



## **Inhoudsopgave**

<i>Voorwoord</i>	3
<i>Kriya Yoga nieuws</i>	4
<i>“De Adem van God is onze Levensadem” van Paramahansa Hariharananda</i>	6
<i>“Ishwara Pranidhana: het pad van overgave aan het goddelijke” van Paramahansa Prajnanananda</i>	11
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum Sterksel onder leiding van Paramahansa Prajnanananda</i>	16
<i>Programma’s in het Kriya Yoga Centrum onder leiding van Peter van Breukelen, Claudia Cremers en Petra Helwig</i>	18
<i>Huisregels in Sterksel</i>	19
<i>Meditatie weekenden in Rotterdam o.l.v. Petra Helwig</i>	20
<i>Meditatie en wandel weekend in Rockanje o.l.v. Peter van Breukelen</i>	20
<i>Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?</i>	21
<i>Groepsmeditaties</i>	22
<i>Wat is Kriya Yoga?</i>	23
<i>Overzicht van publicaties</i>	24
<i>Het Kriya Yoga Centrum te Sterksel</i>	26
<i>Donaties / giften voor de Stichting KYM</i>	27
<i>Internationale adressen</i>	29



*Paramahansa Hariharananda in de tuin van Homestead*



## *Voorwoord*

**H**ierbij ontvang je de nieuwsbrief 2010.

Iedereen is hartelijk uitgenodigd om deel te nemen aan de programma's. In de 17 jaar van het bestaan van ons meditatiecentrum hebben vele duizenden de zegeningen van Kriya Yoga kunnen ervaren.

Wij zijn bijzonder verheugd dat Paramahansa Prajnanananda dit jaar van 04 t/m 13 juni weer in Sterksel zal zijn. Wij hopen weer vele mensen te ontmoeten in ons prachtige centrum om met behulp van de wonderbaarlijke Kriya Yoga techniek meer vrede, vreugde en Godrealisatie te ervaren.

Paramahansa Hariharananda zegt:

"Alle religies onderwijzen hoe God te verkrijgen. Maar Kriya Yoga leert gelijktijdige ontwikkeling van lichaam, intellect en ziel. Door het beoefenen van Kriya Yoga zal algehele ontwikkeling komen. Je zult voortdurend bewustzijn van het innerlijke Zelf krijgen. Je zult altijd kalmte in de geest hebben. Door de kalmte in de geest kun je God realiseren. Kalmte is goddelijkheid."

Graag tot ziens bij de meditatie.

Peter van Breukelen

Kriya Yoga Centrum

Heezerweg 7

6029 PP Sterksel

Tel. 040 - 2265576

Fax. 040 - 2265612



## *Kriya Yoga nieuws*

### *Nieuwe aanbouw*

**W**e gaan opnieuw bij de gemeente een aanvraag indienen voor de aanbouw van 4 gastenkamers.

We hopen dat het ons deze keer wel lukt om een vergunning hiervoor te krijgen. Als het zover is dan informeren we iedereen hierover en zullen we een inzameling organiseren om dit te bekostigen.

### *Hand in Hand*

**T**ien percent van de opbrengst van de seminars wordt ieder jaar bestemd voor Hand in Hand. Afgelopen jaar heeft dit een bedrag van € 5.300,- opgeleverd.

Tijdens het programma van Paramahansa Prajnanananda in augustus 2009 is gedurende verschillende inzameling acties een bedrag van € 8.060,- bijeen gebracht. Hand in Hand Nederland helpt hiermee de school voor kansarme kinderen en 5 gezondheidscentra in Orissa, India te ondersteunen.

Donateurs zijn hartelijk welkom. Voor verdere informatie over de verschillende projecten zie:

[www.handinhandnederland.org](http://www.handinhandnederland.org)



## *De website van het Kriya Yoga Centrum*

In de website van het Kriya Yoga Centrum kan je op de introductie pagina links boven onder 'News' actuele informaties vinden over programma's in Nederland en heel Europa. In 2010 zijn er 72 Kriya Yoga programma's in 15 landen. De website luidt:

[www.kriyayoga-meditatie.nl](http://www.kriyayoga-meditatie.nl)



*Tijdens de nieuwjaarsviering  
op 31 december 2009:*

*Een harmonische bijeenkomst met  
verhevende muziekbijdragen van  
Fauré tot Yogananda*



# ***De Adem van God is onze Levensadem***

***door Paramahansa Hariharananda***

*“Door je adem lief te hebben, heb je de levende God in je lief en bereik je de Waarheid.”*

**G**od is allesdoordringend, overal aanwezig, alwetend en almachtig. Waar is Hij niet? Hij is aanwezig in ieder menselijk wezen, in de dieren, insecten, planten, bomen, het kruipgewas, het gras; alle levensvormen zijn in leven door Zijn adem.

De Svetashvatara Upanishad (6:11) zegt: “De ene almachtige Vader verbergt zich in het hoofd van ieder menselijk wezen, allesdoordringend, het innerlijke Zelf van alle wezens.” Terwijl Hij in de hoofden van alle mensen aanwezig is, haalt God adem. God heeft door ons heen adem gehaald sinds de dag dat we geboren waren. Daarom zijn we geboren voor Godrealisatie. Ons hele lichaam is God; het hele universum is God. Zonder Zijn inademing zou het leven eindigen.

De mens heeft twee lichamen. Het grove lichaam; *ham* (“ik ben”) is vol van waanideeën, illusies en vergissingen. Maar in de kruin van het hoofd, verbergt zich de Heer in het vormloze stadium, en Hij is de oorzaak van onze inademing. Dit is ons *sa* lichaam. De Shiva Svarodaya (51) zegt: “Van het proces van uitademing wordt gezegd dat het de letter *ham* in zich draagt en de inademing draagt de letter *sa* in zich.” Op dezelfde wijze zegt de Gheranda Samhita (5:84): “Wanneer de adem van de mens naar binnen gaat, maakt deze het geluid *sa* en terwijl de adem naar buiten komt (*bahiryati*) maakt hij het geluid *ham*.” Dit is *hamsa* of ook: *so-ham*.

De hoogste almachtige Vader verbergt zich in de fontanel boven op het hoofd, terwijl Hij de adem naar binnen trekt. Daarom zijn we in leven en in staat om te werken. Mensen doen normaliter vijf soorten van werk: geld verdienen door middel van de adem, seksueel genieten door middel van de adem, eten en voedsel verteren door middel van de adem, emoties als boosheid,



trots, gemeenheid etc. in het hartcentrum, ook door middel van de adem, en een religieuze stemming ontwikkelen in het nekcentrum, omdat Hij inademt. Als Hij niet inademt zullen alle mensen ophouden te bestaan.

Er zijn 50 soorten van ademhaling, waarvan er 49 ons in wanen, illusies en fouten leiden. Er is één hele lichte adem die ons vrede geeft, goddelijkheid en bevrijding. God ademt al deze ademhalingen in. De mens is volledig geabsorbeerd in de materiële wereld omdat hij niet weet hoe hij deze subtiele, lichte ademhaling tot stand kan brengen.

Veel religies, groeperingen, kerkelijke en religieuze organisaties onderwijzen verschillende paden van Godrealisatie, waarbij ze dit doen op basis van de vijf zintuigen. De Kena Upanishad (1:2-9) legt uit dat onze vijf zintuigen door de kracht van God geactiveerd worden, maar door deze zintuigen kunnen we God niet kennen. Let eens op de gedachten van wereldse mensen: ze zijn vaak religieus, doen aan de buitenkant veel goede dingen, maar hun gedachten zijn voortdurend geabsorbeerd in de materiële wereld; voortdurend rusteloos.

De Kriya Yoga techniek die we onderwijzen gaat niet uit van de vijf zintuigen. Hij wordt niet beschreven in boeken en kan slechts geleerd worden van een gerealiseerde Kriya Yoga meester of van zijn geautoriseerde *acharyas* (leraren). Kri betekent “werk doen” en Ya is het inwonende Zelf, sa, dat zich verbergt in de fontanel in de kruin van het hoofd. Kriya Yoga is het fundament van alle religies. Wat is het fundament? Kalmte, hetgeen goddelijkheid is. De ware kalmte kan niet bereikt worden zonder de leiding van een gerealiseerde meester. De professor in de geneeskunde leert zijn studenten hoe ze het lichaam op intelligente wijze moeten ontleden. De studenten leren over de praktische samenstelling van het hele lichaam. Op dezelfde wijze moet de zoeker naar God van de gerealiseerde meester leren over praktische spiritualiteit. Wanneer je lichaam meteen overal geraakt wordt door elektriciteit als je een elektrische draad aanraakt, zo zul je ook in korte tijd het goddelijk licht, goddelijk geluid en goddelijke vibratie waarnemen, als je wordt aangeraakt door de gerealiseerde meester. Als je oprecht oefent en zijn instructies opvolgt, zal je vrij zijn van al het wereldlijke gevoel.



Dan zal je de ware vrede ontdekken. Je zult waar gaan nemen dat de ziel, *sa* al het werk, *kri* doet.

Dit menselijk lichaam bevat een zeer groot aantal zenuwen. Volgens de Prashna Upanishad (3-6) heeft het lichaam precies 727.210.201 zenuwen. Omdat we ademen blijft ons bloed vloeibaar en circuleert het door ons hele lichaam. De adem is de levende kracht van God in ons. Adem is *dharma*. *Dharma* betekent: “datgene dat het leven bijeen houdt” en dit is de ware betekenis van religie.

Kriya Yoga legt grote nadruk op het belang van de ademhaling. Waarlijk, beheersing van de adem is beheersing over het zelf; meesterschap over de adem is meesterschap over het zelf en dit is onsterfelijkheid. Als je die ene, fijne ademhaling kunt oproepen en naar de ervaring van die goddelijke aanwezigheid zoekt in de fontanel, dan kan je de ware kalmte bereiken, innerlijke vrede en Godrealisatie. Ook de Bhagavad Gita (5:27) beschrijft deze ademhaling: we zouden onze aandacht éénpuntig in de hypofyse moeten concentreren, op een hele lichte wijze ademen en Hem aanraken in de hypofyse en in de fontanel. De adem is dan zo licht, dat als je je vinger voor je neus houdt, de naar buiten gaande ademhaling je vinger niet aanraakt.

Om het doel van het leven te begrijpen, zouden de mensen van alle stromingen, geloven en religies eerst moeten leren hoe ze de adem moeten beheersen. Adembeheersing is het fundament van alle religies en de snelste manier om succes te krijgen op het spirituele pad. De Hatha Yoga Pradipika (4:34) zegt: als de adem niet heel fijn is en het binnenste van de hersenen aanraakt, als je niet je éénpuntige concentratie in de fontanel houdt en als de techniek niet eenvoudig en snel is zonder gecompliceerde woorden of concepten, dan zal je beoefening nutteloos zijn en geen resultaat opleveren.

Als je heel veel van je adem houdt, dan ben je een *kriyavan*. Dan zal je goddelijke blijdschap ervaren. Je ziel zal dan helemaal in de Allerhoogste opgaan. Net zoals de jonge bruid van haar man houdt, en zoals de jonge bruidegom van zijn vrouw houdt, net zoals de gierigaard van zijn geld houdt, op die manier zou iedereen van zijn adem moeten houden. Hou van je adem en je





zult de Realiteit ervaren, de Waarheid, de Vreugde. Kalmte en vrede zullen vanzelf komen en uiteindelijk wordt je een *brahmavid*, een kenner van de Allerhoogste.



*Swami Hariharananda Giri 1984 in Frankrijk*



# *Ishwara Pranidhana:* **het pad van overgave aan het goddelijke**

**door Paramahansa Prajnanananda**

*Uit: "De Tien Geboden van Yoga"*

**L**iefde en devotie wordt in het spirituele leven gezien als een zeer effectieve weg waarlangs je realisatie kunt krijgen. Op het pad van devotie, wordt God beschouwd als het Opperste Wezen en gebruik je iedere ademhaling om je devotie naar de Geliefde, ofwel God te leiden. Daarom ook wordt in de Bijbel (Lukas 10;27) gezegd: "Heb de Heer, uw God lief met heel uw hart..."

In zijn Yoga Sutras spreekt Patanjali over *ishwara pranidhana*, ofwel overgave aan God. Dit is het laatste *niyama*, ofwel morele principe.

Voordat ik hiermee verder ga, zal ik eerst iets vertellen over een lied waar Paramahansa Ramakrishna veel van hield. Dit lied gaat erover dat devotie, ofwel pure liefde voor God, zelfs nog zeldzamer is dan het bereiken van bevrijding. God zegt in dit lied: "Ik kan je gemakkelijk bevrijding geven, maar ik aarzel om je zuivere liefde te geven." Laat je hart en je geest vol van liefde zijn, laat je gedachten vol van liefde zijn en laat al je activiteiten vol van liefde zijn. Liefde is God en God is liefde.

Liefde is zoeter dan welke zoetigheid dan ook. In India eten de mensen veel verschillende soorten zoetigheden bij het eten. Volgens de Ayurvedische manier van eten is het eerste gerecht dat je eet een bitter gerecht, gevolgd door groene groenten en vervolgens zowel proteïne als koolhydraten. Daarna volgt yoghurt en iets zuurs en tot slot een nagerecht. *Madhurena samaptayet*: "beëindig je maaltijd met iets zoetigs". In India is daarom een maaltijd niet compleet zonder een zoetigheid aan het einde.

Dit kunnen we ook als een metafoor beschouwen voor het dagelijks leven. De mens begint zijn leven met liefde, smaakt



vervolgens verschillende ervaringen en aan het slot moeten we kunnen eindigen in liefde. Yoga is een filosofie, een psychologische stroming, een discipline en een levensweg. Yoga is niet alleen maar een aantal oefeningen, maar helpt ons ook om ons leven op de juiste manier te leven.

Het “tiende gebod”: *ishwara pranidhana*, is moeilijk te vertalen. *Ishwara* wordt normaliter vertaald als ‘God’, maar in de Vedische context is God, het Absolute of *Brahman*, volledig neutraal. Als *Brahman* zich manifesteert als activiteit of schepping, wordt dit aspect gekend als *Ishwara*. *Ishwara* is degene die alles beheerst en reguleert. In het Nederlands zouden we “God” zeggen, maar er moet hier een onderscheid worden gemaakt, en moeten we eigenlijk “de Heer” zeggen of “God, de Heer”. Het grondwoord *pranidhana* heeft verschillende betekenissen, zoals: buigen of toepassen, overgeven, offeren en bescheiden zijn. Dit verwijst naar het proces van buigen, van offergaven brengen, van moeite doen en je over te geven, in liefde. Alles samengevat betekent *ishwara pranidhana* je voor God dienstbaar te maken en alles over te geven en te offeren aan God. De volgende drie voorbeelden leren ons hoe we onze gedachten op God kunnen houden terwijl we werken.

In een dorp heb ik kunnen zien hoe een koe en haar pasgeboren kalf met elkaar omgaan. Het kalfje loopt hier en daar rond en soms is de koe bezig zelf te eten, maar als je ook maar enigszins dichtbij het kalfje komt, geeft de koe je onmiddellijk een waarschuwend blik. Ze blijft op het kalf letten, zelfs wanneer ze bezig is met eten.

Er is een ander voorbeeld, dat Ramakrishna vaak gebruikte. Een dienstmeisje had zelf een kind maar moest het kind achterlaten om voor het kind van haar werkgever te zorgen. Hoewel ze fysiek voor het kind van de ander zorgde, was ze mentaal geabsorbeerd in de gedachten aan haar eigen zoon.

Een vergelijkbaar voorbeeld is dat van een jonge moeder die aan het koken is, maar voortdurend haar aandacht heeft op haar pasgeboren baby die in een andere kamer aan het slapen is. Als de baby ook maar een klein geluid maakt, verlaat de moeder



haar keuken en rent ze naar de kamer waar de baby is om te kijken of er iets aan de hand is.

In iedere ademhaling en in ieder ogenblik zouden we bewust bezig moeten zijn met de vraag: Wie ben Ik? Waar ben Ik? Degenen die voortdurend hiermee bezig zijn en een groot verlangen hebben om het antwoord te vinden, zullen succes krijgen.

Mensen voelen zoveel lijden als ze moeten scheiden van hun vrienden, terwijl de scheiding van God die we voelen, een scheiding is vanuit onwetendheid, want God is juist eeuwigdurend aanwezig in iedereen en overal rondom ons heen. Een lied dat Tagore ooit schreef, maakt dit duidelijk:

*Je verborg je in mijn hart en ik was niet op zoek naar Jou;*

*Ik keek slechts naar buiten en vergat Jou;*

*Jij was voortdurend bij me, in mijn plezier en in mijn verdriet;*

*Maar terwijl ik naar buiten keek, voelde ik me ongelukkig over zulke kleine dingen;*

*Nu realiseer ik mijn fout, Jij bent van mij en ik van Jou.*

Hoe is het mogelijk om je over te geven en om goddelijkheid in iedere stap van je leven te brengen? Als het ego aanwezig is, is dit niet mogelijk. Dit wordt duidelijk in het volgende verhaal uit het *Ramayana*, toen Heer Rama, zijn vrouw Sita en zijn broer Lakshmana in ballingschap waren en in het bos liepen. Lakshmana kon Heer Rama niet zien omdat Sita in het midden liep. In dit voorbeeld verbeeldt Rama God, terwijl Sita God's illusoire kracht is en Lakshmana het individu. Dus als we naar Sita kijken, kunnen we Rama niet zien. Als we door ons ego of onze onwetendheid beheerst worden, kunnen we God niet zien. Het ego is alleen bezig met "ik en mijn". Het is in orde om het woord "mijn" te gebruiken maar het gevoel van gehechtheid dat dit woord normaliter begeleidt, komt van het ego en maakt de onwetendheid alleen maar groter, hetgeen ons niet helpt om ons aan God over te geven.



Degenen die iedere ademhaling offeren; alles wat ze hebben, of het nu goed of slecht is, denkende: “niets behoort mij toe, mijn lichaam is Uw gave aan mij, mijn adem is Uw zegening, deze blik is Uw blik en als de tranen over mijn gezicht stromen dan zijn het Uw tranen; niets behoort mij toe”; deze aanbidders hebben zich werkelijk overgegeven en zij worden vrij van hun ego.

Hoewel dit stadium beschouwd wordt als de tiende stap, zou dit gevoel van overgave alle voorgaande stappen moeten begeleiden. Slaap met God, sta op met God, droom van God en beweeg met God. In het Oude Testament staat dat Jacob en Noah samen met God liepen. Maar hoe kan je nou samen met God lopen als God geen persoon is? Met God lopen, betekent dat je voortdurend in Godbewustzijn bent en je deze verbinding niet verliest, zelfs als je in wereldlijke aangelegenheden bezig bent. In werkelijkheid zijn de golf en de oceaan onscheidbaar. Wanneer je ook maar even denkt dat je de golf bent, heb je je afgescheiden van de oceaan.

Deze leer van *ishwara pranidhana*, ofwel overgave aan God, is een prachtig pad om te beoefenen en wordt herhaaldelijk in de Yoga Sutras genoemd. Toen de wijze, Patanjali, Kriya Yoga beschreef zei hij: “*tapah svadhyaya ishvara pranidhanani kriya yogah*” (Sadhana Pada Sutra 23), en toen hij het over *samadhi* had, zei hij: “*ishwara pranidhanat va*” (Samadhi Pada Sutra 23), hetgeen betekent dat je slechts door volledige overgave aan God het stadium van *samadhi* kunt bereiken. Daarom zou iedere oprechte zoeker zich deze boodschap moeten herinneren en liefde voor God moeten cultiveren.

### **De voordelen van Ishwara Pranidhana**

Wat zal er gebeuren als je dit alles in de praktijk brengt? Volgens de Sadhana Pada (sutra 45) gebeurt er dit: “*samadhi siddhih ishvara pranidhana.*” “Als je je volledig hebt overgegeven aan God, zul je het stadium van *samadhi* of realisatie bereiken”.

Je zult volmaaktheid bereiken. *Ishwara pranidhana* betekent dat je je God herinnert in iedere ademhaling, dat je God lief hebt in al je momenten van slaap, dromen en waken. Zonder liefde is



volmaaktheid niet mogelijk. Door middel van liefde, overgave en je ego te reduceren, kan je dit bereiken. *Ishwara pranidhana* is niet slechts een interessant discussie onderwerp. We hebben het er nu over gehad in filosofische zin om het beter te begrijpen, maar het moet wel in het praktische leven worden toegepast. Door er over te lezen, kunnen we het in theorie begrijpen, maar als je het niet in praktijk brengt, heeft het weten geen enkel nut.

Er is een prachtig Bengaals lied waar onze meester Baba Hariharanandaji veel van hield:

### **In de Stroom van Goddelijke Liefde**

*Gora Ray verspreidt de schat van liefde,  
Nitai Chand roept allen: "kom, kom..."*

*Kom, allen die willen liefhebben,  
Kom en zie hoe de rivier van liefde stroomt.  
Hij giet de nectar van liefde uit,  
Van het ene vat naar het andere,  
En toch is (zijn) liefde zonder einde.*

*Dit is de golf van liefde van Gouranga.  
Laat al je liefde en trots wegvloeien  
In deze stroom van liefde,  
(De stad) Shantipur is ondergedompeld  
In een vloed van liefde*

*En (het dorp) Nadia is overstroomd  
Door deze rivier van goddelijke liefde.  
Laat al je gehechtheden naar beneden stromen.  
Breek de ketens van de gevangenis van maya (illusie).  
Niemand zal sterven in de oceaan van liefde,  
Maar zal overleven.*

Dit lied beschrijft hoe Shri Chaitanya (een grote Indiase heilige) zijn liefde aan iedereen uitdeelt. Iedereen die het wil hebben kan naar hem komen en het ontvangen. Hij giet de nectar van liefde uit met een kan die voortdurend vol is en nooit op



raakt. Zijn aanwezigheid brengt een overvloed van liefde. Deze stroom van liefde woont in het hart van iedere zoeker. Als je die bron van liefde en devotie daarbinnen kunt vinden, zal het een niet eindigende bron van blijdschap en geluk worden. Hoe meer je lief hebt, hoe intenser deze liefde zal worden. Hoe meer je van anderen houdt, hoe meer je liefde wilt geven aan iedereen. Geef al je ego en trots op en spring in die wateren waarin nooit iemand sterft. Alleen je negatieve eigenschappen zullen sterven. Laat je gedachten vol van liefde zijn, laat je woorden vol van liefde zijn, laat je daden vol van liefde zijn en laat je leven vol van liefde zijn.



*zegeningen van de meester*



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

*Van*

*Tot en met*

*Plaats*

**Vrijdag 04 juni**

**Zondag 13 juni**

**Sterksel\***

*\*Lezing op vrijdag 04 juni. Op vrijdag 11 juni is er een meditatie in plaats van de lezing.*

**Het programma begint op vrijdag 04 juni om 20:00.**

**Indeling programma**

<i>Dag</i>	<i>Tijdstip</i>	<i>Onderdeel</i>
Vrijdag	20.00 uur	Lezing
Zaterdag	07.30 uur	Meditatie
	10.30 uur	Inwijding
	17.00 uur	Meditatie
	19.00 uur	Meditatie
Zondag	07.30 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	12.30 uur	2e Kriya meditatie
	17.00 uur	Meditatie
	19.00 uur	Meditatie
Maandag tot en met vrijdag	07.30 uur	Meditatie
	10.00 uur	Vraag en antwoord
	11.30 uur	Meditatie
	17.00 uur	Lezing
	19.00 uur	Meditatie





*Paramahamsa Prajnanananda ...*



*... met Paramahamsa Hariharananda in 1996*



**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	<b>29 januari</b>	zondag	<b>31 jan.</b>	Nederlands
vrijdag	<b>26 februari</b>	zondag	<b>28 febr.</b>	weekend uitsluitend voor II. Kriya (Engels)
donderdag	<b>01 april</b>	maandag	<b>05 april</b>	Duits
dinsdag	<b>06 april</b>	zondag	<b>11 april</b>	Werkdagen (Engels)
woensdag	<b>04 augustus</b>	zondag	<b>08 aug.</b>	Duits
vrijdag	<b>17 sept.</b>	zondag	<b>19 sept.</b>	Nederlands
vrijdag	<b>22 oktober</b>	zondag	<b>24 okt.</b>	weekend uitsluitend voor II. Kriya (Engels)
maandag	<b>25 oktober</b>	zondag	<b>31 okt.</b>	Werkdagen (Engels)
vrijdag	<b>19 november</b>	zondag	<b>21 nov.</b>	Nederlands
vrijdag	<b>24 december</b>	zondag	<b>02 jan.</b>	Duits
		<b>2011</b>		

- Tijdens de werkdagen van 06 april tot en met 11 april 2010 en van 25 oktober tot en met 31 oktober 2010 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 26 februari tot en met 28 februari en van 22 oktober tot en met 24 oktober zijn alleen toegankelijk voor diegenen die ingewijd zijn in de 2e Kriya techniek.
- **Op 06 augustus is er een speciale viering ter gelegenheid van de 17<sup>e</sup> verjaardag van het Kriya Yoga Centrum.**



## 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
	17.00 uur	meditatie
	21.00 uur	meditatie
zondag	07.30 uur	meditatie
	11.30 uur	meditatie
	13.00 uur	meditatie ingewijden 2 <sup>e</sup> 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 € 90,- voor een weekend in een 4 of 6 persoonskamer, incl. vegetarische maaltijden. Elke dag extra kost € 45,-
- ❖ 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.



*Paramahansa Hariharananda in India*

### **Kriya Yoga meditatie weekenden o.l.v. Petra Helwig in Rotterdam**

De weekenden van 15 t/m 17 januari en van 8 t/m 10 oktober zijn er Kriya Yoga meditatieweekenden onder leiding van Petra Helwig op het adres Yogapraktijk Frans Helwig, Slaak 88 in Rotterdam.

Op vrijdag 15 januari en vrijdag 8 oktober om 20.00 uur is er een introductie lezing over Kriya Yoga. Op zaterdag 16 januari en zaterdag 9 oktober om 14.00 uur is er inwijding en meditatie. Op zondag 17 januari en zondag 10 oktober is het programma :

10.00 uur uitleg techniek

11.00 uur meditatie

15.00 uur vragenuurtje

16.00 uur meditatie

*Informatie en opgave bij Petra,  
tel. 010-4118562.*

### **Meditatie en wandel weekend in Rockanje in Rotterdam**

In het weekend van 7 t/m 9 mei is er een **Kriya Yoga meditatie en wandel weekend** op het landgoed van de Fam. Drost. De volledige opbrengst van dit weekend is bestemd voor Hand in Hand ten behoeve van het Balashram kinderkuis in India. Het weekend begint op vrijdag 7 mei om ongeveer 12.00 uur en duurt tot zondag 9 mei rond 17.00 uur.

Er is volledige verzorging met overnachtingen en vegetarische maaltijden. Het weekend staat onder leiding van Peter van Breukelen, Claudia Cremers en Petra Helwig. De kosten zijn € 180,-. Het deelnemers aantal is beperkt tot 20 personen. Informatie en opgave bij Hanneke Drost, tel. 010-4524214.

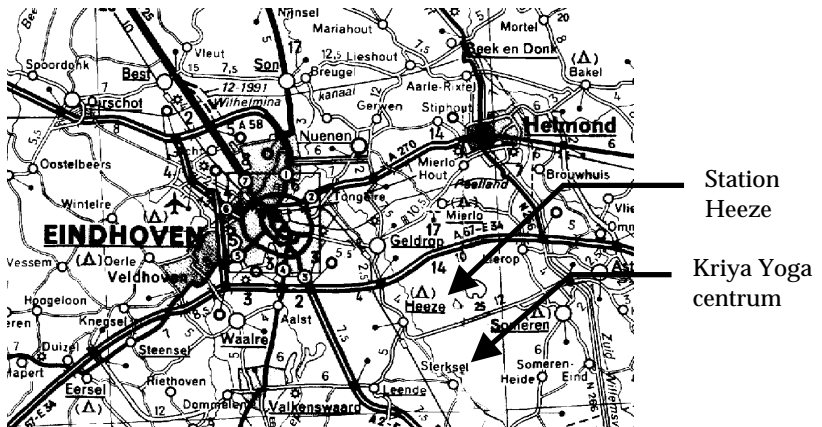


## ***Waar ligt het Kriya Yoga Centrum?***

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. Als je de dag tevoren belt dan kun je worden opgehaald.

### ***Per auto naar Sterksel***

Vanaf de A 67 *Eindhoven-Venlo* neem je de afslag Geldrop/Heeze. In Heeze staat Sterksel aangegeven. Vanaf de A 2 *Amsterdam-Maastricht* neem je de afslag Leende. In Leende staat Sterksel aangegeven.



## ***Groepsmeditaties***

### ***Amsterdam***

**Iedere 4e maandag van de maand** om 20.15 uur o.l.v. Peter van Breukelen. **Geen meditatie** op **28/06 – 26/07 – 23/08 – 27/12**.  
Adres: Riele Wölpner, Singel 66, Amsterdam (tel. 06-52446070).

### ***Den Haag***

**Iedere eerste en derde dinsdag van de maand** om 20.00 uur meditatie o.l.v. Claudia Cremers. De meditatie vindt plaats bij Claudia Cremers, Jan van Nassaustraat 78-I, Den Haag (tel. Claudia **070-3242589**).  
Het is ongeveer 10 minuten lopen vanaf het Centraal Station, of neem tram 1 of bus 18, uitstappen 2e halte na het Centraal Station. ***Als je niet regelmatig naar de meditatie komt, bel dan even Claudia om te vragen of de meditatie doorgaat.***

### ***Rotterdam***

**Iedere tweede en vierde woensdag van de maand** om 20.30 uur meditatie o.l.v. Petra Helwig (tel. 0614685353).

De meditatie vindt plaats op het adres Slaak 88 in Rotterdam. Bereikbaar met tram lijn 1 vanaf Rotterdam C.S. richting Esch, uitstappen halte Oostplein, rechts beneden is Slaak (de hoek van “De Dijk”). We gebruiken de achteringang. **Geen meditaties** op **09/06** en 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 **17/06 – 24/06** – in juli – **02/09 - 15/10 – 11/11**.  
***Als je niet regelmatig naar de meditatie komt, bel dan even naar Peter om te vragen of de meditatie doorgaat.***

### ***Kortrijk, België***

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



## ***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 € 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 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 € 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 parabellen van Hariharananda, samengesteld door Prajnanananda. Diepe inzichten en wijsheden van een gerealiseerd meester in de vorm van betekenisvolle parabellen. 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***

**H**et verheugt 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, omdat de bijdragen voor verblijf niet toereikend zijn. Wij zijn dan ook aangewezen op je vrijgevigheid om ons prachtige meditatiecentrum goed te laten functioneren.

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

**ABN-AMRO rekening nr. 41.25.14.931 of**

**ING 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. Meer hierover op de volgende pagina.

**Bij voorbaat hartelijk dank voor je bijdrage!**





# ***Donaties/giften voor de Stichting KYM***

## ***1. Notariële schenking***

**O**verweeg 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%**

	<b>Zonder akte</b>	<b>Met akte</b>
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](http://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](http://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***

<b>Nederland</b>	Sterksel: Rajarshi Peter van Breukelen	Kriya Yoga Centrum Heezerweg 7 6029 PP Sterksel tel. 040-2265576 fax 040-2265612 e-mail: <a href="mailto:kriya.yoga@worldonline.nl">kriya.yoga@worldonline.nl</a> web: <a href="http://www.kriyayoga-meditatie.nl">www.kriyayoga-meditatie.nl</a>
<b>Oostenrijk</b>	Tattendorf: Paramahansa Prajnanananda, Swami Mangalananda	Kriya Yoga Zentrum Pottendorferstr. 69 A-2523 Tattendorf tel.0043 2253 81491 fax 0043 2253 80462 e-mail: <a href="mailto:kriya.yoga.centre@aon.at">kriya.yoga.centre@aon.at</a> web: <a href="http://www.kriyayoga-europe.org">www.kriyayoga-europe.org</a>
<b>VS</b>	Kriya Yoga Ashram	24757 SW 167 Ave. Homestead FL 33031 - 1364 USA tel. 001-305-2471960 fax 001-305-2481951 e-mail: <a href="mailto:institute@kriya.org">institute@kriya.org</a> web: <a href="http://www.kriya.org">www.kriya.org</a>
<b>India</b>	<b>Balighai Ashram</b>	Hariharananda Gurukulam Balighai Post. Chaittanna Puri – 2 Orissa tel. 0091-6752 2246788
	<b>Cuttack:</b>	Kriya Yoga Ashram Nimapur p.o. Jagatpur Cuttack 754021 tel. 0091-671-2491724

### ***Kriya Yoga contactadressen***

<b>België</b>	Kortrijk: Jos Ide	Tulpenlaan 2 8500 Kortrijk tel. 0032-56-216719
---------------	----------------------	--

