

Inhoudsopgave

<i>Voorwoord</i>	3
<i>Kriya Yoga nieuws</i>	4
<i>“Een succesvolle manier van leven” door Paramahansa Prajnanananda</i>	7
<i>“Transformatie” door Paramahansa Hariharananda</i>	17
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum Sterksel onder leiding van Swami Atmavidyananda</i>	22
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum Sterksel onder leiding van Swami Samarpananda</i>	24
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum onder leiding van Peter van Breukelen, Claudia Cremers en Petra Helwig</i>	26
<i>Huisregels in Sterksel</i>	27
<i>Meditatie weekenden in Rotterdam o.l.v. Petra Helwig</i>	29
<i>Meditatie weekenden in Gent (België) o.l.v. Petra Helwig</i>	29
<i>Meditatie weekend in Den Haag o.l.v. Claudia Cremers</i>	30
<i>Meditatie weekend in Amsterdam o.l.v. Claudia Cremers</i>	30
<i>Speciale activiteiten in Sterksel t.b.v. Hand-in-Hand</i>	30
<i>Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?</i>	31
<i>Groepsmeditaties</i>	32
<i>Wat is Kriya Yoga?</i>	34
<i>Overzicht van publicaties</i>	35
<i>Het Kriya Yoga Centrum te Sterksel</i>	37
<i>Donaties / giften voor de Stichting KYM</i>	38
<i>Internationale adressen – Kriya Yoga Centra</i>	40



Swami Atnavidyanda en Rajarshi Peter van Breukelen

Voorwoord

Hierbij ontvang je de nieuwsbrief 2014 met vele programma's en activiteiten. Wij zijn bijzonder verheugd dat Swami Samarpananda en Swami Atmavidyananda weer naar Sterksel zullen komen dit jaar.

Wij nodigen iedereen hartelijk uit voor een bezoek en/of verblijf in ons prachtige Centrum om de zegeningen te ontvangen die de Kriya Yoga meditatie kan geven.

Paramahansa Hariharananda zegt:

“Als je in iedere handeling voelt dat je het prototype van Gods gedachte bent, dat je het onsterfelijke kind van God bent, dan zal je in iedere activiteit vrede, vreugde en gelukzaligheid ervaren.”

Graag tot ziens bij de meditatie.

Peter van Breukelen

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

Kriya Yoga nieuws

Hariharananda 40 jaar geleden naar het Westen

Dit jaar vieren we dat Gurudev Baba Hariharanandaji, 40 jaar geleden op 67-jarige leeftijd, naar het Westen kwam. Met zijn onvermoeibare pioniersgeest en met heel veel opofferingsgezindheid gaf hij ons het voorbeeld van goddelijke liefde, dienstbaarheid, nederigheid en compassie. Tijdens zijn leven, dat gevuld was met meditatie, studie en spirituele oefeningen, vond hij altijd tijd voor de minder bedeelden. Hij diende zijn familie, zijn mede dorpingen, zijn leraren, vrienden, discipelen en onbekenden in nood: oudere mensen, wezen en zieken. Gurudev heeft eens gezegd: "Jullie zouden anderen moeten dienen met liefde, vreugde en compassie". Vaak haalde hij een Sanskrit tekst aan die zegt:

*deyo kshudhature annam deyo vidyarthino vidya
deyo rogature pathyam deyo bhittebhyo abhayam*

"Voed hen die honger hebben, onderwijs de leerlingen, verzorg de zieken en geef troost aan hen die ontmoedigd zijn."

Gurudev liet nooit een gelegenheid om anderen te dienen aan zich voorbij gaan. Hij zei eens tegen Baba Prajnananandaji: "Ik ben niet gekomen om gediend te worden, maar om jullie te dienen. Ik ben gekomen om te geven, niet om te nemen."

Speciale activiteiten

In 2014 willen we daarom wereldwijd het thema "anderen dienen" centraal laten staan in onze meditatie en in onze handelingen. Via verschillende Kriya Yoga centra en ook in Nederland worden initiatieven ontplooid om direct van mens tot mens een helpende hand uit te steken. Zo zijn er wereldwijd initiatieven om extra geld bijeen te brengen voor een stedelijke voedselbank, wordt er gekookt voor ouderen en minder bedeelde families, zijn er projecten met kinderen, jongeren en vluchtelingen.

Extra zondag programma's

In Sterksel wordt t.b.v. projecten van Hand-in-Hand een aantal aparte zondagen georganiseerd met meditaties en een lunch; de opbrengst hiervan gaat dit jaar naar een jongerenproject. Dit gebeurt op zondag 30 maart, 4 mei en 29 juni van 11.00 tot 16.00 uur. Bij genoeg belangstelling ook op 2 november en 7 december. I.v.m. de lunch en het aantal deelnemers graag opgave vooraf (zie verder in de Nieuwsbrief).

Idereen is van harte welkom

Houd u verder ook de website www.kriyayogameditatie.nl en www.handinhandederland.org in de gaten voor de actuele ontwikkelingen.

Nieuwe Website !

Per 1 januari is de geheel vernieuwde website van de Stichting Kriya Yoga Meditatie nu "on line". Deze site is ontworpen in samenwerking met Rob en Ellen Punselie. Ook veel andere vrijwilligers hebben meegewerkt

aan de tot standkoming van de nieuwe site. Deze is nog steeds bereikbaar via het webadres: **www.kriyayogameditatie.nl**.

De oude site van Michael Gebhardt heeft jarenlang gediend als bron van informatie en velen hebben de weg naar Kriya Yoga gevonden via deze site. Bij deze gelegenheid willen we Michael dan ook zeer hartelijk danken voor zijn ontwerp en voor zijn jarenlange inzet om de site bij te houden.

Hand in Hand

Het Kriya Yoga Centrum ondersteunt de projecten van Hand in Hand met 10% van de programma opbrengsten.

Voor verdere informatie over de verschillende projecten zie: **www.handinhandnederland.org**



De grote vijver van het Kriya Yoga Centrum in Sterksel

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 scheidt.

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 bloedsomloop 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 sesamololie te vermengen met wat zout en dit in te masseren met ronde bewegingen. Deze sinds lang uitgeteste methode verbetert de bloedsomloop. 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 metaal instrumentje (tongschrapertje) daarvoor. Als we onze mond voor lange tijd gesloten houden, hopen dode bacteriën en een zure stof zich op in de tong, in de vorm van voedselresten. Deze witachtige was 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 dieët. 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 dieët 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 doelgeoriënteerd leven te leiden, gevuld met gebed en liefde voor het goddelijke en Zijn hele schepping.



Paramahansa Prajnanananda

Transformatie

door *Paramahansa Hariharananda*

Als je de uenschillen 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 *prajana brahma*. In de staat van wijsheid ben je voorbij gedachten, gevoelens en lichaamsgevoel en kan je naar het stadium van samadhi gaan.

Julie 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 jeZelf 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.

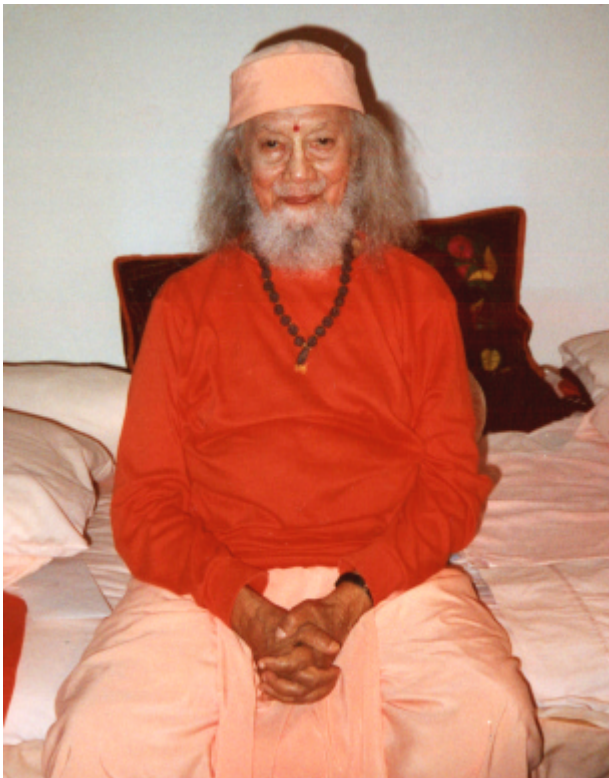
India is het land dat gespecialiseerd is in de wetenschap van de ziel. Voor de traditionele Indiërs is God hun fundament, God is hun leven. Zonder God kunnen ze hun bestaan niet voelen. Het fundament van spiritualiteit is dat God door het hele lichaam functioneert. Als mensen het idee hebben dat God 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 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.



*Baba
Hariharanandaji
op 23 november
1998 in
Homestead
Ashram (Miami,
Florida)*



Paramahansa Hariharananda

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

Swami Atmavidyananda

van

tot en met

plaats

Woensdag 27 augustus Dinsdag 02 september Sterksel*

*Het programma begint op woensdag 27 augustus met een meditatie. Op
vrijdag 29 augustus is er om 20:00 een lezing.*

***Programma indeling:**

Dag	Tijdstip	Onderdeel
27-08 woensdag	20.00 uur	Meditatie
28-08 donderdag	07.00 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	17.00 uur	Lezing
	19.00 uur	Meditatie
29-08 vrijdag	07.00 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	17.00 uur	Meditatie
	20.00 uur	Introductie lezing over Kriya Yoga
30-08 zaterdag	07.00 uur	Meditatie
	10.30 uur	Inwijding
	16.00 uur	Uitleg Kriya Yoga techniek
	17.00 uur	Meditatie
	19.00 uur	Meditatie
31-08 zondag	07.00 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	12.30 uur	2^e Kriya Meditatie
	17.00 uur	Meditatie
	19.00 uur	Meditatie
01-09 maandag	07.00 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	17.00 uur	Lezing
	19.00 uur	Meditatie
02-09 dinsdag	07.00 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	16.00 uur	Meditatie (eind van het programma)



Swami Atmavidyananda Giri

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

Swami Samarpananda

van

vrijdag 06 juni

tot en met

maandag 09 juni

plaats

Sterksel*

Het programma begint op vrijdag 06 juni met een lezing. Op zaterdag 07 juni is er om 10.30 een inwijding.

Programma indeling:

Dag	Tijdstip	Onderdeel
06-06 vrijdag 07-06 zaterdag	20.00 uur	Lezing
	07.00 uur	Meditatie
	10.30 uur	Inwijding
	16.00 uur	Uitleg Kriya Yoga techniek
	17.00 uur	Meditatie
	19.00 uur	Meditatie
08-06 zondag	07.00 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	12.30 uur	2^e Kriya Meditatie
	17.00 uur	Meditatie
	19.00 uur	Meditatie
09-06 maandag	07.00 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	16.00 uur	Meditatie (eind van het programma)



Swami Samarpananda

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

<i>Van</i>		<i>Tot en met</i>	<i>Programma</i>	
vrijdag	31 januari	zondag	02 febr.	Nederlands
vrijdag	07 maart	zondag	09 maart	weekend uitsluitend voor II. Kriya (Engels)
vrijdag	11 april	woensdag	16 april	Werkdagen
donderdag	17 april	maandag	21 april	Duits
vrijdag	06 juni	maandag	09 juni	Swami Samarpananda (Engels)
maandag	04 augustus	zondag	10 aug.	Engels
woensdag	27 augustus	dinsdag	02 sept.	Engels (Swami Atmavidyananda)
vrijdag	10 oktober	zondag	12 okt.	weekend uitsluitend voor II. Kriya (Engels)
maandag	13 oktober	zondag	19 okt.	Werkdagen (Engels)
vrijdag	21 nov.	zondag	23 nov.	Nederlands
dinsdag	23 december	donderdag	01 jan. 2015	Engels

- Tijdens de werkdagen van 11 april tot en met 16 april 2014 en van 13 oktober tot en met 19 oktober 2014 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 07 maart tot en met 09 maart en van 10 oktober tot en met 12 oktober zijn alleen toegankelijk voor diegenen die ingewijd zijn in de 2e Kriya techniek.

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

<i>Dag</i>	<i>Tijdstip</i>	<i>Onderdeel</i>
vrijdag	20.00 uur	lezing Nederlandse programma's
	20.00 uur / 21.30 uur	meditatie Duitse programma's / meditatie Nederlandse programma's
zaterdag	07.30 uur	meditatie voor ingewijden
	10.30 uur	inwijding
	16.00 uur	techniekuitleg
	17.00 uur	meditatie
	21.00 uur	meditatie
zondag	07.30 uur	meditatie
	11.30 uur	meditatie
	13.00 uur	meditatie ingewijden 2 ^e Kriya
	16.00 uur	meditatie
maandag tot en met vrijdag	07.30 uur	meditatie
	11.30 uur	vragen & antwoorden, uitleg Kriya Yoga techniek en meditatie
	17.00 uur	meditatie
	19.00 uur	meditatie

Huishoudelijke regels in Sterksel

- ❖ De kosten bedragen € 100,- voor een weekend in een 4 of 6 persoonskamer, incl. vegetarische maaltijden. Elke dag extra kost € 50,-
- ❖ Je dient zelf hoeslaken, sloop en dekbedovertrek/slaapzak mee te brengen!
- ❖ Iedereen dient mee te helpen aan de werkzaamheden in de keuken en het schoonmaken van het gebouw.
- ❖ Roken en het gebruik van alcohol is niet toegestaan.
- ❖ Huisdieren kunnen niet worden meegebracht.
- ❖ Aanmelding dient schriftelijk gedaan te worden d.m.v. inschrijfformulier (zie verder in deze nieuwsbrief).
- ❖ Diegenen die komen voor de 1e Kriya inwijding dienen mee te brengen:
 - 5 bloemen als symbolisch offer van de 5 zintuigen,
 - 5 vruchten als symbolisch offer van alle ervaringen,
 - een donatie van € 150,- als symbolisch offer van het stoffelijk lichaam.



Yogacharya Claudia Cremers, Yogacharya Petra Helwig en Rajarshi Peter van Breukelen in de meditatiezaal van het Kriya Yoga Centrum Sterksel

Kriya Yoga meditatie weekend o.l.v. Petra Helwig in Rotterdam

De weekenden van **19 t/m 21 september** en van **16 t/m 18 januari 2015** zijn er Kriya Yoga meditatie programma's onder leiding van Petra Helwig op het adres Yogapraktijk Frans Helwig, Slaak 88 in **Rotterdam**. (Kosten: lezing gratis, per meditatie € 7,-). Op vrijdag 19-09 en 16-01-2015 zijn er om 20.00 uur introductie lezingen over de eeuwen oude techniek van de Kriya Yoga Meditatie. Op 20-09 en op 17-01-2015 zijn er om 14.00 uur inwijdingen en aansluitend meditatie. Hier een overzicht over de 21^{ste} september en de 18^e januari (zondag's) :

10.00 uur uitleg techniek	11.00 uur meditatie
12.00 uur pause	15.00 uur vragenurtje

16.00 uur meditatie

Informatie en opgave bij Petra, tel.010-4118562 petrahelwig@icloud.com.

Locatie: yogaFrans, Slaak 88, 3061 CZ Rotterdam (ingang aan de achterzijde) voor routebeschrijving:

www.yogafrans.nl/contact/route

[info:www.kriyayogameditatie.nl/meditatie/kalender](http://info.www.kriyayogameditatie.nl/meditatie/kalender)

Kriya Yoga meditatie weekend o.l.v. Petra Helwig in Gent (België)

Het weekend van **31 oktober t/m 02 november** is er een Kriya Yoga meditatie weekend onder leiding van Petra Helwig op het adres **Prinsenhof 39b, 9000 Gent** ,Centrum het Rustpunt', zaal ,Het Cenakel'. (Kosten: lezing € 3,-, per dag € 20,-, het hele seminar € 35,-. Degene die komen voor inwijding betalen geen seminar kosten) **Informatie en registratie: Patrick Christens: tel. 0032 499/157513. Mail: patrick.christens@telenet.be / www.kriya-yoga-instituut.be**

Vrijdag 31 oktober 20.00 uur introductie lezing over de eeuwen oude techniek van de Kriya Yoga Meditatie. **Zaterdag 01 nov.** 9.30 – 12.30 inwijding en meditatie. 15.00 -16.00 uitleg van de techniek. 16.00 – 17.30 meditatie. **Zondag 02 nov.** 07.00 – 08.00 meditatie. 08.00 ontbijt. 09.00 2^e Kriya meditatie uitsluitend voor 2^e Kriya beoefenaars. 11.00 – 12.00 meditatie, 15.00 – 16.00 vragenurtje, 16.00 – 17.00 meditatie. Er bestaat de mogelijkheid te overnachten in het gasthuis van het klooster. Prachtige moderne één en tweepersoonskamers te midden van de Karmelieten monniken. Kosten €45,- p.p.p.n. inclusief ontbijt. Voor info en reservering: info@rustpunt.net, tel. 0032/09 225 95 71 www.rustpunt.net

Lezingen en inwijdingen in Den Haag o.l.v. Claudia Cremers

➤ **Lezing over Kriya** Yoga door Yogacharya Claudia Cremers op **donderdag 20 maart** in het Spiritueel Centrum “De Ruimte”, Witte de Withstraat 27. Toegang € 7,-

➤ **Inwijdingsweekend** (onder voorbehoud) in het Centrum „De Ruimte“, Witte de Withstraat 27. Op zaterdag 22 maart is er om 13.00 inwijding en uitleg, om 16.00 meditatie. Op zondag 23 maart, 13.30 meditatie, 15.00 vragen en antwoorden en om 16.00 meditatie.

➤ **Lezing over Kriya Yoga door Swami Samarpananda Giri**

Dinsdag 10 juni 19.30 bij de Theosofische Vereniging op het adres Laan van Meerdervoort 1. Toegang € 6,50,-

➤ **Lezing over Kriya Yoga door Yogacharya Claudia Cremers**

Dinsdag 30 september om 19.30 bij de Theosofische Vereniging op het adres Laan van Meerdervoort 1. Toegang € 6,50,-

➤ **Inwijdingsweekend** (onder voorbehoud) in het Centrum „De Ruimte“, Witte de Withstraat 27. Op zaterdag 18 oktober om 13.00 inwijding en uitleg, om 16.00 meditatie. Op zondag 19 oktober om 13.30 meditatie, om 15.00 vragen en antwoorden, en om 16.00 meditatie.

Lezing, inwijding en meditatie in Amsterdam

**** **Lezing over Kriya Yoga Meditatie in Amsterdam** ****

Op **woensdag 14 mei om 19.30** uur is er een **lezing** over Kriya Yoga Meditatie in Centrum De Roos, (Hoekkamer) P.C.Hoofdstraat 183, (www.roos.nl) door **Yogacharya Claudia Cremers**.

Op **Zaterdag 17 mei begint er om 10.30 een inwijdingsweekend** met inwijding en uitleg om 13.30. (pauze 13.30-15.00) Om 15.30 meditatie. Op zondag 18 mei om 11.00 vragen en antwoorden gevolgd door een meditatie om 11.45 ten huize van Riele Wölpper: Singel 66. Telefonische info bij Riele Wölpper: 06-52446070 of Elise Friebel: 020-6715723

Speciale activiteiten in Sterksel

Op **zondag 30 maart, 4 mei en 29 juni meditaties en lunch**, bijdrage €25 (hele dag) **t.b.v. Hand-in-Hand activiteiten**. Bij voldoende belangstelling **ook op 2 november en 7 december**. Deelname graag door opgave van te voren, in verband met planning van de lunch en het deelnemers-aantal. Telefoon Peter: 040-2265576 of Claudia 040-2266217.

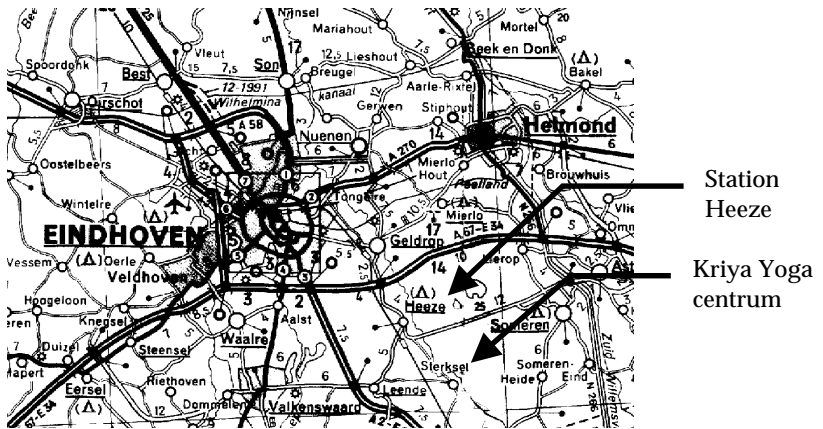
Indeling: 10.30 ontvangst 11.00-12.30 meditatie 13.00 gezamenlijke lunch 14.00 video en/of tuin-seva 15.00-16.00 meditatie.

Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?

Het adres van het Kriya Yoga Centrum is:

Heezerweg 7; 6029 PP Sterksel; tel. 040-2265576 - fax 040-2265612

Sterksel ligt 12 km ten zuiden van Eindhoven. Het Kriya Yoga Centrum ligt net buiten de bebouwde kom aan de weg van Sterksel naar Heeze. Zie verder de plattegrond. Je kunt ook in het centrum gebeld worden op tel. 040-2265681 (munttelefoon).



Per trein naar Sterksel

Vanuit *Eindhoven Centraal Station* met de trein richting Weert van perron 4 naar *station Heeze*. Vertrek: 2 keer per uur, om **XX:04** en **XX:34**. Op zondagen en werkdagen **na 20.00 uur**, 1 keer per uur, om **XX:34**. Reistijd 10 minuten. Vanuit Heeze met de bus naar Sterksel, vertrek ieder uur om **XX.50** tussen 08.00 en 18.00 uur, alleen niet op zaterdag en zondag. Aangepaste tijden in de zomermaanden. Als je een dag tevoren belt, kan je vanaf station Heeze 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 4de maandagavond van de maand om 19.30 uur is er meditatie ten huize van Riele Wölpper. Er is **geen meditatie in april en december**.

Adres: Singel 66, 1015 AC Amsterdam (na binnenkomst is het een van de bovenste etages). Vanaf het Centraal Station is het 10 minuten lopen. Tramhalte Nieuwezijds Kolk (tram 1, 2, 5, 13,17).

Je wordt verwacht om ca. 19.15 uur. De meditatie begint om 19.30 uur. Telefonische info bij Riele Wölpper: 06-52446070 of Elise Friebe: 020-6715723

Den Haag

Iedere eerste en derde donderdag van de maand meditatie o.l.v. Claudia Cremers in: Spiritueel Centrum "De Ruimte", Witte de With str. 27, Den Haag. Tijd: 19.45- 20.00 uur (laatkomers tot 19.00 uur).

Bereikbaar met tram 3 en 17. Als je met de auto komt kan je vrij parkeren bij de AH op de Elandstr. (5 min. lopen). **Zie ook: www.deruimtedenhaag.nl** Als je niet regelmatig naar de meditatie komt, bel dan even te voren of het doorgaat: **040-2266217**. **Er zijn geen meditaties op 16 januari, 20 februari, in augustus, 4 september, 18 december.**

Rotterdam

Iedere tweede en vierde woensdag van de maand om 20.30 uur meditatie o.l.v. Petra Helwig (tel. **010-4118562**). Alle andere woensdagavonden (eerste, derde en eventueel vijfde) is er tweede Kriya voor diegene die ingewijd zijn in de tweede Kriya techniek.

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. Bij de hoek van "De Dijk" is rechts beneden de Slaak. Of met de metronaar halte Oostplein, vanaf C.S. overstappen Beurs.

We gebruiken de achteringang. **Geen meditaties in juli, augustus, met Kerst en Nieuwjaar.**

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 **20/02 – 27/02 – 19/06 – en in juli. 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. 056-216719).

Gent, België

Iedere donderdag avond is er om 20.45 groepsmeditatie (tel. Patrick Christens tel. 0032 499/157513).



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 Kriya Yoga meditatie geeft ervaringen van goddelijk licht, geluid, pulsatie en kennis van de goddelijke toestand van de ziel.
- ❖ “Kri” betekent handelen en “Ya” betekent de ziel. Kriya is het waarnemen van goddelijkheid in alles.
- ❖ Kriya Yoga is niet sektarisch of dogmatisch. Het is de essentie van alle religies.
- ❖ Om Kriya Yoga te kunnen beoefenen dient men eerst een inwijding te ontvangen. Tijdens de inwijding worden lichaam en geest gereinigd zodat men goddelijke ervaringen van licht, geluid en vibratie kan waarnemen.
- ❖ Iedere Kriya Yoga ingewijde kan deelnemen aan de Kriya Yoga programma's tegen een minimale vergoeding van € 7.- per meditatie.
- ❖ Paramahansa Prajnanananda, Swami Shuddhananda, Swami Mangalananda, Yogacharya Christine Jacobsen, Rajarshi Peter van Breukelen en Yogacharya's Claudia Cremers, Petra Helwig en Uschi Schmidtke geven regelmatig inwijdingen en begeleiding in de meditatie in vele plaatsen in Europa..

Overzicht van publicaties

De volgende publicaties zijn in Sterksel verkrijgbaar.

Kriya Yoga door Paramahansa Hariharananda

Inleiding in de grote Yoga-filosofie en een praktisch handboek tot Zelfrealisatie (uitgaven in het Nederlands, Engels en Duits). Nederlandse uitgave € 18,-, Engelse uitgave € 15,-, Duitse uitgave € 14,-

Bhagavad Gita deel I, II en door Paramahansa Hariharananda

Interpretatie van de Bhagavad Gita **III** in het licht van de Kriya Yoga. Een uitzonderlijke metaforische uitleg voor Godsrealisatie. Engelse uitgave in drie delen. Prijs € 12,- per deel.

Isha Upanishad Hariharananda door Paramahansa

De Isha Upanishad is een deel van Vedas, de oudste Indiase geschriften. Deze interpretatie geeft inzicht in oude wijsheden, in het licht van Kriya Yoga.

Nederlandse editie € 13,- (gebonden), eenvoudige Engelse editie € 4,-

Mahavatar Babaji door Paramahansa Prajnanananda

Leven en leer van de geheimzinnige Mahayogi, die de Kriya Yoga in de moderne tijd tot leven bracht, en van de door hem opgerichte lijn van meesters, die Kriya Yoga in het Oosten en Westen verspreidden. Engelse uitgave € 7,- Duitse uitgave € 7,-

Lahiri Mahasaya door Paramahansa Prajnanananda

Biografie en goddelijke boodschap van de grote Yogi, die, terwijl hij het leven van een wereldlijk man leidde, het koninkrijk Gods bereikte en de wetenschap van de Kriya Yoga toegankelijk maakte voor een breder publiek. Engelse uitgave € 7,-

Swami Sri Yuktswar door Paramahansa Prajnanananda Leer en leven van een grote Goeroe, wiens discipline en rigoureuze training het leven van vele prominente leerlingen vormde en transformeerde, zoals Paramahansa Yogananda en Paramahansa Hariharananda. Engelse uitgave € 7,-

Paramahansa Hariharananda, River of Compassion

door Paramahansa Prajnanananda Een fascinerende vertelling van een liefhebbende leerling en een samenstelling van vele aangrijpende getuigenissen van personen wier leven door Paramahansa Hariharananda getransformeerd werd. Een biografie vol details over het leven en de leer van de ze verlichte meester. Engelse uitgave € 15,-

The Bible, the Torah and Kriya Yoga

door Paramahansa Prajnanananda Metaforische weergave van de Torah en het Nieuwe Testament in het licht van Kriya Yoga van Paramahansa Prajnanananda en Paramahansa Hariharananda. Het bespreekt de essentie van deze geschriften, waarbij de mens als levende bijbel wordt voorgesteld. Engelse uitgave € 15,-

Words of Wisdom door Paramahansa Prajnanananda

Verhalen en parabels van Hariharananda, samengesteld door Prajnanananda.

Diepe inzichten en wijsheden van een gerealiseerd meester in de vorm van betekenisvolle parabels.

Engelse uitgave € 7,-

***Nectar Drops* door Paramahansa Prajnanananda**

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

Discourses on the Bhagavad Gita

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

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

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

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

Engelse uitgave € 9,-

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

Engelse uitgave € 9,-

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

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

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

Engelse uitgave € 15,-

***Divine Blossoms* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 9,-

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

Duitse uitgave € 9,-

Mahavatar Babaji, Das Ewige Licht Gottes

door Paramahansa Prajnanananda Duitse uitgave € 9,-

Die Kriya Yoga Meister – Kurzbiographien und Lehrsätze

door Paramahansa Prajnanananda Duitse uitgave € 9,-

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

Engelse uitgave € 15,-

***Daily Reflections* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 12,-

***Gautama Buddha* door Paramahansa Prajnanananda**

Engelse uitgave € 3,-

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

Kriya Yoga Centrum te Sterksel

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

Om ons Centrum draaiende te houden zijn wij ook afhankelijk van donaties. We willen het gebouw, dat uit 1960 stamt beter isoleren door spouwmuurisolatie en ook is er de wens om in de toekomst de meditatiezaal te vergroten. Deze zaken zijn alleen mogelijk als we genoeg donaties ontvangen.

Vriendelijk willen we je vragen om een bijdrage te leveren hiervoor.

Je kunt je donatie overmaken op de volgende rekeningen:

ABN-AMRO rekening NL19ABNA0412514931

of

ING rekening NL58INGB0004147957

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 e-mail: info@kriyayogameditatie.nl web: www.kriyayogameditatie.nl
Oostenrijk	Tattendorf: Paramahansa Prajanananda, 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 246644 e-mail: seva@prajnanamission.org
	Cuttack:	Kriya Yoga Ashram Nimapur p.o. Jagatpur Cuttack 754021 tel. 0091-671-2491724 e-mail: pmission@sify.com

Kriya Yoga contactadressen

België	Kortrijk: Jos Ide	Tulpenlaan 2 8500 Kortrijk tel. 0032-56-216719
---------------	----------------------	--