





Inhaltsangabe

<i>Vorwort</i>	4
<i>Kriya Yoga Neuigkeiten</i>	5
<i>'Ein erfolgreicher Lebensstil' von Paramahansa Prajnanananda</i>	7
<i>'Meine Begegnung mit Babaji Maharaj' von Swami Hariharananda Giri</i>	17
<i>Programme im Kriya Yoga Zentrum unter der Leitung von Paramahansa Prajnanananda</i>	22
<i>Programme im Kriya Yoga Zentrum unter der Leitung von Swami Shuddhananda Giri</i>	24
<i>Programme im Kriya Yoga Zentrum unter der Leitung von Peter van Breukelen</i>	26
<i>Wie komme ich nach Sterksel</i>	28
<i>Hausregeln in Sterksel</i>	29
<i>Programme im Kriya Yoga Zentrum Tattendorf</i>	30
<i>Kriya Yoga Programme von Peter van Breukelen in Europa</i>	30
<i>Kriya Yoga Programme von Paramahansa Prajnanananda in Europa</i>	32
<i>Kriya Yoga Programme von Swami Shuddhananda Giri in Europa</i>	32
<i>Über Kriya Yoga</i>	33
<i>Publikationen</i>	34
<i>Kriya Yoga Zentrum in Sterksel</i>	36
<i>Kontaktadressen Kriya Yoga Gruppen</i>	37



*Gruppenfoto, aufgenommen im Meditationssaal während der Zehnjahresfeier des
Kriya Yoga Zentrums in Sterksel*



Vorwort

In 2004 gibt es wieder viele Programme im Kriya Yoga Zentrum in Sterksel. Dieses Rundschreiben enthält alle Informationen hierüber.

Wir sind sehr froh darüber, daß unser spiritueller Lehrmeister Paramahansa Prajnanananda vom 18. bis einschließlich 27. Juni in unser Zentrum kommt und daß Swami Shuddhananda vom 12. bis einschließlich 21. November ein Programm leiten wird.

Paramahansas Hariharananda sagt:

„Kriya Yoga gibt dir beständiges Selbst-Bewußtsein. Die Seele, die Kraft Gottes verweilt im Körpertempel. ER atmet ein und aus. ER ist dein Leben. Dein Leben ist das Leben Gottes, das göttliche Leben. Beobachte deine Seele beständig in jedem Gedanken und in jeder Handlung. Nehme deine Seele wahr in jedem Atemzug. Liebe deine Seele, denn deine Seele liebt dich. Sei immer wachsam. Deine Wachsamkeit des inneren Selbst wird dir Befreiung geben. Beständiges Bewußtsein vom inneren Selbst ist wahre Spiritualität.“

Auf Wiedersehen in der Meditation.

Peter van Breukelen

Kriya Yoga Zentrum
Heezerweg 7
NL – 6029 PP Sterksel
Tel.: 0031-40-2265576
Fax: 0031-40-2265612



Kriya Yoga Neuigkeiten

10 Jahre Kriya Yoga Zentrum

Die Zehnjahresfeier des Kriya Yoga Zentrums war ein großes Fest. Es wurden intensive Meditationen gehalten und es gab ein wunderschönes Buffet inmitten des lichtdurchfluteten Gartens. Fünf neue Fahrräder erhielt der Ashram als Geschenk. An diesem Tag waren etwa 80 Personen anwesend. Im Verlaufe des Tages wurde die neue niederländische Ausgabe des Kriya Yoga Buches vorgestellt. Ein hochwertig gebundenes Buch mit Farbfotos. Das Buch ist im Kriya Yoga Zentrum erhältlich und kostet 18 Euro.



Am 10. August 2003 erhielt Yogacharya Peter van Breukelen, anlässlich der Zehnjahresfeier des Kriya Yoga Zentrums, das erste Exemplar der neuen Ausgabe des Kriya Yoga Buches.

Der neue Anbau des Kriya Yoga Zentrums

Die Genehmigung für den Anbau von vier Gästezimmern ist wiederum verzögert worden. Gemeinde und Provinz sind damit beschäftigt einen großen Gebietsplan für die



hiesige Gegend zu erstellen und können erst eine Genehmigung erteilen, wenn dieser fertig ist.

Wir vertrauen darauf, daß wir, sobald der Gebietsplan erstellt worden ist, mit dem Bauen beginnen können.



Das friedvolle Ambiente des Kriya Yoga Zentrums

Hand in Hand

In diesem Rundschreiben findest du Informationen über die verschiedenen Projekte der Wohltätigkeitsorganisation "**Hand in Hand**". Vor allem das Projekt zum Aufbau eines Weisenhauses in Indien, benötigt noch eine starke finanzielle Unterstützung.

Paramahansa Prajnanananda und Swami Shuddhananda leiten dieses Projekt. Mit einem Jahresbeitrag von 100 Euro oder mit einer monatlichen Beitragszahlung, zur Unterstützung dieses Projektes oder anderer Aktivitäten von "**Hand in Hand**", kannst du die Mitgliedschaft dieser Organisation erwerben. Weitere Informationen zu diesem Thema gibt Peter van Breukelen, der Vorsitzende von "**Hand in Hand**".



Peter van Breukelen

Ein Erfolgreicher Lebensstil

von Paramahansa Prajnanananda

Der Wunsch nach Weiterentwicklung

Es ist der Sinn des Lebens in all seinen Aspekten zu wachsen, sei es physisch, mental, emotional und spirituell. Ein harmonisches Wachstum ist die Voraussetzung für ein ausgeglichenes Leben.

Wenn sich das Leben zum Bewußtsein hin öffnet, merken wir, daß wir existieren. Traurigerweise jedoch leben viele von uns nur auf der Oberfläche, so, als seien sie ihres wahren Potentials beraubt. Wir verschwenden unsere Zeit in der Verfolgung müßiger Tätigkeiten oder vergrößern unser materielles Wohlergehen. Wenn wir schließlich alt sind, ist die Zeit, in der wir unser Leben verändern konnten schon längst vergangen.

Sind wir jedoch aufrichtig, können uns keine vorübergehenden Hindernisse den Weg verstellen. Brennt der Wunsch nach Fortschritt tief in unserem Inneren, werden wir



erkennen, dass die Suche nach Frieden, Liebe und höchstem Glück, Zeit erfordert, Opfer, Disziplin und Hingabe.

Alles hängt ab von der Intensität unseres Verlangens und der Stärke unserer Entschlossenheit. Die Straße ist oft rutschig, doch wenn das Ziel unseres Lebens hell vor uns leuchtet, werden wir den Weg finden.

Das Leben ist eine Reise

Leben kann nur in Form von Zeit gemessen werden. Unsere Reise beginnt mit der Geburt und endet plötzlich mit unserem letzten Atemzug. Wenn wir uns nicht bewußt sind, daß unsere Durchreise ein Ziel hat, so werden wir zusehen, wie unser Leben in Verwirrung, Widerspruch und einer tief beunruhigenden Ahnung versinkt.

Nähert sich die Reise ihrem Ende, werden wir von Furcht überwältigt. Zeit ist kostbar. Wir sollten mit jedem Atemzug danach streben, uns selbst zu verändern, einen Zustand der Einheit mit Gott und seiner gesamten Schöpfung zu erlangen. Wir müssen unser wahres Potential entwickeln und erfüllen.

Unsere Reise auf dieser Erde wird in einer Erzählung veranschaulicht:

Es war einmal ein Obstgarten voller verlockender Mangos. Der Garten selbst war gut geschützt. An der Pforte hing jedoch eine einladende Mitteilung: Jeder war willkommen, so lange er nicht länger als bis zur Abenddämmerung blieb und so lange er keine einzige Mango hinaus trug.

Eines Tage betraten zwei alte Freunde den wunderschönen Garten. Der eine verlor keine Zeit, pflückte die herrlichen Früchte und genoß sie. Der andere war überwältigt von der Größe des Obstgartens und von seiner Vielfalt an Mangosorten. Er verbrachte seine Zeit damit ganz benommen herum zu wandern. Nach einer Weile verlor er selbst jede Vorstellung von dem, was er wirklich wollte. Die Stunden verrannen und es wurde Abend. Als der Wächter sie beide zurück



rief, war der erste Freund bereit zu gehen; er war sehr zufrieden mit seinem Tag. Sein Freund empfand jedoch das Gefühl eines Verlustes; er hatte eine wunderbare Gelegenheit verstreichen lassen. Er ging ärgerlich und unzufrieden fort.

Das Leben selbst ist wie der Garten voller Mangos; wir haben die Freiheit, ihn zu genießen. Zuletzt müssen wir aber alles zurück lassen. Kommt die Dunkelheit, endet unsere Reise. Wir sind gekommen, um mit jeder Erfahrung zu wachsen. Wir müssen mit Riesenschritten voranstürmen, um uns selbst zu verbessern, wenn wir unser Ziel erreichen wollen.

Die kluge Nutzung der Zeit

Das Leben ist meßbar an der Art, wie wir unsere Zeit nutzen. Die bereits vergangenen Jahre kommen nie wieder zurück. Wie viele Tage uns noch bleiben, wissen wir nicht.

Ein erfolgreiches Leben ist nicht unbedingt ein langes. Das Allerwesentlichenste des Lebens hängt davon ab, wie viel wir bereits sind, für die Menschen um uns herum zu tun. Es ist weit besser, dass ein Licht für eine kurze Zeit hell brennt, als dass es schleppend qualmt und dadurch nur Verwirrung und Unordnung stiftet.

Leben ist eine Kunst und wir sollten von Beginn an Disziplin üben. Ist Disziplin einmal tief verankert, wird das Leben leichter und fließender. Eine junge Pflanze ist einfach zu biegen, während ein ausgetrockneter Ast nur überbricht. Das Ziel des Lebens muß von Anfang an klar sein, dann wird es stets innerhalb der Reichweite sein.

Wir müssen lernen, mit der Zeit umzugehen. Die Zeit an und für sich ist ein Reichtum, der weise genutzt werden muß. Zaudere nie. Gott hat uns einen Tag gegeben. Wie wir diesen Tag von der Dämmerung bis Mitternacht nutzen, können wir entscheiden. Verschwenden wir Zeit, werden wir nie erfolgreich sein.



Wesentlich ist es, von Anfang an genau zu wissen, was wir erreichen wollen. Nur dann können wir uns selbst einschätzen und unsere Kräfte bemessen. Menschen verbringen einen großen Teil ihrer Zeit damit, Geld zu verdienen. Doch sogar Geld kann Zeit nicht zurück kaufen.

Disziplin ist nötig

Oft ist das Leben mit einem Fluß verglichen worden, der vielleicht in den Ozean einmünden wird. Reguliert ein Staudamm den Fluß des Wassers, hat das viele Vorteile. Der Fluß verfolgt seine Reise unerschrocken und das Land wird im Umkreis des Dammes bewässert und fruchtbarer gemacht. Der Staudamm selber kann zur Stromerzeugung beitragen und die Gefahr der Überflutung einschränken.

Disziplin ist wesentlich um zu leben und obwohl es streng klingt, wird Disziplin unser Leben bereichern, weil wir viel mehr an einem einzigen Tag getan bekommen. Wenn wir einen Tag diszipliniert leben, können wir dies auch unser Leben lang tun. Im Leben Disziplin zu pflegen, heißt gute Gewohnheiten zu prägen. Unser Leben zu disziplinieren bedeutet, unseren Körper, unsere Sinne, Gedanken, Gefühle und jede Aktivität dazu zu erziehen, einem vorher bestimmten Muster zu folgen, um unser Ziel zu erreichen.

Morgens früh aufzustehen, ist eine gesunde Gewohnheit. Die Dämmerung ist die ideale Zeit, um zu meditieren, zu chanten und ein spirituelles Leben zu kultivieren. Der frühe Morgen, heißt es, sei die Zeit der Heiligen und Weisen. Im Sanskrit wird er *brahmhamuhurta* oder die Zeit für Göttlichkeit genannt.

Ein weiterer Vorteil des frühen Aufstehens ist, daß wir Zeit gewinnen. Ein frischer Verstand in friedvoller Stimmung kann vieles vollbringen. Tatsächlich ist das Aufstehen in der Frühe ein Geschenk, daß wir uns selbst machen. Ist eine gute Gewohnheit einmal etabliert, gib sie nie auf. Trägheit und müßige Gedanken sind nie weit weg. Ganz gleich, was wir gerade tun;



versuche die Gegenwart Gottes zu fühlen und erhalte den inneren Frieden.

Eine tägliche Routine

Es ist wichtig, unseren Körper gesund und stark zu erhalten und in unsere tägliche Routine nicht nur innere Reinheit, aber auch persönliche Sauberkeit zu integrieren.

Yogis kennen einfache Techniken zur Förderung einer guten Gesundheit und des Wohlbefindens. Das erste, was zu tun ist, ist uns, sobald wir wach sind, vor Gott zu verbeugen. Unser Geist ist erhoben und unser Kreislauf verbessert. Wasser mit Zimmertemperatur zu trinken ist eine durch die Zeit bewährte Methode zur Förderung der inneren Reinheit.

Vernachlässige nie die persönliche Hygiene. Gesicht, Augen, Zähne und Körper müssen kräftig gewaschen werden. Frisches Wasser aus der Leitung soll zur Massage um die Augen herum benutzt werden, damit alle Unreinheiten abgewaschen werden. Öl ist ein weiteres gesundes Mittel zur Gesunderhaltung von Haut und Kopfhaut. Vor Bad oder Dusche ist es belebend, den Körper zu massieren und dadurch die Zirkulation zu erhöhen. Der Körper ist das Haus der Seele und muß sauber gehalten werden. Schmutz verursacht nur Krankheit.

Seit Menschengedenken lehrten die Yogis, daß die Mundhygiene zur Erlangung einer guten Gesundheit von größter Bedeutung ist. Nicht nur die Zähne sondern Zahnfleisch und Zunge spielen eine Hauptrolle in der Rein- und Frischhaltung des Mundraumes. Es ist ratsam, von Zeit zu Zeit das Zahnfleisch zu massieren. In einem traditionellen Yogasystem nimmt man etwas Senf- oder Sesamöl mit wenig Salz und massiert in langsamer kreisförmiger Bewegung. Diese gut bewährte Methode verbessert die Blutzirkulation. Nach dem Essen sollte man immer die Zähne putzen und den Verzehr von Süßigkeiten und Kaugummi vermeiden. Nach der Massage des Zahnfleisches ist es wichtig, die Zunge abzuschaben. In Indien wird zu diesem Zweck seit



Jahrhunderten ein kleines Metallwerkzeug benutzt. Wenn wir für eine lange Zeit unseren Mund geschlossen halten, so entstehen auf der Zunge, aufgrund von Nahrungspartikeln eine Ansammlung von toten Bakterien und Säureablagerungen. Dieser weißliche Film läßt sich nicht leicht beseitigen, selbst dann nicht, wenn wir unseren Mund gründlich ausspülen.

Es ist ratsam, die Zunge mehrere Male sanft abzuschaben. Viele Krankheiten, die mit dem Verdauungssystem zusammen hängen, werden durch diese Art von Oralhygiene gezielt verhindert. Ein weiterer Nebeneffekt ist, dass eine saubere Zunge ihre Weichheit und Flexibilität zurück gewinnt. Dies hat eine günstige Auswirkung auf die Qualität unserer Stimme.

Kultiviere Pünktlichkeit bei allen täglichen Aufgaben. Ein gesundes Leben hängt von disziplinierten Gewohnheiten ab. Yogis lernen ihre Körperuhr zu regulieren, während sie alle ihre Aktivitäten verrichten. Sie schlafen, wenn es dunkel ist und erwachen mit dem Licht des neuen Tages.

Selbst die grundlegendsten Körperfunktionen können mit ein wenig Disziplin reguliert werden. Alles hat eine rechte Zeit, sogar der Gang zur Toilette. Da es als Voraussetzung für bestimmte Übungen wesentlich ist, trainieren Yogis sich so, daß sie früh morgens zur Toilette gehen. Der Erwerb guter Gewohnheiten ist für unsere gesamte Entwicklung wesentlich.

Übung und tägliche Meditation

Um unseren Körper und Geist gesund zu erhalten, brauchen wir regelmäßige Übungen. Die beste Übung ist ein Spaziergang an frischer Luft bei Ausübung rhythmischer Atmung. Grundsätzlich ist jede Art von Sport gut für den Körper, so lange er nicht übertrieben wird. Mäßigung in jedem Aspekt des Lebens ist Yoga.

Die tägliche Meditationsübung ist von allen Gewohnheiten die wichtigste. Durch Meditation erreichen wir Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele. Nur die Meditation befähigt uns, nach innen zu schauen, uns selbst zu



erkennen, harmonisch in körperlicher, emotionaler, geistiger und spiritueller Hinsicht zu wachsen. Je mehr wir nach innen gerichtet sind, umso stärker werden wir unsere Schwierigkeiten im Leben überwinden und das Ziel erreichen. Wenn unser Verständnis wächst, können wir unsere Umwelt begreifen und die Einheit mit der Schöpfung als Ganzes empfinden. Meditation ist der Schlüssel, der es uns erlaubt, einzutauchen, in ein Stadium von Liebe und Frieden, in vollendeter Einheit mit Gott.

Eine ausgewogene Ernährung

Gesunde Eßgewohnheiten steigern unsere Körperenergie und geben uns den nötigen Antrieb unser Tagewerk zu erfüllen. Wichtig ist ein nahrhaftes Frühstück. Frisches Obst und Gemüse sind der unerläßliche Bestandteil einer gesunden Kost. Es ist ratsam natürliche Lebensmittel auszusuchen und weniger abhängig von verpackter Ware zu werden, in der chemische Zusätze und unbekannte Hilfsstoffe enthalten sind.

Iß mäßig und dreimal täglich. Vermeide grundsätzlich Nahrung aus der Imbißstube, denn der Verstand sehnt sich rasch danach. Die Yogis kontrollieren ihre Zunge, da dies ein Weg ist, das Leben selbst in den Griff zu bekommen: Das Aufrollen der Zunge beeinflußt nicht nur was wir essen sondern auch was wir sprechen. Auf diese Weise wird dein Leben von mehr Frieden und Ruhe erfüllt sein.

Der Magen sollte zur Hälfte mit Nahrung und zur Hälfte mit Wasser gefüllt sein. Es ist wichtig zu erinnern, nicht spät in der Nacht zu essen und reichlich Gemüse, Ballaststoffe und Obst in die Kost einzubeziehen. Trinke reichlich Wasser um einer Verstopfung vorzubeugen. Der tägliche Gebrauch von Wasser ist in vielerlei Hinsicht wohltuend; sei es um die Haut zu waschen oder die inneren Organe zu reinigen. Entscheidend ist, nicht übermäßig der Nahrungsaufnahme zu frönen. Man nimmt auf eine gesunde Weise ab, indem man Wasser trinkt bevor man sich zum Essen hinsetzt. Dadurch wird der Magen gefüllt und konsequenterweise die Nahrungsaufnahme reduziert. Nimm ein



wenig Wasser während des Essens, vermeide aber das Trinken nach dem Essen für wenigstens 30 bis 40 Minuten.

Um einen ruhigen verdauungsfördernden Zustand zu erhalten, muß die Nahrung gründlich und langsam gekaut werden. Am Abend, mindestens zwei bis drei Stunden vor der Bettruhe, sollte man leicht verdauliche Nahrung zu sich nehmen. Ein schwerer Magen stört unsere Ruhe.

Laßt uns niemals essen ohne vorher zu beten oder die Nahrung an Gott zu opfern. Es gibt einen Zusammenhang zwischen den fünf Elementen, den fünf Sinnesorganen und den fünf Chakren. Wenn wir unser Leben lenken wollen, müssen wir in Harmonie mit dem Göttlichen und all seinen Manifestationen leben.

Ein erfolgreicher Lebensstil

Der Verstand ist eine besondere Gabe Gottes an die Menschen. Wir müssen unseren Verstand so trainieren, damit er ein brauchbares Hilfsmittel für unsere spirituelle Entwicklung wird. Der Verstand ist das Tor zur Evolution. Von Zeit zu Zeit Schweigen und Fasten wird unsere Willenskraft vergrößern. Versuche dich nicht auf die Vorstellungskraft bzw. die Phantasie einzulassen. Yoga ist ein praktischer Lebensstil. Da die Kleidung und die Art und Weise wie wir uns kleiden unseren Körper und Verstand beeinflussen, indem sie uns selbstbewußt machen, sollten wir danach streben, einfache und komfortable Kleidung zu benutzen.

Unser Leben sollte Gott geweiht sein. Immerzu müssen wir den Glauben an uns selbst und an Gott stärken. Es verlangt etwas Übung, unsere Gewohnheiten zu verändern, aber die Resultate sind der Mühe Wert. Wenige einfache Techniken können unseren Lebensstil drastisch verbessern.

Inspirierende Bücher sind willkommene Gefährten. Lassen wir uns die Gewohnheit angedeihen, vor dem Zu-Bettgehen 15 bis 30 Minuten zu lesen, um dann außerdem noch einige Augenblicke zu kontemplieren und den Inhalt der Botschaft zu absorbieren, so werden unsere Gedanken und unser Leben



erhoben sein. Gute Bücher sind wie geschätzte Freunde, die unserem Leben eine zusätzliche Bedeutung verleihen. Heilige Texte sind stille Gurus, die uns helfen die Antwort durch uns selbst zu finden.

Um erfolgreich zu sein, ist es notwendig einen Lebensstil zu kultivieren der von Werten getragen wird. So wie eine Blume neben ihrer Schönheit einen wunderbaren Duft verbreitet, müssen auch wir unvergängliche Werte, wie Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit, Einfachheit, Furchtlosigkeit und Demut, Teil unseres täglichen Lebens werden lassen.

Wenn diese Werte ein Bestandteil unseres Wesens geworden sind, dann wird das Leben glücklicher, produktiver, und effizienter werden. Tief in unserem Wesen wurzelnde Werte helfen uns, jede Situation richtig einzuschätzen und erlauben uns, die moralischen und ethischen Inhalte unseres Lebens zu verstärken.

Gute Werte wie lesen, kontemplieren und regelmäßige Meditation befähigen uns das Ziel des Lebens zu begreifen und zu erreichen.

Wenn die Menschen durch ihr Ego vergiftet sind, begreifen sie sich fälschlicherweise selbst als die Hauptursache aller Ereignisse in ihrer Umgebung. Erfolg macht sie überreizt und durch Mißerfolg geraten sie in eine fürchterliche Depression.

Der einzige Weg im Leben, Ausgeglichenheit zu bewahren, ist die Kultivierung einer demütigen Haltung, aus der heraus wir alles, was wir tun, nur für Gott alleine tun. Hierdurch werden wir in jeder Handlung von Ruhe und Frieden überschwemmt und bleiben von erfreulichen oder unerfreulichen Resultaten unberührt. Wir müssen jede Handlung Gott widmen – Arbeit ist Gottesdienst.

Ein intelligenter Mensch der das Ziel des Lebens erreichen möchte, muß mittels Selbstanalyse seine Fehler und Schwächen erkennen und mit äußerster Aufrichtigkeit dafür kämpfen, diese negativen Impulse aus seinem Leben zu verbannen.

An jedem Abend, bevor wir schlafen gehen, sollten wir kontemplieren und unsere Aktivitäten des ganzen Tages



auswerten. Mit fester Absicht, sollten wir darauf achten, unsere Fehler nicht immer zu wiederholen. Fehler sind da zur Verbesserung. Die Wiederholung des selben Fehlers führt jedoch zu einer schlechten Gewohnheit. Hat eine schlechte Gewohnheit erst einmal ihre Wurzeln geschlagen, so ist sie nur schwer wieder zu beseitigen.

Hat unsere tägliche Routine erst einmal systematische Formen angenommen, so können wir unsere ganze Energie unserem spirituellen Wachstum zufließen lassen. Jedermann möchte ein erfolgreiches Leben. Erfolg ist das Barometer für Erfüllung und Vollkommenheit. Damit wir unser Ziel erreichen, benötigen wir genügend körperliche, geistige, emotionale und spirituelle Kraft, um alle Schwierigkeiten überwinden zu können.

Wenn wir ein diszipliniertes Leben führen, werden wir erfolgreich sein. Wir müssen lernen unsere Zeit sinnvoll einzusetzen. So, wie manchen Leute geizig werden mit ihrem Geld, so sollten wir es im Umgang mit der Zeit halten. Zeit ist wertvoller als Geld. Disziplin, gute, in uns verankerte Gewohnheiten und ein vorsichtiger Umgang mit der Zeit, werden uns dabei helfen Körper und Geist zu ordnen. Ein Yogi tut stets alles mit angemessenem Maß und zur rechten Zeit.

Der Erfolg im Leben ist von unserer inneren Kraft abhängig, den höheren Zweck des Lebens zu erreichen, in einem Stadium von Friede, Freude, Glück und Liebe zu bestehen.

Unser Wunsch nach Transformation sollte uns veranlassen ein zielgerichtetes Leben zu leiten; verbunden mit dem Gebet und der Liebe für das Göttliche und die ganze Schöpfung.



Meine Begegnung mit Babaji Maharaj

von Swami Hariharananda Giri

Wenn du deine Aufmerksamkeit mit tiefster Hingabe auf die Stelle der Fontanelle richtest, wirst du die lebendige Anwesenheit des höchsten allmächtigen Vaters spüren und das Gefühl seiner Pulsation wahrnehmen. Du wirst gleichzeitig göttlichen Ton hören und überall göttliches Licht sehen. Wenn du dieses weißliche Licht siehst, kommst du unmittelbar in das Stadium des *nirvikalpa samadhi*. Ich kam in diesen *samadhi*, nachdem ich 11 Jahre lang ununterbrochen in meinem Zimmer im Karar-*ashram* meditiert hatte. In dieser Zeit sah ich beinahe kein Tageslicht, da ich nur morgens früh und am Abend das Zimmer verließ, um das Badezimmer zu benutzen. Das Essen wurde mir ans Zimmer gebracht. Häufig hatte ich die Türe abgeschlossen. Drei Jahre lang schwieg ich, meditierte und beobachtete IHN unablässig. Manchmal wollte ich mich kurz auf das Bett legen um die Bhagavad Gita zu lesen. Sogleich aber dachte ich bei mir selbst: "Nein, ich bin hierher gekommen um zu meditieren; also werde ich jetzt sitzen um zu meditieren."

Da ich zu einer bestimmten Zeit immer häufiger in das *samadhi* Stadium kam, holten mich die anderen *ashram*-bewohner aus meinem Zimmer heraus. Ich war körperlich schwächer geworden und es war an der Zeit, ein wenig körperliche Arbeit zu verrichten. Dennoch dachte ich: "Ich will Babaji sehen - wenn Babaji nicht kommt und zu mir spricht, so werde ich mein ganzes Leben lang nicht mehr sprechen." Ein paar Monate später ging ich wieder in mein Zimmer, um dort unausgesetzt zu meditieren, bis daß Babaji erscheinen würde. Die Türen und Fenster waren verschlossen.

Nach drei Tagen hörte ich ein Geräusch von jemandem der sich im Zimmer aufhielt. Ich öffnete meine Augen und sah, daß dort ein Mann stand. Sein Körper glich dem eines jungen Mannes. Es war ein sehr schöner und natürlich geformter Körper mit breiten Schultern und einem Gesicht mit vollen Wangen. Überrascht rief ich aus: "Wer bist du," denn die Türen und Fenster waren verschlossen.



Da berührte er meine Stirn und mein ganzer Körper zitterte und bebte. Augenblicklich sah ich ein strahlendes Licht im ganzen Zimmer. Als es verschwand, war Babaji nicht mehr da. Ich ging nach draußen und begegnete Swami Sevananda, dem vorigen *ashram*-Verwalter, der meinem Zimmer gegenüber saß und mit etwas beschäftigt war. Er fragte mich mehrmals gespannt: "Sag', sprichst du heute; sprichst du heute wieder?" Ich sagte nichts und weinte nur, weil ich es versäumt hatte die Füße Babajis zu berühren. Es tat mir entsetzlich Leid, daß ich mich nicht als Erstes zu seinen Füßen verneigt hatte, aber stattdessen fragte wer er sei. Nicht einmal einen Sitzplatz hatte ich ihm angeboten. Also sagte ich nichts und ging weiter zum Badezimmer. Dannach schloß ich mich selbst in meinem kleinen persönlichen Meditationsraum ein. Dieses Zimmer hat keine Fenster und ist so klein, daß es nur einem kleinen Altar Platz bieten kann. Ich gelobte mir nicht eher heraus zu kommen, bis daß ich Babaji gesehen haben würde.

Nach einigen Stunden des Meditierens nahm ich wahr, daß Babaji erneut ins Zimmer gekommen war. Augenblicklich berührte ich seine Füße und verbeugte mich vor ihm. Danach sprach er mit mir. Er sagte: "Sei nicht unruhig, denn ich bin sehr zufrieden mit deiner Meditation." Damals war ich der Verwalter des *ashrams*. Er aber sprach: "Du mußt nicht im *ashram* bleiben. Du sollst die Botschaft des *kriya yoga* in der ganzen Welt verbreiten. Das ist der Grund, warum ich hierher gekommen bin. Du bist weit fortgeschritten, kennst viele Sprachen und kannst alles gut erklären. Ich segne dich, damit du den *kriya yoga* weiter in der Welt verbreitest. Dann fragte er, ob er ein Stückchen Obst vom Altar nehmen dürfe. Ich sagte, daß ich zwischen meinem *mahaguru* und Gott keinen Unterschied sehe. Daraufhin nahm er ein Stückchen Banane und eine andere Frucht vom Altar und aß dies auf. Schliesslich segnete er mich, wobei er mit seinem Haupt meine Haare berührte. Er sagte: "Versuche nicht aufzustehen - bleibe sitzen und meditiere. Ich gehe wieder fort, mein Gespräch ist beendet. Gehe in die ganze Welt und verbreite die Botschaft des *kriya yoga*."

Ich wollte aufstehen, aber ich fühlte mich eine Zeit lang als sei ich auf dem Boden fest genagelt. Nach zwei, drei Minuten öffnete ich die Türe. Zu jener Zeit war dem *ashram* auch eine Schule

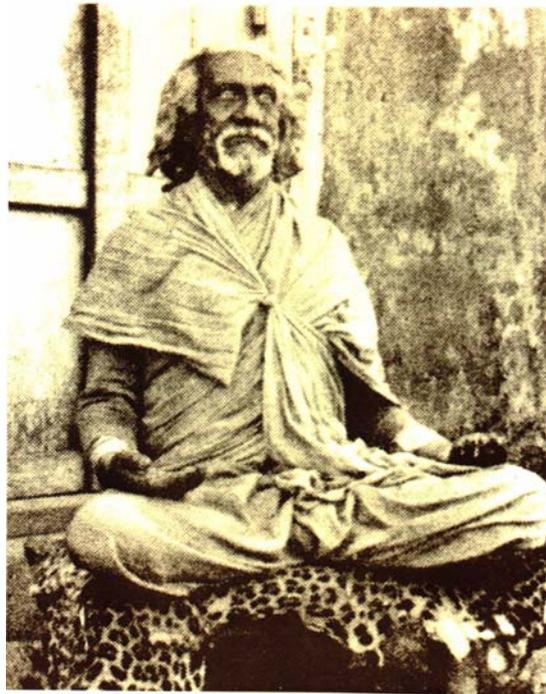


angegliedert. Als ich nach zwei, drei Minuten die Türe öffnete, standen draußen etwa 50 Kinder. Ich fragte sie: "Habt ihr gesehen, daß hier jemand vorbei gekommen ist?" Aber niemand hatte etwas gesehen. Swami Sevananda stand in der Nähe der Türe durch die ich nach draußen trat. Er sagte: "Ich stand hier und hörte zu als ihr gesprochen habt. Ich darf mich glücklich schätzen, Babajis Stimme gehört zu haben. Ich habe auch gesehen, daß die Türe geöffnet wurde und daß dort jemand heraus kam; aber ihn selbst habe ich nicht gesehen. Ich habe wohl gehört, als er zu dir sagte: 'Komme nicht nach draußen. Bleibe sitzen und meditiere.' Und dann ging er nach draußen. Diese Worte habe ich deutlich gehört. Ich möchte mich vor dir verbeugen, denn du hast ihn gesehen."

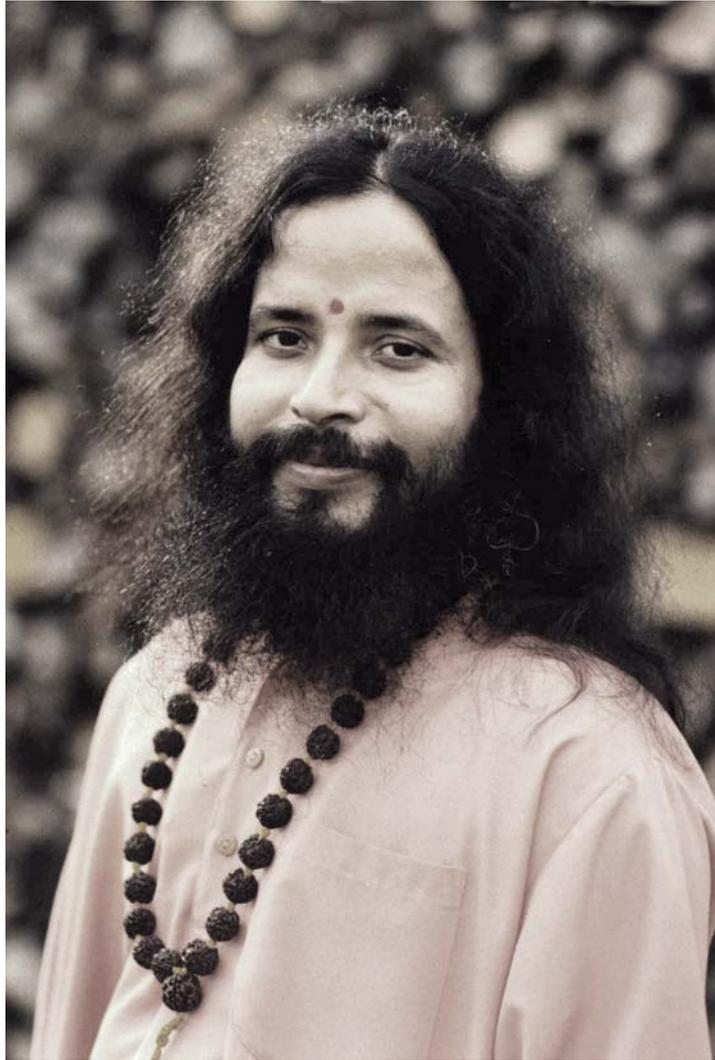
Ich war so glücklich, Babaji gesehen zu haben. Um seinem Wunsch nachzukommen, verliess ich den *ashram* und reiste durch ganz Indien, um den *kriya yoga* zu verbreiten. Im Jahre 1974 ging ich ins Ausland. Von dieser Zeit an, war ich immer seltener in Indien. Immerzu sage ich zu den Menschen: Es ist so einfach, so schnell, so sicher, so leicht. Du brauchst **IHN** nur mit deiner feinsten Atmung zu suchen - in jedem Atemzug, vor, während und nach jeder Handlung, dann wirst du Befreiung erlangen. Wenn du wahrnimmst, dass **ER** in jedem Atemzug anwesend ist, dann wirst du sehen, daß alles, was du tust, durch **IHN** getan wird. **ER** ist so gütig und verweilt in deinem Körper. Es ist der Körper Gottes. *'Mandire, mandire, murate teri bhirbina dehke surate teri.'* In allen Tempeln Indiens gibt es viele Gottheiten, von denen keine einzige sprechen kann. Die lebendige Gottheit des einen allmächtigen Vaters verweilt einzig im Kopf eines jeden Menschen. Das nimmst du wahr, wenn du *kriya yoga* übst. Es ist das Geschenk Gottes. Ich bin nicht derjenige, der das alles sagt. Es ist Babaji, der durch meinen Mund spricht - der eine allmächtige Vater, der sich in der Fontanelle verbirgt.



*Darshan – Gott
erscheint am
Horizont unserer
Seele*



*Swami Sri Yukteshwar – der wichtigste Lehrmeister
von Paramahansa Hariharananda*



Paramahansa Prajnanananda

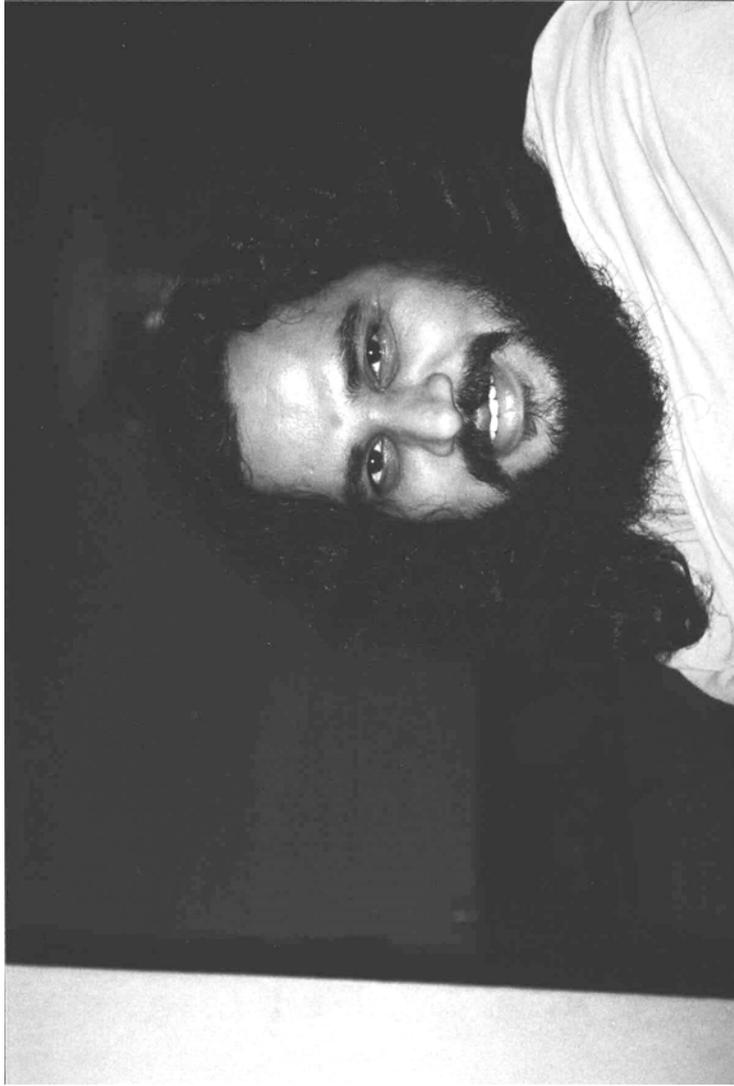


**Programme im Kriya Yoga Zentrum unter der
Leitung von
Paramahansa Prajnanananda**

von bis einschließlich Übersetzung
Freitag 18. Juni Sonntag 20. Juni niederländisch
Montag 21. Juni Sonntag 27. Juni englisch
Vortrag nur am Freitag, den 18. Juni. Am Freitag, den 25. Juni, Meditation um 20.00 Uhr.

Programmeinteilung:

Tag	Zeit	Programm
Freitag	20.00 Uhr	Vortrag (nur am Freitag, 18. 6.) Meditation (am Freitag, 25. 6.)
Samstag	07.30 Uhr	Meditation
	10.30 Uhr	Einweihung
	17.00 Uhr	Meditation
	21.00 Uhr	Meditation
Sonntag	07.30 Uhr	Meditation
	11.30 Uhr	Erläuterungen zur Kriya Yoga Technik
	13.00 Uhr	2. Kriya Meditation
	17.00 Uhr	Meditation
	21.00 Uhr	Meditation
Montag. bis einschl. Freitag	07.30 Uhr	Meditation
	11.30 Uhr	Fragen, Antworten und Meditation
	17.00 Uhr	Erläuterung der heiligen Schriften
	19.00 Uhr (20.00 Uhr)	Meditation (nur am Donnerstag)



Swami Shuddhananda Giri



**Programme im Kriya Yoga Zentrum unter der
Leitung von
Swami Shuddhananda**

von *bis einschließlich* *Übersetzung*
Freitag 12. Nov. Sonntag 14. Nov. niederländisch
Montag 15. Nov. Sonntag 21. Nov. englisch
Vortrag nur am Freitag, den 12. Nov. Am Freitag, den 19. Juni, Meditation um 20.00 Uhr.

Programmeinteilung:

Tag	Zeit	Programm
Freitag	20.00 Uhr	Vortrag (nur am Freitag, 12.11.) Meditation (am Freitag, 19.11.)
Samstag	07.30 Uhr	Meditation
	10.30 Uhr	Einweihung
	17.00 Uhr	Meditation
	21.00 Uhr	Meditation
Sonntag	07.30 Uhr	Meditation
	11.30 Uhr	Erläuterungen zur Kriya Yoga Technik
	13.00 Uhr	2. Kriya Meditation
	17.00 Uhr	Meditation
	21.00 Uhr	Meditation
Montag. bis einschl. Freitag	07.30 Uhr	Meditation
	11.30 Uhr	Fragen, Antworten und Meditation
	17.00 Uhr	Erläuterung d. heiligen Schriften
	19.00 Uhr (20.00 Uhr)	Meditation (nur am Donnerstag)



Rajarshi Peter van Breukelen mit Guruji Swami Hariharananda



**Programme im Kriya Yoga Zentrum unter der
Leitung von
Peter van Breukelen**

<i>von</i>		<i>bis einschließlich</i>	<i>Programm</i>
Freitag	06. Febr.	Sonntag 08. Februar	niederländisch
Freitag	20. Febr.	Sonntag 22. Febr.	Wochenende nur für 2. Kriya Eingeweihte
Donnerstag	08. April	Montag 12. April	deutsch
Dienstag	13. April	Sonntag 18. April	Arbeitswoche
Freitag	30. April	Sonntag 02. Mai	niederländisch
Freitag	30. Juli	Sonntag 08. August	deutsch
Freitag	10. Sept.	Sonntag 12. Sept.	niederländisch
Freitag	08. Okt.	Sonntag 10. Oktober	deutsch (Schweigen)*
Montag	11. Okt.	Sonntag 17. Oktober	Arbeitswoche
Freitag	29. Okt .	Sonntag 31. Nov .	Wochenende nur für 2. Kriya Eingeweihte (deutsch)
Freitag	24. Dez.	Sonntag 02. Jan.'05	deutsch

Während der Arbeitswochen vom 13. bis 18. April und vom 11.
bis 17. Oktober 2004 ist um 7.30 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 20. Februar bis zum 22. Februar und vom
29. Oktober bis zum 31. Oktober sind nur zugänglich für
Eingeweihte in den 2. Kriya.

*) Das Programm vom 8. bis einschließlich 10. Oktober wird in der
Stille gehalten. An diesem Programm können nur Erwachsene
teilnehmen.



Programmeinteilung:

<i>Tag</i>	<i>Zeit</i>	<i>Programm</i>
Freitag (bei Programmbeginn)	20.00 Uhr	Vortrag - niederländische Programme
	20.00 Uhr/ 21.30 Uhr	Meditation - deutsche Programme/ Meditation - niederländische Programme
Samstag	07.30 Uhr	Meditation für Eingeweihte
	10.30 Uhr	Einweihung
	17.00 Uhr	Meditation
	21.00 Uhr	Meditation
Sonntag	07.30 Uhr	Meditation
	11.30 Uhr	Meditation
	13.00 Uhr	Meditation Eingeweihte 2. Kriya
	16.30 Uhr	Meditation
Montag bis einschl.	07.30 Uhr	Meditation
	11.30 Uhr	Meditation
	17.00 Uhr	Erläuterungen zur Kriya Yoga Technik und Meditation
Donnerstag	19.00 Uhr (20.00 Uhr)	Meditation (nur am Donnerstag)
Freitag (bei längeren Programmen)	07.30 Uhr	Meditation
	11.30 Uhr	Meditation
	16.30 Uhr	Meditation

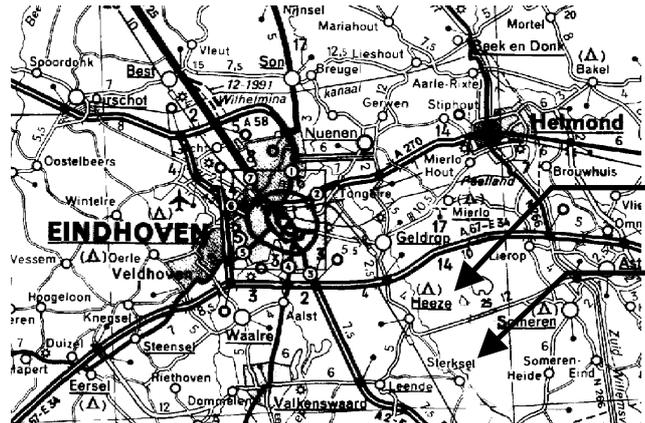


Wie komme ich nach Sterksel?

Die Adresse des Kriya Yoga Zentrums lautet:

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

Wenn jemand dich in Sterksel anrufen will:
Tel. (0031) 40 22 65681 (Münztelefon)



Bahnhof
Heeze

Kriya Yoga
Zentrum

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
 3. Von Leende aus ist zuerst Heeze, dann Sterksel ausgeschildert.



Anreise mit dem Zug

Von Eindhoven, Richtung Weert. Abfahrt 2 mal stündlich; um 6 Min. nach halb und nach voll. Sonntags sowie Werktags ab 20:00 fährt der Zug nur einmal stündlich um 6 Min. nach voll. Fahrtzeit: 10 Min. Aussteigen in Heeze.

Von Heeze aus, mit dem Bus nach Sterksel. Abfahrt alle 1½ Stunden zwischen 8.00 und 20.00 Uhr außer Sonntags. 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: € 70,- für ein Wochenende in einem 4-6 Personen Schlafzimmer; inkl. vegetarische Mahlzeiten. Jeder zusätzliche Tag kostet € 35,- 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 mittels des beiliegenden Anmeldebogens (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 € 100,- als Symbol der Opferung des grobstofflichen Körpers.



Programme im Kriya Yoga Zentrum Tattendorf

<i>von</i>	<i>bis einschließlich</i>	<i>Programm von</i>
Freitag 20. Febr.	Mittwoch 25. Februar	<i>Paramahansa Prajnanananda Swami Shuddhananda Giri</i>
Montag 08. März	Sonntag 18. März	<i>Swami Shuddhananda Giri nur Abendmeditationen</i>
Freitag 22. März	Donnerst. 25. März	<i>Swami Shuddhananda Giri nur Abendmeditationen</i>
Donnerst. 08. April	Dienstag 13. April	<i>Swami Shuddhananda Giri Swami Mangalananda Giri</i>
Freitag 30. April	Sonntag 02. Mai	<i>Swami Mangalananda Giri</i>
Donnerst. 27. Mai	Sonntag 30. Mai	<i>Swami Mangalananda Giri</i>
Donnerst. 10. Juni	Montag 14. Juni	<i>Paramahansa Prajnanananda Swami Mangalananda Giri</i>
Freitag 03. Sept.	Donnerst. 09. Sept.	<i>Swami Shuddhananda Giri Peter van Breukelen</i>
Freitag 15. Okt.	Sonntag 17. Okt.	<i>Swami Mangalananda Giri</i>
Freitag 21. Nov.	Sonntag 23. Nov.	<i>Swami Mangalananda Giri</i>
Dienstag 21. Dez.	Samstag 01. Jan.'05	<i>Paramahansa Prajnanananda Swami Mangalananda Giri</i>

Kriya Yoga Programme von Peter van Breukelen in Europa

Wann	Wo*
30.01. bis einschl. 01.02.	<i>Bremen, Deutschland</i>
06.02. bis einschl. 08.02.	<i>Sterksel, Niederlande</i>
13.02. bis einschl. 15.02.	<i>Köln, Deutschland</i>
20.02. bis einschl. 22.02.	<i>Sterksel, Niederlande (II. Kriya Programm)</i>
27.02. bis einschl. 29.02.	<i>Zürich, Schweiz</i>
05.03. bis einschl. 07.03.	<i>London, England</i>
19.03. bis einschl. 21.03.	<i>Paris, Frankreich</i>
02.04. bis einschl. 04.04.	<i>Hamburg, Deutschland</i>
08.04. bis einschl. 12.04.	<i>Sterksel, Niederlande (deutsches Programm)</i>
13.04. bis einschl. 18.04.	<i>Sterksel, Niederlande (Arbeitstage)</i>
23.04. bis einschl. 25.04.	<i>München, Deutschland</i>
30.04. bis einschl. 02.05.	<i>Sterksel, Niederlande (NL Programm)</i>
07.05. bis einschl. 09.05.	<i>Berlin, Deutschland</i>
04.06. bis einschl. 08.06.	<i>Island</i>
30.07. bis einschl. 08.08.	<i>Sterksel, Niederlande (deutsches Programm)</i>
03.09. bis einschl. 06.09.	<i>Tattendorf, Österreich</i>
10.09. bis einschl. 12.09.	<i>Sterksel, Niederlande (NL Programm)</i>



17.09. bis einschl. 19.09.	<i>Stuttgart, Deutschland</i>
01.10. bis einschl. 03.10.	<i>Luxemburg</i>
08.10. bis einschl. 10.10.	<i>Sterksel, Niederlande (Schweigetage)</i>
11.10. bis einschl. 17.10.	<i>Sterksel, Niederlande (Arbeitstage)</i>
22.10. bis einschl. 24.10.	<i>Hannover, Deutschland</i>
29.10. bis einschl. 31.10.	<i>Sterksel, Niederlande (II. Kriya Programm)</i>
05.11. bis einschl. 07.11.	<i>Duisburg, Deutschland</i>
26.11. bis einschl. 28.11.	<i>Kortrijk, Belgien</i>
24.12. bis einschl. 02.01.05	<i>Sterksel, Niederlande (deutsches Programm)</i>





**Kriya Yoga Programme von
Paramahansa Prajnanananda in Europa**

Wann	Wo*
20.02. bis einschl. 24.02.	Tattendorf, Österreich
25.02. bis einschl. 02.03.	Malmö, Schweden
03.03. bis einschl. 08.03.	Kopenhagen, Dänemark
03.06. bis einschl. 07.06.	Paris, Frankreich
10.06. bis einschl. 14.06.	Tattendorf, Österreich
18.06. bis einschl. 27.06.	Sterksel, Niederlande
04.11 bis einschl. 08.11.	Zürich, Schweiz
10.11. bis einschl. 14.11.	Frankfurt, Deutschland (Retreat)
18.11. bis einschl. 21.11.	Berlin, Deutschland
23.11 bis einschl. 28.11.	London, England
09.12 bis einschl. 13.12.	München, Deutschland
16.12 bis einschl. 20.12	Hamburg, Deutschland
21.12. bis einschl. 01.01.05	Tattendorf, Österreich

**Kriya Yoga Programme von
Swami Shuddhananda Giri in Europa**

Wann	Wo*
23.04. bis einschl. 26.03	Tattendorf, Österreich
27.02. bis einschl. 29.02.	Katowice, Polen
02.03. bis einschl. 04.03.	Poznan, Polen
05.03. bis einschl. 07.03.	Warschau, Polen
08.03. bis einschl. 11.03.	Tattendorf, Österreich
11.03. bis einschl. 18.03.	Tattendorf, Österreich
19.03. bis einschl. 21.03.	Budapest, Ungarn
22.03. bis einschl. 25.03.	Tattendorf, Österreich
26.03 bis einschl. 28.03.	Zagreb, Kroatien
29.03 bis einschl. 13.04.	Tattendorf, Österreich
14.04 bis einschl. 18.04.	Polen (Retreat)
01.06 bis einschl. 06.06.	London, England
08.06 bis einschl. 12.06.	Schweiz (Retreat)
13.06 bis einschl. 18.06.	London, England (Retreat)
03.09 bis einschl. 09.09.	Tattendorf, Österreich
16.09. bis einschl. 22.09.	Hamburg, Deutschland
23.09. bis einschl. 29.09.	Paris, Frankreich
12.11. bis einschl. 22.11.	Sterksel, Niederlande
23.11. bis einschl. 29.11.	London, England

*) Nähere Auskünfte siehe 'Kontaktadressen'.



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 und hat am 3. 12. 2002 seinen Körper verlassen.
- ❖ Die Kriya Yoga Meditation ist eine wissenschaftliche Meditationstechnik, die gleichzeitig Körper, Geist und Seele entwickelt.
- ❖ Kriya Yoga verbindet verschiedene Yogaformen zu einer konzentrierten, effektiven Technik, um über Körper, Sinnesorgane und Gedanken hinauszusteigen.
- ❖ 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, göttlicher Schwingung und göttlichem Wissen.
- ❖ '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 € 5,- pro Meditation, an den Kriya Yoga Programmen teilnehmen.
- ❖ Paramahansa Prajnanananda, Swami Shuddhananda und Rajarshi Peter van Breukelen 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 € 18,-, deutsche Ausgabe € 14,50

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 € 16,- 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 € 5,- niederländische Ausgabe € 13,- (gebunden).

Mahavatar Babaji von Paramahansa Prajnanananda

The eternal Light of God Engl. Ausg. € 8,50, deutsche Ausg. € 9,50

Lahiri Mahasaya von Paramahansa Prajnanananda

Biographie und göttliche Botschaft des großen Yogi, der während er das Leben eines weltlichen Mannes führte, das Königreich Gottes erreichte und die Wissenschaft des Kriya Yoga einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machte. Englische Ausgabe € 8,50

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 € 8,50

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 € 18,-

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 € 18,-



***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 € 8,50

***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 € 8,50

***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 € 8,50

***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' € 14,- Englische Ausgabe € 8,50

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

Englische Ausgabe, € 16,-

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

Englische Ausgabe, € 16,-

The Universe Within

von Paramahansa Prajnanananda Englische Ausgabe, € 14,-

Deutsche Ausgabe 'Das innere Universum' € 16,-

My Time with the Master

von Paramahansa Prajnanananda Englische Ausgabe € 26,-

Divine Blossoms - The Lineage of the Kriya Yoga Masters

von Paramahansa Prajnanananda Englische Ausgabe, € 14,-

Yoga, Der Göttliche Weg

von Paramahansa Prajnanananda Deutsche Ausgabe, € 14,-

Mahavatar Babaji, Das Ewige Licht Gottes

von Paramahansa Prajnanananda Deutsche Ausgabe, € 10,-

Die Kriya Yoga Meister - Kurzbiographien und Lehrsätze

von Paramahansa Prajnanananda Deutsche Ausgabe, € 14,-



Das Kriya Yoga Zentrum in Sterksel

Das Kriya Yoga Zentrum ist mittlerweile für sehr viele Menschen ein Ort der Meditation, der Besinnung und der spirituellen Entwicklung geworden.

Die serene Atmosphäre des parkähnlichen Waldes, in der sich bereits seit 1920 Mönche aufhielten um Gottes Anwesenheit zu erfahren, ist hervorragend geeignet dem Göttlichen näher zu kommen.

Unser Zentrum bedarf dringend finanzieller Unterstützung, da die Ausgaben in den letzten Jahren höher waren als die Einnahmen. Unsere Reserven sind daher beinahe erschöpft. Bitte hilf uns, um finanziell gesund zu bleiben.

Du kannst deine Spende auf folgende Konten Überweisen:

ABN-Amro Bank	Postbank
IBAN NL 19ABNA0412514931 BIC ABNANL2A <i>Adresse:</i> ABN-AMRO Bank Postbus 28 NL - 5590 AA Heeze Niederlande	IBAN NL10PSTB0004147957 BIC PSTBNL 21 <i>Adresse:</i> Postbank Niederlande
Zugunsten der Stiftung "Stichting KYM", Heezerweg 7, NL - 6029 PP Sterksel, Niederlande	

Allen Spendern herzlichen Dank für eure Beiträge!





Kontaktadressen Kriya Yoga Gruppen

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: kriya.yoga@worldonline.nl web: www.kriyayoga-europe.org
Österreich	Tattendorf: Paramahansa Prajnanananda Swami Mangalananda	Kriya Yoga Zentrum Pottendorferstr. 69 A-2523 Tattendorf Tel. 0043 2253 81491 Fax 0043 2253 80462 e-mail: kriya.yoga.centre@aon.at web: www.kriyayoga-europe.org
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

Kontaktadressen Kriya Yoga Gruppen

Belgien	Kortrijk: Jos Ide	Tulpenlaan 2 8500 Kortrijk Tel. 0032 56 216719
Dänemark	Kopenhagen: Hjoerleif Chaldea	Tel. 0045 43 737121
Deutschland	Augsburg: Kathrin Stadtmann und Reinhold Berger	Deubacherstraße44 86500 Rommelsried Tel. 08294 1740

**Berlin:**

Tarika Hoffmann

Luderitzstr. 48c
13351 Berlin
Tel. 030 45023088

Norbert Franzwa

Fritschestr. 79
10585 Berlin
Tel. 030 3426911**Bremen:**

Birgit Armbrust

Ramthurstr. 36
28205 Bremen
Tel. 0421 4915910**Duisburg:**

Georg Bergendahl

Am Weißenstein 6
47178 Duisburg
Tel. 0203 475071**Frankfurt:**

Ute Decker

Tel. 06486 1764

Elke Streck

(Info Seminar)

Tel. 0776 959358

Hamburg:

Ursula Pinn

Kegelhofstraße 8
20251 Hamburg
Tel. 040 4800651**Hannover:**

Christa Willeck

Sallstraße 56
30171 Hannover
Tel. 0511 882905**Köln:**

Elke Streck

Martinsthallerstr. 19
65345 Rauenthal-Elvelle
Tel. 061 23703621

Heidrun Slappa-Mohr

Arnold Str. 24
50679 Köln
Tel. 0221 881383**Kassel:**

Roswitha Lange

Brasselsbergstraße 4
43132 Kassel
Tel. 0561 401016**Lahr:**

Domenikus Wirth

Burgbühlstr. 3b
77933 Lahr
Tel. 07821 26189



	München: Gerti und Michael Rieser	Sailerstr. 10 80809 München Tel. 089 3083939
	Neurenberg: Jörg Mitsdörffer	Torwartstraße 21 90480 Neurenberg Tel. 0911 404051
	Stuttgart: Thomas Vaihinger	Lessingstraße 36 71384 Weinstadt Tel. 07151 68675
	Ulm: Ulrich Weyer	Elbestr. 1 89231 Neu Ulm Tel. 0731 88690
England	London: David Green	15 Chandos Avenue Whetstone N209ED London Tel. 0044 208 3695933
Frankreich	Nice: Philip Paillé	7 Rue du Chateau 06300 Nice Tel. 0033 493802595
Frankreich	Parijs: Marie Eluere	24 Avenue Beaucite´ 92310 Serves Tel. 0033 145079780
Ungarn	Budapest: Charlotte Fallier	Fürj u. 15A 1124 Budapest Tel. 0036 3198213
Indien	Cuttack: Swami Brahmananda Giri	Kriya Yoga Ashram Nimapur p.o. Jagatpur Cuttack 754021 Tel. 0091 671 682724
Kroatien	Zagreb: Edina & Miljenko Smrekar	Gregorciceva 8 10000 Zagreb Tel. 00385 1 3776 995



	Zagreb: Helena & Darko Konforta	1000 Zagreb Tel. 00385 1 3820 170
Luxemburg	Luxemburg: Romain Meier Solange Schwinninger	Tel. 00352 508920 Tel. 00352 23638182
Polen	Warschau: Cezary Mistewicz	Ul. Wyspowa 4/1 03-687 Warszawa Tel. 0048 22 6786648
	Krakau: Elzbieta Btazewska	Ul. Spotdzielcow 4/36 30-682 Krakow Tel. 0048 501 181855
	Katowice: Joachim Piszczan	Ul. Wiosenna 8/8 41-605 Swistochtowice Tel. 0048 327 706734
Island	Reykjavik: Asdís Hoffritz	Sléttuvegur 8 800 Selfoss Tel. 00354 4821747
Schweiz	Zürich: Andrea Thamar	Sophie-Guyerstraße 3 8330 Pfaffikon Tel. 0041 1 9511431
Schweden	Malmö: Peter Strinnö	Tel. 0046 46 203042