



Inhaltsangabe

<i>Vorwort</i>	3
<i>Kriya Yoga Nachrichten</i>	4
<i>'Der wahre Handelnde hinter all unseren Tätigkeiten'</i> <i>von Paramahansa Prajnanananda</i>	8
<i>'Atem'</i> <i>von Paramahansa Hariharananda</i>	12
<i>Programm mit Swami Achalananda in Sterksel</i>	18
<i>Programm mit Swami Atmavidyananda in Sterksel</i>	20
<i>Programme im Kriya Yoga Centrum unter der Leitung von</i> <i>Peter van Breukelen, Claudia Cremers und Petra Helwig</i>	22
<i>Wie komme ich nach Sterksel</i>	24
<i>Hausregeln in Sterksel</i>	25
<i>Über Kriya Yoga</i>	27
<i>Publikationen</i>	28
<i>Das Kriya Yoga Centrum in Sterksel</i>	31
<i>Kontaktadressen der Kriya Yoga Zentren</i>	32



Paramahansa Prajnanananda



Vorwort

In diesem Rundschreiben findest du alle Informationen über die Programme des Kriya Yoga Centrums für das Jahr 2016.

Wir freuen uns besonders über das Kommen von Swami Achalananda vom 26. bis zum 29. Mai und von Swami Atmavidyananda vom 26. August bis einschließlich zum 30. August.

Wir laden jeden herzlich dazu ein, an den Meditationen teilzunehmen, um auf diese Weise die Segnungen der Kriya Yoga Meditation zu erfahren.

Paramahansa Hariharananda sagt:

“Der Körper ist sterblich, aber die Seele ist unsterblich. Wenn du in der Seele bleibst und ununterbrochen die Gegenwart der Seele wahrnimmst, dann wirst du immerzu fühlen, dass du in ewiger Glückseligkeit bist. Materielles Glück kann dir kein ewiges Glück geben. Nur seelische Entwicklung kann dir den Geschmack von Friede, Freude, Glückseligkeit und Unsterblichkeit geben.”

Auf Wiedersehen in der Meditation.

Peter van Breukelen

Kriya Yoga Centrum
Heezerweg 7
NL – 6029 PP Sterksel
Tel.: 0031-40-2265576



Kriya Yoga Nachrichten

Der neue Meditationssaal

Der Meditationssaal ist während der Programme meistens voll und manchmal auch überfüllt. Wir sind daher darum bemüht, von der Gemeinde eine Genehmigung zu erhalten um den Meditationssaal zu vergrößern oder um einen neuen Meditationssaal bauen zu können.

Wir hoffen in Kürze eine aussagekräftige Nachricht zu erhalten, ob unsere Pläne umgesetzt werden können.

Wir werden alle über die aktuellen Entwicklungen informieren. Falls der Bauanfrage entsprochen wird, werden wir einen Spendenaufruf versenden, da die Finanzierung für unser Projekt noch nicht gewährleistet ist.

Kriya Yoga Programm in Schiermonnikoog

Vom 15. Juli bis einschließlich 22. Juli 2016 findet ein Kriya Yoga Programm in Schiermonnikoog statt. Die Einnahmen sind für die Balashram Schule in Indien bestimmt.

Während des Programms werden täglich drei Meditationen angeboten. Zusätzlich sind einige Exkursionen geplant, um diese schöne Insel zu erkunden.

Wir werden im Ferienbauernhof 'De Kooiplaats' übernachten.

Das Programm wird geleitet von den Yogacharyas Petra Helwig, Claudia Cremers und Peter van Breukelen.



Der Strand
von Schinnenmunksee



Die Zimmer haben 6 Betten mit Sanitäreinrichtungen auf den Zimmern. Der Beitrag für diese Woche beträgt € 500.-

Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt. Eine rechtzeitige Anmeldung ist daher erwünscht. Das Programm wird in englischer Sprache geleitet.

Weitere Informationen erfolgen nach der Anmeldung per E-mail: info@kriyayogameditatie.nl

Aktuelle Informationen

Auf der Webadresse der Hilfsorganisation 'Hand in Hand' lassen sich jederzeit alle Hilfsprojekte in Indien nachverfolgen. Siehe unter www.handinhand..at.

Kriya Yoga Webseite

Um jederzeit gut über alle aktuellen Kriya Yoga Programme und Aktivitäten informiert zu sein, besuche die neue Webseite:

www.kriyayogameditatie.nl

Hand in Hand

Das Kriya Yoga Centrum unterstützt die Projekte von 'Hand in Hand' mit 10% der Einnahmen aus den Kriya Yoga Programmen. Für weitere Informationen über die verschiedenen Projekte von 'Hand in Hand', siehe unter:

www.handinhand.at





Der wahre Handelnde hinter all unseren Tätigkeiten

von Paramahansa Prajnanananda

Den ganzen Tag über ist unser Körper in eine Vielzahl von Tätigkeiten eingebunden. Aber kann der Körper aus sich selbst heraus all diese Handlungen vollbringen? Wer ist es, der die Nahrung verzehrt, wenn du dich zum Essen hingesezt hast? Ist es die Hand? Ist es die Zunge? Sind es die Zähne? Ist es der Speichel? Ist es der Mund? Du wirst möglicherweise sagen, "ich verzehrte das Essen und es war gut." Wer verzehrte das Essen? Man sollte mit der Antwort nicht voreilig sein. Unterziehen wir dies einer gründlichen Betrachtung: Während der olympischen Spiele gewann in jeder Disziplin der beste Athlet eine Goldmedaille. Wer aber war es, der die Goldmedaille gewann? Selbstverständlich wirst du antworten, "dieser und jener." Tatsächlich kann es aber sein, dass der Trainer dies anders gesehen hat. Er mag in dem Glauben leben, dass die jeweilige Person die Goldmedaille nur aufgrund seines hervorragenden Trainings gewann. Der Gold-Gewinner wird womöglich erwidern, dass viele Athleten von ihren Trainern vorbereitet wurden, diese aber nicht die Goldmedaille gewonnen haben – folglich sind das eigene Talent, Training und die persönliche Anstrengung Ursache des Erfolgs. Die Eltern nehmen für sich in Anspruch, dem Gewinner die Geburt ermöglicht, ihn auf dem Wege der Qualifikation unterstützt zu haben. Ihnen gebührt die Ehre für diese Goldmedaille. Die Regierung des Landes mag sagen, dass sie diese Person ausgewählt, gesponsert und zu den olympischen Spielen entsandt hat. Also hat sie, die Regierung des Landes, die Goldmedaille gewonnen. Wer also ist verantwortlich für das gewinnen der Goldmedaille? Ein jeder ist voller Stolz und Ego, denkend, "ich tat es, ich tat es, ich tat es." Ein Sprichwort sagt: "Erfolg hat viele Väter, Misserfolg hat keinen." Wenn du erfolgreich bist, so wird jeder kommen, um dich zu grüßen und du wirst nicht zögern zu sagen: "Ich habe dies und das getan."



Was aber passiert, wenn du erfolglos bist? Hüllen wir uns dann in Schweigen? Nein, wir geben anderen die Schuld. "Es ist wegen dem und dem, weshalb ich erfolglos war. Er versagte mir die Gelegenheit, erfolgreich sein zu können." Still zu bleiben ist deutlich ehrbarer als anderen die Schuld für die eigenen Fehler zu geben und sie für den eigenen Misserfolg verantwortlich zu machen.

Bedenke, dass das Ego zwei Charakteristiken besitzt: Individualität und Aktivität. Setzen wir unsere Individualität in Beziehung zu unseren Tätigkeiten, so leiden wir. Warum ist das so? Alle Handlungen, die wir ausführen, unerheblich ob es gute oder schlechte sind, werden zu uns zurückkommen. Wenn ich einen Fehler gemacht habe oder verbunden bin mit einem unangenehmen Ereignis, so wird mich konsequenterweise das Resultat in der Zukunft einholen und folglich befinde ich mich in einem Teufelskreis aus Elend und Unglück. Es gibt jedoch einen Weg, der aus diesem scheinbar endlosen Zyklus des Leidens heraus führt: Übergib all dein Handeln Gott. "Geliebter Vater, mit aufrichtiger Demut übergebe ich Dir all meine Handlungen – gute sowie schlechte. Als Dein Kind bitte ich Dich demütig, vergib mir meine unvorsichtigen Fehler. Ich werde sie nicht wiederholen." Durch den Glauben an unsere göttliche Natur und die Übergabe all unserer Handlungen an Gott, werden wir nicht länger unter den Konsequenzen unserer Fehler leiden.

Der Gedanke, all unser Handeln Gott zu überantworten, mag uns in Staunen versetzen darüber, wie auf diese Weise das alltägliche Leben zu bewältigen sein wird. In Wirklichkeit jedoch verrichtest du deine Aufgaben weiterhin wie gewohnt, aber du ärgerst dich nicht länger über die Kleider, die du trägst, über das Essen, das du isst oder über den Haustyp, in dem du wohnst. Wenn du die Gegenwart Gottes in deinem Leben akzeptierst, so wird dein Ego dir nicht länger Probleme bereiten. Wenn du glaubst, dass alles, was du bist und alles was du besitzt ein Geschenk Gottes ist, dann wird das Ego nicht den Anspruch stellen, "Das ist von mir." Das Land, in dem ich geboren wurde, meine Kultur, Sprache und Religion, wurden mir von meinen Eltern und von Gott gegeben. Warum sollte ich mir davon etwas zuschreiben? Nichts von alledem ist aus meinem Tun entstanden. Durch das Ego entstehen



Komplexe. Hat jemand ein sehr starkes Ego, so kann er daraus einen Überheblichkeitskomplex entwickeln. Ein starkes Ego kann jedoch auch einen Minderwertigkeitskomplex hervorbringen, der manchmal zu einer Opferhaltung mit starkem Selbstmitleid führen kann.

Komplexe entstehen, wenn wir uns, unsere persönliche Individualität und unsere Fähigkeiten, mit anderen Menschen vergleichen. Jemand bemerkte, dass mein Teller voll sei. Das hatte möglicherweise zur Folge, dass ich kein Mitgefühl für jene hatte, deren Teller leer waren. Die Menschen projizieren ihre eigenen Gedanken und Vorgehensweisen auf andere, ohne zu beobachten, was sich tatsächlich ereignet. Es ist zweifellos so, dass Menschen häufig falsch liegen, wenn es um die Einschätzung der Fähigkeiten anderer geht.

Wenn du glücklich sein willst, sei zufrieden mit dem, was Gott dir gegeben hat. Gott hat mir ein schönes Haus gegeben, in dem ich leben kann; ich bin glücklich. Gott hat mir Nahrung im Überfluss gegeben; ich bin glücklich. Vergiss jedoch eines nicht – Komplexe entstehen dort, wo das Ego ist. Um von ihnen frei zu sein, muss man seine wahre Identität, die Seele, verwirklichen. Wenn wir unsere Identität mit Göttlichkeit, unserer wahren Natur in Verbindung bringen, dann kann das Ego nicht länger Probleme in unserem Leben verursachen. Unser Ego ist gebunden an Erinnerungen darüber, wer wir glauben zu sein sowie an den Verstand, der uns hilft, all unsere Handlungen auszuführen. Das Ego wird also aus der Erinnerung und dem Verstand geboren und ist die Ursache unser aller Glück und Unglück. (***Übersetzt aus: "Know your Mind"; the origin of ego and intellect.***)





Paramahansa Hariharanda und Paramahansa Prainananda



Atem

von Paramahansa Hariharananda

Du bist die höchste Gottheit, der älteste Geist. Du bist die letzte Zuflucht in diesem Universum. Du bist beides, der Kenner und das Erkennbare – das höchste Königreich. Du bist es, der das Universum mit seinen schier endlosen Formen durchdringt. Du bist *Vayu*, der Gott des Windes, *Yama*, der Gott des Todes, *Agni*, der Gott des Feuers, *Varuna*, der Gott des Wassers und des Mondes, *Brahma*, der Gott der Schöpfung und *Nay*, der Vater Brahmas selbst. Heil, heil Dir, tausendfach. Sei gegrüsst viele Male, wieder und wieder. ”

Bhagavad Gita 11:38-39

Atem und Schöpfung

Gott ist, seit Beginn aller Zeiten, der allmächtige Vater. Er ist alles und in allem enthalten. Er ist allwissend. Noch vor Beginn der Schöpfung, als es noch keinen Himmel, keine Luft, kein Feuer, kein Wasser, keine Erde, Pflanzen und Bäume gab, war Er bereits anwesend. Vor Beginn der Schöpfung war Er formlos. Dieser formlose Aspekt des Göttlichen verweilt in jedem Menschen und ist überall gegenwärtig. Durch den Atem hat Gott sich selbst in allen Lebewesen seiner Schöpfung manifestiert. Obschon die Liebe Gottes allen Lebewesen zuteil wird, ist sie im Menschen besonders deutlich zu erkennen. Tag und Nacht atmen wir ein und aus. Wir leben aufgrund dieser Atmung. Die Atmung durchdringt den Körper mit lebendigem Geist. Wenn die Kraft Gottes nicht durch deine Nasenlöcher einatmet, bist du ein toter Körper. Ohne das Leben gibt es keine Beziehungen. Ein toter Ehemann ist kein Ehemann, eine tote Ehefrau ist keine Ehefrau. Ein totes Kind bedeutet kein Kind. Immerzu, seit deiner Geburt ist Gott mit dir. Jedoch durch Ego und durch Unwissenheit bist du unfähig, seine Gegenwart



wahrzunehmen. Gott ist alldurchdringend. All – durchdringend heisst: Wir alle sind in Gott und Gott ist in uns allen. Gott ist auch in deinem ganzen Körper anwesend. Ich verbeuge mich vor dem allmächtigen Vater überall. Ich verbeuge mich vor euch allen.

Der Atem erhält den Körper

Der Atem ist das, was deinen Körper erhält. Der Atem ist die Ursache, weshalb dein Körper aktiv ist und lebt. Der Atem ist dein Leben und deine Liebe. Der Atem ist dein wahrer Schatz. Den Atem lieben, heisst Gott lieben und den Atem lieben ist auch eine Form des ununterbrochenen Gebetes. Die Gewohnheit, Gott in jedem Atemzug zu lieben, ist der wahre Geist der Religion. Es ist der Atem, der uns hilft zu sprechen und zu hören. Ist keine Atmung vorhanden, so ist man tot. Ein toter Körper kann weder hören noch sprechen. Ein Leben im Bewusstsein der Atmung ist der praktische Weg, Gott zu lieben. Gott ist die allgegenwärtige Lebenskraft und die kosmische Intelligenz, die überall im ganzen Universum zugegen ist. Er ist hier, dort und überall. Niemand kann Ihn berühren, aber man kann Ihn wahrnehmen.

Gott ist Geist. Eine Bedeutung des Wortes 'Geist' ist Atem. Es ist einfach, Gott mittels der Atmung zu erkennen, denn die Atmung ist unser lebenslanger Begleiter. Ist unsere Atmung unruhig, so ist auch unser Körper und unser Denken unruhig. So, wie wir kein deutliches Spiegelbild des Mondes in einer unruhigen Wasseroberfläche erkennen, so können wir auch Gott nicht in der Unruhe der Gedanken erfahren. Durch Atemkontrolle kann man auf eine einfache Weise das Denken kontrollieren und Frieden erlangen. Wenn du nicht in der Lage bist, deinen Atem zu kontrollieren, so ist es nicht möglich, Gott zu erkennen. Die Menschen verrichten alles im Leben durch die Kraft Gottes – durch den Atem. Die Menschen verdienen Geld, erfreuen sich auf der physischen Ebene, haben beispielsweise Freude beim Verzehr von Speisen – nur aufgrund der Atmung. Ein Toter hat an nichts mehr Freude. Du solltest daher vollständige Kontrolle über deine Atmung erlangen.



Es gibt 50 Arten der Atmung, von denen 49 weltlicher Natur sind. Ist jemand in einer angenehmen Stimmung, so unterscheidet sich die Atmung von jemandem, der verärgert ist. Wiederum anders ist die Atmung, wenn jemand niedergeschlagen ist. Viele Menschen bekommen Herzprobleme, Krebs und andere Krankheiten mit ungewissem Ausgang. Sie leiden unermesslich, da sie, nicht wissen wie man ein diszipliniertes Leben führt, nicht fähig sind den Atem zu kontrollieren. Mit Hilfe der Atemkontrolle kann man über den Schmerz hinauswachsen.

Atemkontrolle

Der Kriya Yoga, den wir unterrichten basiert auf einer einfachen Form der Atemkontrolle. Führst du ein diszipliniertes und gemäßigtes Leben, vom Gebet und der Meditation begleitet, so wirst du dich einer besseren Gesundheit von Körper und Geist erfreuen. Dein Körper wird schön und von strahlendem Antlitz sein. Selbst im Alter wird dein Körper seine jugendliche Kraft behalten. Auch in meinem hohen Alter ist mein Körper immer noch geschmeidig und zart wie der eines Säuglings.

Gewöhnliche Menschen wissen nicht wie man richtig atmet. Das hat zur Folge, dass sie sich weder einer guten physischen und geistigen Gesundheit erfreuen, noch wirkliche Ruhe und tiefen Frieden erfahren können. Ich werde dir hierzu einige praktische Beispiele nennen. Während des Schlafes ist deine Atmung langsam, lang und tief. Wenn du dich ärgerst, wird deine Atmung aufgeregt und ein wütendes Aussehen verändert dein Gesicht. Deine Herzfrequenz wird derart gesteigert, dass selbst die Möglichkeit eines Herzinfarktes gegeben ist. Durch Ärger leidest du viel. Viele Menschen verlieren im hohen Alter ihre Gehirnkraft, werden vergesslich und können manchmal sogar ihre Familienangehörigen, einschliesslich ihre Ehepartner und Kinder, nicht mehr wiedererkennen. Mitunter vergessen sie sogar wo sie leben.

Ich übe Kriya Yoga und habe keinen Ärger oder Stolz. Diese Technik hat mir einen gesunden Körper und einen wunderbaren Geist verliehen. Durch diese Meditationstechnik wird auch dein



Körper wunderschön, strahlend und frei von Krankheiten sein. Wenn du deine Leber, Nieren, Milz und deinen ganzen Körper inwendig massierst, wirst du an Kraft zunehmen. Dein Leben wird sich verändern, wenn du dich erinnerst, dass du immer die Kraft Gottes bist. Immerzu bist du Gott in menschlicher Gestalt und als menschliches Wesen in Gott. Gott ist überall, aber du hast es noch nicht erfahren, weil du niemals versucht hast es in Erfahrung zu bringen. Dein Herz ist ganz gefüllt mit Ärger, Emotionen und Stolz. Du verdienst Geld, vergnügst dich, hast Freude am Essen, aber du hast Gott vergessen.

Von meiner Kindheit an habe ich niemals geschimpft, niemals jemanden geschlagen oder getadelt. Ich empfinde Liebe für jeden Menschen, weil ich Gott in meinem eigenen Körper liebe. Wenn ich nicht in meinen eigenen Finger beißen kann, dann werde ich auch nicht in deinen Finger beißen. Ich liebe mich selbst und darum liebe ich jeden. Das ist die Schönheit des Kriya Yoga: Erkennen, dass wir alle eins sind.

Eine knappe und einfach Methode

Es gibt viele Religionen und spirituelle Wege, die viele unterschiedliche Dinge lehren, sorgfältige Vorbereitungen, den Besuch in Tempeln, Kirchen, Moscheen und Synagogen erfordern. Es sind schöne Praktiken, die jedoch viel Zeit benötigen. Übst du die Kriya Meditation für eine kurze Zeit, so wirst du, ohne jede Unterstützung durch materielle Hilfsmittel, eine innere Wandlung erfahren. Die Zubereitung und das Kochen von Nahrung nimmt viel Zeit in Anspruch. Die Nahrungsaufnahme hingegen ist nur eine Frage von wenigen Minuten. In ähnlicher Weise wird der ganze Körper in nur zwei Minuten Kriya Meditation transformiert. Warum ist es so schwierig, die Gegenwart Gottes überall wahrzunehmen, wenn doch der ganze Körper Gott ist? Du musst Ihn nur beobachten.

Das menschliche Gehirn ist der Speicherplatz aller Erinnerungen und Eindrücke. Alles, was man von der Kindheit an gelernt hat, ist im Gehirn gespeichert. Durch die Übung des Kriya Yoga werden dein Körper und Geist gereinigt und energetisiert. Konzentriere deine Aufmerksamkeit auf die Fontanelle (als du



noch ein Baby warst, konnte man diese als weiche Stelle auf dem Kopf fühlen) und übe. Wenn du wahrhaft Gott liebst, so wird er dir alles geben. Du musst Ihn aus tiefstem Herzen lieben, denn Er liebt dich. Alles was du tust, wird von oben aus getan, innerhalb der Fontanelle.

Übt jemand die Kriya Yoga Technik, so verändert sich die gesamte Zirkulation des Körpers. Die Atmung verändert sich. Durch die Beugung und Magnetisierung der Wirbelsäule ereignet sich eine neue Form der Atmung. Puls und Herzschlag können deutlich wahrgenommen werden. Die Blutzirkulation verbessert sich im gesamten Körper. Man erfährt überall eine Vibration oder Schwingungswahrnehmung und tritt ein in ein Stadium der Ruhe – das ist Göttlichkeit. Das unterrichten wir. Wir reinigen den Körper, die Sinnesorgane und die Chakren. Das Herz wird rein. Dann ist die Meditation abgeschlossen. Man sollte nur immerzu dort verweilen (in der Fontanelle) und dieses Stadium erfahren. **(Übersetzt aus: "A Collection of Instructions on Kriya Yoga")**





Paramahansa Hariharananda



Programme im Kriya Yoga Centrum unter der Leitung von

Swami Achalananda

von

bis einschliesslich

Ort

Donnerstag 26. Mai

Sonntag 29. Mai

Sterksel*

*Programmeinteilung:

Tag	Zeit	Programm
26.05. Donnerstag	19:00 Uhr	Meditation
27.05. Freitag	07:00 Uhr	Meditation
	11:00 Uhr	Zeremonie, Meditation
	17:00 Uhr	Meditation
	20:00 Uhr	Einführungsvortrag
28.05. Samstag	07:00 Uhr	Meditation
	10:30 Uhr	Einweihung, Meditation
	16:00 Uhr	Erläuterung der Kriya Yoga Technik
	17:00 Uhr	Meditation
	21:00 Uhr	Meditation
29.05. Sonntag	07:00 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Frage und Antwort
	11:30 Uhr	Meditation
	13:00 Uhr	2. Kriya Meditation
	16:00 Uhr	Meditation (Ende des Programms)



Swami Achalananda Giri



Programme im Kriya Yoga Centrum unter der Leitung von

Swami Atmavidyananda

von

bis einschliesslich

Ort

Freitag 26. August

Dienstag 30. August

Sterksel*

*Programmeinteilung:

Tag	Zeit	Programm
26.08. Freitag	20:00 Uhr	Einführungsvortrag über Kriya Yoga
27.08. Samstag	07:00 Uhr	Meditation
	10:30 Uhr	Einweihung
	16:00 Uhr	Erläuterung der Kriya Yoga Technik
	17:00 Uhr	Meditation
	19:00 Uhr	Meditation
28.08. Sonntag	07:00 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Frage und Antwort
	11:30 Uhr	Meditation
	12:30 Uhr	II. Kriya Meditation
	17:00 Uhr	Meditation
29.08. Montag	19:00 Uhr	Meditation
	07:00 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Frage und Antwort
	11:30 Uhr	Meditation
	17:00 Uhr	Vortrag über Kriya Yoga
30.08. Dienstag	19:00 Uhr	Meditation
	07:00 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Frage und Antwort
	11:30 Uhr	Meditation
	16:00 Uhr	Meditation (Ende des Programms)



Swami Atmavidyananda Giri



*Programme im Kriya Yoga Centrum unter der Leitung von
Peter van Breukelen, Claudia Cremers &
Petra Helwig*

<i>von</i>	<i>bis einschliesslich</i>	<i>Programm</i>
Freitag 29. Jan.	Sonntag 31. Jan.	Niederländisch
Freitag 19. Febr.	Sonntag 21. Febr.	Wochenende nur für II. Kriya (Englisch)
Donnerstag 24. März	Montag 28. März	Deutsch (Osterprogramm)
Dienstag 29. März	Sonntag 03. April	Arbeitswoche
Donnerstag 26. Mai	Sonntag 29. Mai	Swami Achalananda (Englisch)
Freitag 27. Mai	Geburtstags-Feiertag	Im Gedenken an Paramahamsha Hariharananda
Freitag 15. Juli	Freitag 22. Juli	Inselprogramm in Schiermonnikoog, Niederlande (Englisch)
Freitag 05. Aug.	Dienstag 09. Aug.*	Englisch
Samstag 06. Aug.	Ashram- Gründungsfeiertag	23 Jahre Kriya Yoga Centrum Sterksel
Freitag 26. Aug.	Dienstag 30. Aug.	Swami Atmavidyananda (Englisch)
Freitag 14. Okt.	Sonntag 16. Okt.	Wochenende nur für II. Kriya (Englisch)
Montag 17. Okt.	Sonntag 23. Okt.	Arbeitswoche (Engl.)
Freitag 18. Nov.	Sonntag 20. Nov.	Niederländisch
Freitag 23. Dez.	Sonntag 01. Jan. 2017	Englisch

**) Am Freitag dem 5. August ist um 17:00 Einweihung und um 19:00 Meditation.*



- Während der Arbeitswochen vom 29. März bis zum 03. April 2016 sowie vom 17. Oktober bis zum 23. Oktober 2016 ist um 07.30 Uhr und um 19.00 Uhr Meditation. Tagsüber wird im Gebäude und im Garten gearbeitet.
Während der Arbeitswochen ist der Aufenthalt gratis!
- Die Wochenenden vom 19. bis einschliesslich zum 21. Februar sowie vom 14. Oktober bis einschliesslich zum 16. Oktober sind nur zugänglich für Eingeweihte der II. Kriya Yoga Technik.

Programmeinteilung:

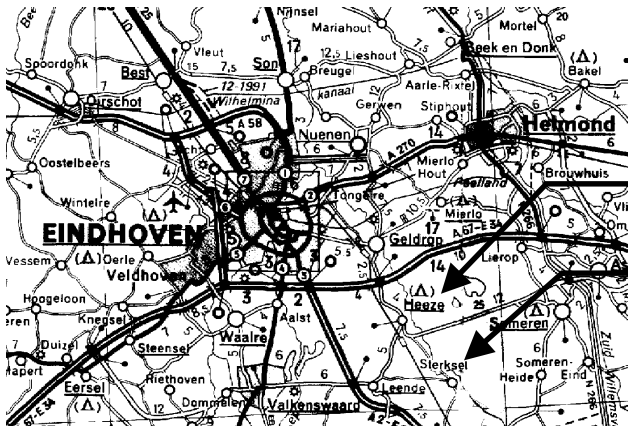
<i>Tag</i>	<i>Zeit</i>	<i>Programm</i>
Freitag (bei Programmbeginn)	20:00 Uhr	Vortrag - niederländische Programme
	20:00 Uhr /	Meditation - deutsche Programme /
	21:30 Uhr	Meditation - niederländische Programme
Samstag	07:30 Uhr	Meditation für Eingeweihte
	10:30 Uhr	Einweihung
	16:00 Uhr	Erklärung der Kriya Yoga Technik
	17:00 Uhr	Meditation
	21:00 Uhr	Meditation
Sonntag	07:30 Uhr	Meditation
	11:30 Uhr	Meditation
	13:00 Uhr	Meditation Eingeweihte 2. Kriya
	16:00 Uhr	Meditation
Montag bis einschl.	07:30 Uhr	Meditation
	11:30 Uhr	Erläuterungen zur Kriya Yoga Technik und Meditation
	17:00 Uhr	Meditation
Donnerstag	19:00 Uhr	Meditation
Freitag (bei längeren Programmen)	07:30 Uhr	Meditation
	11:30 Uhr	Meditation
	17:00 Uhr	Meditation



Wie komme ich nach Sterksel?

Die Adresse des Kriya Yoga Centrums lautet:

Heezerweg 7
6029 PP Sterksel
Niederlande
Tel. (0031) 40 22 65576
Fax (0031) 40 22 65612



Bahnhof
Heeze

Kriya Yoga
Centrum

Anreise mit dem Auto

1. A 67 Richtung Venlo-Eindhoven
2. Abfahrt Geldrop/Heeze
3. Von Heeze aus ist Sterksel ausgeschildert.

oder:

1. A2 Richtung Maastricht-Eindhoven
2. Abfahrt Leende

Von Leende aus ist zuerst Heeze, dann Sterksel
ausgeschildert.



Anreise mit dem Zug

Von Eindhoven Hauptbahnhof, Gleis 4, Richtung Weert, bis Bahnhof Heeze. Abfahrt 2 Mal stündlich; um XX:04 und um XX:34. Sonntags sowie werktags ab 20:00 fährt der Zug nur einmal stündlich um XX:34. Fahrtzeit: 10 Min. Von Heeze aus mit dem Bus nach Sterksel. Abfahrt stündlich um XX:48 zwischen 8.00 und 18.00 Uhr ausser samstags und sonntags. In den Sommermonaten variieren die Abfahrtszeiten. Es ist auch möglich, vom Bahnhof Heeze aus abgeholt zu werden, nach telefonischer Absprache 1 Tag vor dem Tag der Anreise.

Hausregeln in Sterksel

- Kosten: € 100,- für ein Wochenende in einem 4-6 Personen Schlafzimmer; inkl. vegetarische Mahlzeiten. Jeder zusätzliche Tag kostet € 50,- mehr.
- Kissenbezüge, Bettlaken und Bettdeckenbezüge müssen mitgebracht werden.
- Der Genuss von Zigaretten und Alkohol ist nicht erlaubt.
- Es dürfen keine Haustiere mitgebracht werden.
- Die Anmeldung erfolgt mit dem beiliegenden Anmeldebogen (dieser befindet sich im weiteren Verlauf des Rundschreibens).
- Diejenigen, die für eine Kriya Yoga Einweihung kommen, müssen folgendes mitbringen:
 - ◇ 5 Blumen als Symbol der Opferung ihrer 5 Sinnesorgane
 - ◇ 5 Früchte als Symbol der Opferung aller Erfahrungen

Eine Spende von € 150,- als Symbol der Opferung des grobstofflichen Körpers.



*Yogacharya Claudia Cremers, Yogacharya Petra Helwig und Rajarshi Peter van Breukelen
im Meditationssaal des Kriya Yoga Centrums Sterksel*



Über Kriya Yoga

- ❖ Dieser Kriya Yoga ist die authentische Meditationstechnik, die durch Babaji Maharaj, Lahiri Mahasaya, Swami Sri Yukteswar und Paramahansa Hariharananda weitergegeben worden ist.
- ❖ Paramahansa Hariharananda ist ein Schüler von Swami Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda. Er hat das Stadium des Nirvikalpa Samadhi, einen Zustand vollkommener Körperbeherrschung erreicht. Er ist 95 Jahre alt geworden.
- ❖ Die Kriya Yoga Meditation ist eine wissenschaftliche Meditations-technik, die gleichzeitig Körper, Geist und Seele entwickelt.
- ❖ Kriya Yoga verbindet verschiedene Yogaformen zu einer konzentrierten, effektiven Technik, um über Körper, Sinnesorgane und Gedanken hinauszugehen.
- ❖ Der Kriya Yoga beinhaltet einige Atem-, Körper- und Konzentrationsübungen, die die Lebensenergie in kosmisches Bewusstsein transformieren.
- ❖ Das Üben dieser Kriya Yoga Meditation bewirkt die Wahrnehmungen von göttlichem Licht, Ton, Schwingung und das Wissen vom göttlichen Zustand der Seele.
- ❖ 'Kri' bedeutet 'handeln', 'Ya' bedeutet 'Seele'. Kriya ist das Wahrnehmen der Göttlichkeit in allen Wesen, Dingen und Vorgängen.
- ❖ Kriya Yoga ist nicht sektiererisch oder dogmatisch. Kriya Yoga ist die Essenz aller Religionen.
- ❖ Um Kriya Yoga üben zu können, erhält man zuerst eine Einweihung. Während der Einweihung werden Körper und Geist gereinigt, damit man die göttlichen Erfahrungen, Licht, Ton und Schwingung wahrnehmen kann.
- ❖ Jeder, der eine Kriya Yoga Einweihung erhalten hat, kann, gegen einen Spendenbeitrag von mindestens € 7,- pro Meditation, an den Kriya Yoga Programmen teilnehmen.
- ❖ Paramahansa Prajnanananda, Swami Shuddhananda, Swami Mangalananda, Yogacharya Christine Jacobsen, Rajarshi Peter van Breukelen sowie Yogacharya Claudia Cremers, Yogacharya Petra Helwig und Yogacharya Uschi Schmidtke geben an vielen Plätzen Europas Einweihungen und Begleitung in der Meditation.



Publikationen

Kriya Yoga von Paramahansa Hariharananda

Einführung in die große yogische Philosophie und ein praktisches Handbuch zur Selbstverwirklichung. (Ausgaben in niederländisch, englisch und deutsch). Niederländische Ausgabe € 18,-, englische Ausgabe € 15,-, deutsche Ausgabe € 14,-

Bhagavad Gita Teil I, II und III von Paramahansa

Hariharananda Interpretation der Bhagavad Gita aus Sicht des Kriya Yoga. Eine spezielle, metaphorische Erklärung der Gottesverwirklichung. Englische Ausgabe in drei Teilen. Preise € 12,- pro Teil.

Isha Upanishad von Paramahansa Hariharananda

The ever new metaphorical Interpretation for Soul Culture

Eine tiefgründige Erläuterung der in jedem Vers verborgenen Weisheit und deren Bedeutung für die spirituelle Entwicklung. Einfache englische Ausgabe € 4,- niederländische Ausgabe € 13,- (gebunden).

Mahavatar Babaji von Paramahansa Prajnanananda

The eternal Light of God Engl. Ausg. € 7,- deutsche Ausg. € 7,-

Lahiri Mahasaya von Paramahansa Prajnanananda

Biographie und göttliche Botschaft des großen Yogi, der während er das Leben eines weltlichen Mannes führte, das Königreich Gottes erlangte und die Wissenschaft des Kriya Yoga einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machte. Englische Ausgabe € 7,-

Swami Sri Yukteswar von Paramahansa Prajnanananda

Leben und Lehren eines großen Gurus, dessen Disziplin und rigoroses Training das Leben vieler prominenter Schüler wie Paramahansa Yogananda und Paramahansa Hariharananda formte und transformierte. Englische Ausgabe € 7,-

Paramahansa Hariharananda, River of Compassion von Paramahansa Prajnanananda

Die faszinierende Erzählung eines liebenden Schülers und eine Zusammenstellung vieler ergreifender Zeugnisse von Personen, deren Leben von Paramahansa Hariharananda transformiert wurde. Eine Biographie voller Details über Leben und Lehren dieses erleuchteten Meisters. Englische Ausgabe € 15,-

The Bible, the Torah and Kriya Yoga von Paramahansa

Prajnanananda Metaphorical Explanation of the Torah and the new Testament in the light of Kriya Yoga, von Paramahansa Prajnanananda und Paramahansa Hariharananda. Bespricht die Essenz jeder dieser Schriften, wobei der Mensch als lebendige Bibel dargestellt wird. Englische Ausgabe € 15,-



***Words of Wisdom* von Paramahansa Prajnanananda**

Stories and Parables of Paramahansa Hariharananda, zusammengestellt von Paramahansa Prajnanananda. Tiefe Einsichten und Weisheiten eines verwirklichten Meisters in Form von bedeutungsvollen Geschichten und Parabeln. Englische Ausgabe € 7.-

***Nectar Drops* von Paramahansa Prajnanananda**

Sayings of Paramahansa Hariharananda, zusammengestellt von Paramahansa Prajnanananda. Worte und Aphorismen eines Meisters, die hohe spirituelle Wahrheiten beinhalten und dazu inspirieren, ein moralisches und spirituelles Leben zu führen. Englische Ausgabe € 5.-

***Discourses on the Bhagavad Gita* von Paramahansa Hariharananda / Paramahansa Prajnanananda**

Mit Kriya Yoga als Bezugspunkt und Werkzeug zur Interpretation enthüllt der Autor die verborgene Wahrheit, die in den äußerst komplexen Passagen dieses heiligen Textes enthalten ist. Englische Ausgabe € 7.-

***Yoga - Pathway to the Divine* von Paramahansa**

Prajnanananda Lectures and lessons given during seminars. Practical guidance in how to live a spiritual life in this material world. Deutsche Ausgabe 'Der Göttliche Weg' € 9,- Englische Ausgabe € 10.-

***Path of Love* von Paramahansa Prajnanananda**

Englische Ausgabe € 9.-

***Life and Values* von Paramahansa Prajnanananda**

Englische Ausgabe € 9.-

The Universe Within

von Paramahansa Prajnanananda Englische Ausgabe € 9,-

Deutsche Ausgabe '*Das innere Universum*' € 9,-

My Time with the Master

von Paramahansa Prajnanananda Englische Ausgabe € 15,-

Divine Blossoms – The Lineage of the Kriya Yoga Masters

von Paramahansa Prajnanananda Englische Ausgabe € 9,-

Yoga, Der Göttliche Weg

von Paramahansa Prajnanananda Deutsche Ausgabe € 9,-

Mahavatar Babaji, Das Ewige Licht Gottes

von Paramahansa Prajnanananda Deutsche Ausgabe € 9,-

Die Kriya Yoga Meister - Kurzbiographien und Lehrsätze

von Paramahansa Prajnanananda Deutsche Ausgabe € 9,-



Jnana Sankalini Tantra

von Paramahansa Prajnanananda Englische Ausgabe € 15,-

Daily Reflections

von Paramahansa Prajnanananda Englische Ausgabe € 12,-

Gautama Buddha

von Paramahansa Prajnanananda Englische Ausgabe € 3,-

The Complete Works of Paramahansa Hariharananda

Soft Cover € 120,-



Im Garten des Kriya Yoga Centrums



Das Kriya Yoga Centrum in Sterksel

Das Kriya Yoga Centrum hat sich mittlerweile seine Sporen verdient und sich zu einem Ort der Besinnung und Einkehr mit internationalem Ruf entwickelt. Wir freuen uns über das noch stets wachsende Interesse und werden weiterhin darum bemüht sein, viele Programme anzubieten.

Wir haben den Wunsch, den Meditationsaal zu vergrößern. Häufig ist der Meditationsaal zu klein, so dass nicht jeder genügend Platz hat, um zu meditieren.

Wir hoffen, dass wir in Kürze von der Gemeinde die Zustimmung für unser Projekt erhalten.

Wir bitten dich freundlich, für unser Meditationszentrum einen Beitrag zu leisten.

Du kannst deine Spende auf die folgenden Konten überweisen:

ABN-Amro Bank	ING Bank
IBAN: NL 19ABNA0412514931 BIC: ABNANL2A <i>Adresse:</i> ABN-AMRO Bank Postbus 28 NL - 5590 AA Heeze Niederlande	IBAN : NL58INGB0004147957 BIC: INGBNL2A <i>Adresse:</i> ING Bank Niederlande
Zugunsten der Stiftung "Stichting KYM", Heezerweg 7, NL - 6029 PP Sterksel, Niederlande	

☺ **Im Voraus vielen herzlichen Dank für Deinen Beitrag** ☺





Kontaktadressen der Kriya Yoga Zentren

Niederlande	Sterksel Rajarshi Peter van Breukelen	Kriya Yoga Centrum Heezerweg 7 6029 PP Sterksel Tel. 0031 40 2265576 Fax 0031 40 2265612 E-Mail: info@kriyayogameditatie.nl Web: www.kriyayogameditatie.nl
Österreich	Tattendorf Paramahansa Prajnanananda Swami Mangalananda	Kriya Yoga Zentrum Pottendorferstr. 69 A-2523 Tattendorf Tel. 0043 2253 81491 Fax 0043 2253 80462 E-Mail: kyc@eu Web: www.kriya.eu
USA	Kriya Yoga Ashram	24757 SW 167 Ave. Homestead FL 33031 – 1364 Tel. 001 305 2471960 Fax 001 305 2481951 E-Mail: institute@kriya.org Web: www.kriya.org
Indien	Balighai Ashram Cuttack	Hariharananda Gurukulam Balighai Post. Chaittanna Puri – 2 Orissa Tel. 0091-6752246644 E-mail: seva@prajnanamission.org Web: www.prajnanamission.org Kriya Yoga Ashram Nimapur p.o. Jagatpur Cuttack 754021 Tel. 0091 671 2491724 E-mail: pmission@sify.com