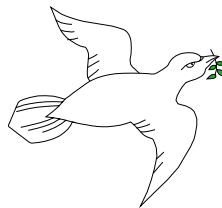
Als je niet regelmatig naar de meditatie komt, bel dan even naar Peter om te vragen of de meditatie doorgaat.

Kortrijk, België

Iedere vrijdagavond meditatie o.l.v. Jos Ide, Kortrijk, België. Meld je van te voren even aan bij Jos Ide, (tel. Jos 056-216719).

Programma van Peter van Breukelen in Kortrijk

Van **28** tot en met **30 november** vindt er een Kriya Yoga programma plaats in Kortrijk . Meer informatie bij Jos Ide (tel. 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 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 € 18,-, Duitse uitgave € 14,50

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 € 16,- 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 € 8,50, Duitse uitgave € 9,50

***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 € 8,50

***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 € 8,50

***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 € 18,-

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 € 18,-

***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 € 8,50

***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 € 8,50

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 € 8,50

***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 € 8,50, Duitse uitgave -Der Göttliche Weg- € 14,-

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

Engelse uitgave € 16,-

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

Engelse uitgave € 16,-

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

Engelse uitgave € 14,-, Duitse uitgave (Das Innere Universum) € 16,-

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

Engelse uitgave € 26,-

***Divine Blossoms* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 14,-

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

Duitse uitgave € 14,-

Mahavatar Babaji, Das Ewige Licht Gottes

door Paramahansa Prajnanananda Duitse uitgave € 10,-

Die Kriya Yoga Meister - Kurzbiographien und Lehrsätze

door Paramahansa Prajnanananda Duitse uitgave € 14,-



Kriya Yoga Centrum te Sterksel

Het Kriya Yoga Centrum is inmiddels voor zeer velen een plek geworden voor meditatie, bezinning en spirituele ontwikkeling.

De sereene atmosfeer van het parkachtige bos, waar al vanaf 1920 monniken verbleven om Gods aanwezigheid te ervaren, is bij uitstek geschikt om dichterbij het goddelijke te komen.

Ons Centrum heeft dringend behoefte aan financiële steun aangezien de uitgaven de laatste jaren hoger waren dan de inkomsten. Hierdoor zijn onze reserves bijna op. Help ons alsjeblieft om financieel gezond te blijven.

Je kunt je donatie d.m.v. bijgevoegde acceptgiro overmaken of door overmaking op een van de volgende rekeningen:

ABN-AMRO rekening nr. 41.25.14.931 of
Giro rekening nr. 41.47.957
t.n.v. Stichting KYM
Heezerweg 7
6029 PP Sterksel

Voor de Nederlanders zijn de donaties aan de stichting onder bepaalde voorwaarden aftrekbaar bij de inkomstenbelasting.

Bij voorbaat hartelijk dank voor je bijdrage!





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-europe.org
Oostenrijk	Tattendorf: Paramahansa Prajnanananda, Swami Mangalananda	Kriya Yoga Centrum 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. 0045-43-737121



Duitsland

Augsburg:
Kathrin Stadtmann
und Reinhold Berger
Deubacherstrasse 44
86500 Rommelsried
tel. 0049-8294-1740

Berlijn:
Tarika Hoffmann
Luderitzstr. 48c
13351 Berlijn
tel. 0049-30-45023088

Norbert Franzwa
Fritschestr. 79
10585 Berlijn
tel. 0049-30-3426911

Bremen:
Birgit Armbrust
Ramthurstr. 36
28205 Bremen
tel. 0049-421-4915910

Duisburg:
Georg Bergendahl
Am Weißenstein 6
47178 Duisburg
tel. 0049-203-475071

Frankfurt:
Ute Decker
Elke Streck
(voor info seminar)
tel. 0049-6486-1764
tel. 0049-6776-959358

Hamburg:
Ursula Pinn
Kegelhofstr. 8
20251 Hamburg
tel. 0049-40-4800651

Hannover:
Christa Willeck
Sallstrasse 56
30171 Hannover
tel. 0049-511-882905

Keulen:
Heidrun Slappa-Mohr
Arnold Str. 24
50679 Köln
tel 0049-61-23703621



	Kassel: Roswitha Lange	Brasselsbergstraße 4 43132 Kassel tel. 0049-561-26189
	Lahr: Domenikus Wirth	Burgbühlstr. 3b 77933 Lahr tel. 0049-7821-26189
	München: Gerti en Michael Rieser	Sailerstr.10 80809 München tel. 0049-89-3083939
	Neurenberg: Jörg Mitsdörffer	Torwartstrasse 21 90480 Neurenberg tel. 0049-911-404051
	Stuttgart: Thomas Vaihinger	Lessingstr. 36 71384 Weinstadt tel. 0049-7151-68675
	Ulm: Ulrich Weyer	Elbestr. 1 89231 Neu Ulm tel. 0049-731-88690
Engeland	David Green	15 Chandos Avenue Whetstone N209ED London tel. 0044-208-3695933
Frankrijk	Nice: Philip Paillé	7 Rue du Chateau 06300 Nice tel. 0033 493802595
Frankrijk	Parijs: Marie Eluere	24 Avenue Beaucite´ 92310 Serves tel. 0033-1-45079780
Hongarije	Budapest :	Fürj u. 15 A



	Charlotte Fallier	1124 Budapest tel. 0036-3198213
India	Cuttack: Swami Brahmananda Giri	Kriya Yoga Ashram Nimapur p.o. Jagatpur Cuttack 754021 tel. 0091-671-682724
Kroatië	Edina & Miljenko Smrekar	Gregorciceva 8 10000 Zagreb tel. 00385-1-3776-995
	Helena & Darko Konforta	1000 Zagreb tel 00385-1-3820170
Luxemburg	Luxemburg: Romain Maier Solange Schwinninger	tel.00352-508920 tel. 00352-23638182
Polen	Warschau: Cezary Mistewicz	Ul. Wyspowa 4/1 03-687 Warszawa tel. 0048-22- 6786648
	Krakau: Elzbieta Btazewska	Ul. Spodzielcow 4/36 30-682 Krakau tel. 0048-501-181855
	Katowice: Joachim Piszczan	Ul. Wiosenna 8/8 41-605 Swistochtowice tel. 0048-327-706734
IJsland	Reykjavik: Asdís Hoffritz	Sléttuvegur 8 800 Selfoss tel. 00354-4821747
Zwitserland	Zürich: Andrea Thamar	Sophie-Guyerstrasse 3 8330 Pfaffikon tel.0041-1-9511431



Zweden

Malmö
Peter Strinnö

tel.0046-46-203042

