



Inhaltsangabe

<i>Vorwort</i>	3
<i>Kriya Yoga Neuigkeiten</i>	4
<i>"Meditation" von Paramahansa Hariharananda</i>	6
<i>"Tempel der Stille" von Paramahansa Prajnanananda</i>	17
<i>"Was können wir unserem Meister geben ?"</i> <i>von Rajarshi Peter van Breukelen</i>	18
<i>Programme im Kriya Yoga Centrum unter der Leitung von</i> <i>Paramahansa Prajnanananda</i>	20
<i>Kriya Yoga Programme in Europa unter der Leitung von</i> <i>Paramahansa Prajnanananda</i>	21
<i>Sämtliche Kriya Yoga Programme in Europa für das Jahr 2009</i>	22
<i>Programme im Kriya Yoga Zentrum</i>	29
<i>Wie komme ich nach Sterksel</i>	31
<i>Hausregeln in Sterksel</i>	32
<i>Über Kriya Yoga</i>	34
<i>Publikationen</i>	35
<i>Das Kriya Yoga Zentrum in Sterksel</i>	38
<i>Kontaktadressen Kriya Yoga Gruppen</i>	39





Vorwort

Hiermit erhältst du das Rundschreiben 2009.

Jeder ist herzlich eingeladen, an den Programmen teilzunehmen. Unser Meditationszentrum dient uns als Oase im so häufig ruhelosen Dasein, um zur Einkehr zu gelangen und die Essenz des Lebens tiefer zu ergründen – um zu erfahren, dass die Kraft Gottes unser ganzes Wesen durchdringt.

Wir freuen uns besonders, dass Paramahansa Prajnanananda dieses Jahr vom 21. bis einschliesslich 30. August wieder nach Sterksel kommt.

Paramahansa Hariharananda sagt:

“Kriya Yoga versetzt dich in dein ununterbrochenes Selbst-Bewusstsein. Die Seele, die Kraft Gottes verweilt im Körpertempel. Er atmet ein und atmet aus. Er ist dein Leben. Dein Leben ist das Leben Gottes; das göttliche Leben.

Beobachte deine Seele immerzu, in jedem Gedanken und jeder Tätigkeit. Nimm deine Seele wahr in jedem Atemzug. Liebe deine Seele, denn die Seele liebt dich. Sei ständig wachsam. Dein 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

Hand in Hand

Zehn Prozent der Einnahmen aus den Programmen des Kriya Yoga Zentrums sind für die Stiftung Hand in Hand bestimmt. In der Zusammenarbeit mit der Prajnana Mission, die von Paramahansa Prajnanananda ins Leben gerufen wurde, unterstützt Hand in Hand Nederland die Finanzierung einer Schule für chancenarme Kinder, fünf Gesundheitszentren, ein mobiles Krankenhaus sowie die Nothilfe, hauptsächlich für die Provinz Orissa in Indien. Spender sind herzlich willkommen. Weitere Informationen gibt es unter www.handinhand.at

Kriya Yoga Lehrer

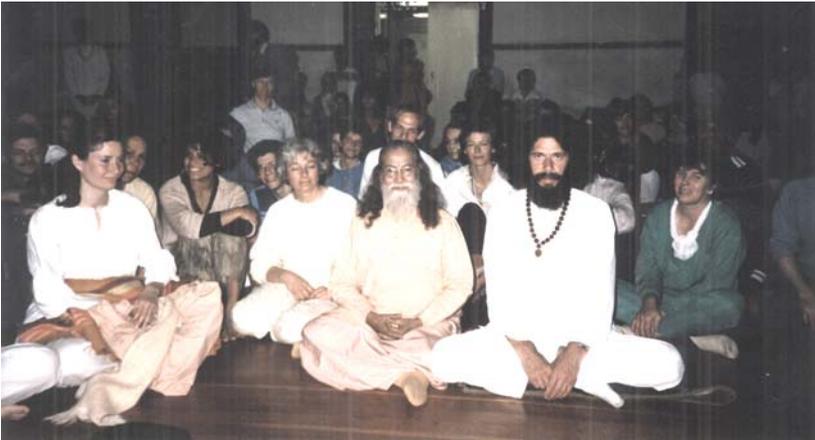
Die Programme im Kriya Yoga Zentrum Sterksel werden zukünftig gemeinsam von den Yogacharyas Rajarshi Peter van Breukelen, Claudia Cremers (l.) und Petra Helwig (r.) geleitet werden.





Die Website des Kriya Yoga Zentrums

Auf der Internetseite des Kriya Yoga Zentrums kann man unter 'News' auf der Eröffnungsseite oben links neben aktuellen Programmen in den Niederlanden auch die Informationen aller Kriya Yoga Programme in Europa abrufen. 2009 gibt es 76 Programme in 17 Ländern. Die Website lautet: www.kriyayoga-meditatie.nl



Swami Haribarananda Giri und Peter van Breukelen während eines Meditationsprogrammes 1985



Rajarshi Peter van Breukelen während des Weihnachtsprogrammes 2008



Meditation

Ein Auszug aus 'Practical Guidance in Spiritual Life' von
Paramahansa Hariharananda

Wenn du dich aufmachst, um deinen Freund zu besuchen, so wirst du dir vorher etwas Zeit zur Vorbereitung nehmen. Sucht jemand einen Chirurgen auf, um sich einer Operation zu unterziehen, so müssen der Arzt sowie der Patient Vorbereitungen treffen. In vielen westlichen Krankenhäusern meditieren heutzutage Ärzte wie Patienten, damit sie während der Operation friedvoller und ruhiger sind. Ein ruhiger Patient kann schneller genesen. Im Theater oder Film benötigt ein Schauspieler neben einer guten Vorbereitung sogar eine Probeaufführung, um die Darstellung zu verbessern. In verschiedenen Bereichen des Lebens benötigst du eine derartige Vorbereitung, doch welche Form der Vorbereitung ist nötig, um zu meditieren? Zunächst werde ich dir erklären, was Meditation bedeutet und dann, welche Vorbereitung hierfür erforderlich ist.

Was bedeutet Meditation?

Meditation ist ein bestimmter Geisteszustand. In den Schriften der Yogis wird Meditation wie folgt beschrieben:

1. *dhyanam nirvishayam manah*: Meditation ist ein Zustand, in dem der Geist frei ist von den verschiedenen Objekten der Sinnesorgane (Skanda Upanishad 11).
2. *dhyana samlana manasah*: Meditation bedeutet Auflösung des Geistes.
3. *tatra pratyayaikatanata*: Ein ungestörter Strom oder ein Lebensrhythmus ist Meditation (Patanjali Yoga Sutra 3:2).
4. *trayam ekatra samyamah*: Wenn sich drei in Harmonie zusammenfinden, so ist das Meditation (Patanjali Yoga Sutra 3:4).

Diese Definitionen des Begriffes Meditation stehen alle im Zusammenhang mit dem Zustand des Geistes. Die Natur des



Geistes ist ruhelos. Ist der Geist geschult, so wird er ruhiger werden und man wird in den Zustand der Meditation gelangen. Es ist eine grosse Errungenschaft im Leben eines Menschen, diesen Meditationszustand zu erlangen. Mit der Ruhe des Geistes kann man auf dieser Erde ein grossartiges, vollendetes Leben führen.

Vorbereitung zur Meditation

Sprechen wir über die Vorbereitung zur Meditation, so meinen wir hier verschiedenes. Um meditieren zu können, muss man zunächst sein Feld vorbereiten und man benötigt Empfänglichkeit: Du bist jetzt nicht der Körper; du bist jetzt die Seele - du steigst über alles hinaus.

Bereite dich vor in deiner Grundhaltung (1),

bereite dich vor in deiner Zeiteinteilung (2),

bereite deinen Körper vor (3),

bereite deinen Geist vor (4),

bereite deinen Platz vor (5),

bereite dich in deiner Ernährung vor (6),

bereite dein Leben vor (7).

Sei nicht besorgt darüber, zuviel Zeit für die Meditation aufwenden zu müssen. Meditation benötigt die richtige Einstellung, nämlich die Bereitschaft, anzuerkennen, dass Meditation notwendig ist, um die Lebensqualität zu verbessern. Hat man einmal die richtige Einstellung gefunden, so wird die Meditation zu einem Strom. Der Anfänger muss zunächst etwas Zeit finden, um zu sitzen und zu üben. Um deinen Körper vorzubereiten, benötigst du einige Übungen, die dazu beitragen, dass dein Körper während der Meditation gerade und ausgeglichen bleibt. Atemkontrolle macht den Geist frei von Aufregung. Finde einen friedvollen Platz, um zu meditieren. Es kann auch eine Ecke in deinem Wohnraum sein. Ein komfortables Kissen kann dir dabei helfen, länger ohne Probleme sitzen zu können. Die richtige Nahrung hat einen grossen Einfluss auf den



Geist und dessen Aktivitäten. Bevorzuge eine einfache Nahrung, die leicht zu verdauen ist. Eine mässige und regelmässige Ernährung ist wichtig. Stimme dein Leben auf die Meditation ein und auf einen spirituellen Lebensstil.

Der Rückzug nach innen kann nicht durch die fünf Sinnesorgane wahrgenommen werden. Alle Aktivitäten werden vom Gehirn kontrolliert. Dies ist möglich, durch die innewohnende Seele. Ein totes Gehirn ist nutzlos. Alles gelangt zu dir durch deinen Astral- und deinen Kausalkörper und durch die Gegenwart der Seele im Inneren. Wendest du dich nach innen, werden alle Zentren und alle Aktivitäten still. Langsam wirst du frei von deinen Gedanken, deinem Intellekt und dem Ego. In der Kriya Yoga Technik opferst du Gott dein Geld Zentrum. Du opferst Gott dein zweites Zentrum im Gebet. Übst du aufrichtig, mit tiefster Liebe, dann wirst du den göttlichen Ton hören.

Gebet der Hingabe

Liebe Gott. Bete: "Herr, Du bist so gut zu mir. Vergib mir meine Schwäche und schenke mir Stärke." In deiner Liebe bist du immer bei Ihm. Darin liegt deine Befreiung. Konzentriere dich ruhig und ausdauernd auf Ton, Licht, Schwingung. Du bist in der Unendlichkeit. Du bist nicht der Körper. Nun bist du die Seele. Dies erfährst du durch die Meditation. Liebe Gott und fühle, "Oh Gott, Du bist in mir. Ich bin glücklich. Mein Gehirn funktioniert, denn Du bist da. Meine Augen sehen, denn Du siehst durch sie. Ich bin glücklich. Oh Herr, sprich durch meinen Mund. Ich bin froh. Mein Mund soll nur beten. Ich werde Dich suchen. Meine Rede ist Deine Rede. Meine Hände sind nur dazu da, um zu Dir zu beten. Oh Herr, was ich mit meinem Körper tue, dient nur der Anbetung und dem Gebet. Ich liebe Dich. Dies ist meine Gabe an Dich. Oh Gott, nimm all meine Krankheiten, meine Sorgen, Ärger, Stolz, Grausamkeit, Unaufrichtigkeit und schenke mir Reinheit. Herr, ich möchte täglich meditieren und Du gibst mir alles andere. Ich verbeuge mich 1000 Mal vor Dir." So solltest du in deinem täglichen Leben üben. Du wirst spüren, dass du rein und vollkommen bist. Schau auf deine Schwächen und versuche, sie zu vermeiden. Mit Ausdauer kommst du ans Ziel. Grundsätzlich benötigst du



Regelmässigkeit und Harmonie in deinem Leben und hierdurch entwickelst du dich weiter. Gebet und Meditation sollten dich immer begleiten.

Shambhavi Mudra – Schönheit in der Meditation

Die Augen sind Tag und Nacht geöffnet. Nur während der Meditation und im Schlaf werden die Augen geschlossen. Für gewöhnlich vergessen wir Gott im weltlichen Leben. Man sollte lernen, wie Meditation und Gebet im praktischen Leben immer beibehalten werden können. Richtest du deinen Blick mit geöffneten Augen leicht nach oben und konzentrierst dich gleichzeitig auf die Fontanelle, wirst du silbrig weisses Licht sehen. Das Licht ist weisser als eine weisse Wand. Du solltest dies ruhig beobachten. Diesen Zustand nennt man *shambhavi*. Durch das Üben von *shambhavi* erreicht man einen meditativen Zustand mit geöffneten Augen. Es ist eine seltene Gelegenheit mit tiefer Liebe zu Gott in der Welt zu leben. Durch das Gebet alleine, ist dies nicht zu erreichen. Auch nicht durch das Lesen vieler Bücher. Lesen muss mit Meditation verbunden werden. Gebet muss mit Meditation verbunden werden. Man kann abwechselnd geistliche Lieder oder Mantren singen und meditieren. Bist du müde vom Gesang, meditiere. Bist du müde von der Meditation, singe. Geistlicher Gesang besteht nicht nur aus Worten. Man muss den inneren Ton hören und auch über die Bedeutung des Gesanges nachdenken. Ton ist überall. Fühlst du, dass du die Seele bist, die Kraft Gottes, dann wirst du den göttlichen Ton hören. Dein ganzer Körper ist der Körper Gottes. Atmet Er nicht ein, bist du nicht die Kraft Gottes. Warum solltest du Ihn nicht unaufhörlich suchen? Ihr seid Kinder Gottes und so müsst ihr auch Seine Reinheit, Vollkommenheit, Sanftmut, Freundlichkeit und Liebe haben.

Wir können uns ändern

Alles hängt von der aufrichtigen Übung ab. Alles ist möglich, wenn man seine Einstellung ändert. Es gibt viele schöne Episoden und Vorfälle in der Welt von der wahren Wandlung im Leben der Menschen. Es gibt



viele Beispiele von schlechten Menschen, die durch ihre aufrichtige Bemühung sehr spirituell wurden. Ratnakar, ein Mörder, wurde der Weise Valmiki, der das grosse Epos *Ramayana* schrieb. Menschen wollen sich ändern und wenn ihr Wunsch stärker wird, dann wird der Wandel beständig. Ihr übt also Kriya nur, um euch zu ändern. Überprüfe dich selbst mehr und betrachte deine eigenen Schwächen anstatt die Fehler der anderen. Sei jedoch nicht traurig, wenn du deine negativen Seiten anschaust. Viel Negatives wird kommen und du musst es ändern. Bleibe bei deinem inneren Selbst. Bleibst du nach innen gewendet, wirst du einen wunderbaren Wandel erleben. Selbst in der Bibel stehen viele Beispiele von Menschen, die schwere Fehler begingen und sich doch änderten. Du bist immerzu die Kraft Gottes. Schneidest du eine Zwiebel auf und entfernst Schale für Schale, wirst du sehen, es gibt keine Zwiebel. Zwiebel und Schale sind eins. Im Inneren ist keine Saat. Denke genauso von allem in dir als das Selbst. Jesus sagte: "Das Königreich Gottes ist mitten unter euch" (Markus 1:15). Wenn du es willst, wirst du immer fühlen, dass Gott und du eins sind und immer eins gewesen sind.

Lebe ein Leben des Gebets und der Meditation. Lebe ein Leben der Freundlichkeit und des Mitgefühls. Lebe ein Leben des unaufhörlichen Gottesbewusstseins. Dies ist der Weg zur Vollkommenheit. Wie Jesus sagte: "Seid vollkommen, wie mein himmlischer Vater vollkommen ist" (Matthäus 5:48).

Meditationstechnik

Die Menschen wollen ihr Leben verändern. Sie suchen einen spirituellen Weg oder einen Lehrer und am Anfang sind alle sehr begeistert. Diese Begeisterung hält jedoch meist nicht lange an und wiederum fällt man zurück in seinen alten Lebensstil. Einige üben sich in der Meditation. Es gibt unterschiedliche Meditationsansätze und ebenso unterschiedliche Techniken. Die Technik ist wesentlich. Einige denken, sie üben sich in der Meditation, aber sie tun dies nicht aus vollem Herzen. Einige wiederum haben kleine Fortschritte gemacht, wissen aber trotzdem immer noch nicht, was Meditation in Wirklichkeit ist. Kriya ist eine wunderbare Meditationstechnik.



In der Kriya Meditation konzentriert man sich auf verschiedene Punkte. Obschon Gott allgegenwärtig ist, kannst du Gottes Gegenwart im Innern des Gehirns suchen. Während du Kriya übst, suchst du Gott in einem Kreuzpunkt: Zwischen den Augenbrauen etwa 7,5 bis 10 cm nach innen und von der Fontanelle aus geradewegs nach unten in Richtung Hypophyse. Wenn du dies ernsthaft versuchst, so wirst du äusserst still werden und deinen Körper nicht mehr wahrnehmen. Du wirst nicht einmal mehr wissen, wer du bist. Du kennst nicht mehr den Körper, *ham*, du kennst nur noch *sa*, die Seele. Die Meditation sollte dich in ein Stadium der völligen Einswerdung mit Gott versetzen. Du weisst nichts von *keri*, Handlung - du kennst nur *ya*, deine Seele. Du weisst nicht, wo du dich hingesetzt hast. Du nimmst nur wahr, dass du irgendwo schwebst und von überall hörst du den Ton. Das ist das wahre, formlose Stadium der Meditation. Vollkommene Ruhe, unmittelbar an der Türe zu Gott. Du hast keine Vorstellung von deinem grobstofflichen Körper.

Bitte höre sehr aufmerksam zu - dies ist von grosser Bedeutung: Du nimmst nur wahr, dass du irgendwo schwebst. Du hast keine Kenntnis von deiner körperlichen Existenz. Das ist das letzte Ziel aller Religionen. Das ist das formlose Stadium, das Stadium der Befreiung. Wenn du dieses Ziel nicht erreicht hast, so bist du nicht über die Schwelle in das Haus Gottes gelangt. Du bist nur an der Türe Gottes. Ihr alle habt dieses Stadium der Ruhe, der ganz feinen Atmung erfahren, das innewohnende Selbst suchend, Gott schauend, an Ihn denkend.

In diesem Stadium mögen viele denken, sie seien fortgeschritten. Du aber solltest nicht so denken. Dies bewirkt Ego und Niedergang gleichermassen. Je mehr du fortschreitest in die Richtung Gottes, um so mehr rückt Er ein Stück weit fort von dir. Dies ist das göttliche Spiel. In den Schriften steht geschrieben, dass man, je weiter man auf dem spirituellen Weg fortgeschritten ist, sich nicht des Gefühls hingeben solle, Gott erreicht zu haben. Du solltest nur beobachten, wo du bist und dabei immerzu wahrnehmen, nicht in der Nähe Gottes zu sein - jedoch in dem Bewusstsein, fortzuschreiten. *Charaiveti charaiveti charan vai madhu vindati*: So gehe voran, immerzu voran - durch diesen Fortschritt wirst du die Schönheit der Unsterblichkeit auf die Probe stellen.



Lasse dich nicht von anderen verführen

Es gibt so viele Lehrer und so viele Lehren. Manche sagen, dass du ohne das Singen von Mantrén nichts erreichen wirst. Andere wiederum sagen, dass dir Kriya Yoga nicht von Nutzen sein kann, da es nicht der Yoga des Kali Yuga ist. Sobald du dies hörst, ist dein Bewusstsein bereits herab gestiegen. Sei vorsichtig, folge deinem eigenen Weg mit Liebe und Hingabe. Du weisst indes genau, dass du seit deiner Kindheit spirituelle Lieder gesungen hast. Ihr seid alle spirituell, ihr seid alle religiös, ihr alle geht in die Kirche und singt, lest die Bibel und betet. All das ist gut. Sei ehrlich zu dir selbst. Sei aufrichtig in deiner spirituellen Übung. Sei regelmässig und beständig in deinem Lebensstil. Die Menschen mögen dir viele Dinge erzählen. Erwäge mit Vorsicht. Übe und befrage dein Gewissen über deine Veränderung und deine Transformation.

Jenseits der fünf Sinnesorgane

Die Kena Upanishad (1:5) beschreibt was Sprache nicht offenbaren kann. Wer aber offenbart? Gott alleine und nicht das, was Menschen durch Gottesanbetung und spirituelles Singen erhalten. Diese Weisheit kann nicht durch die fünf Sinnesorgane wahrgenommen werden. Der formlose Gott kann nicht durch die fünf Sinnesorgane verwirklicht werden. Dies kann nur wahrgenommen werden, wenn du im formlosen Zustand mit Gott eins geworden bist. Das ist Kriya Yoga. Wenn du meditierst, wirst du wahrnehmen, dass du nicht der Körper bist. Wenn du zornig bist, wird dein ganzer Körper voll Ärger sein. Ebenso wird dein ganzer Körper, wenn du Gott kennst, voller Liebe zu Gott sein. Wissen bedeutet Sein. Sehen bedeutet Sein. Du siehst mich und bist vollständig transformiert.

Während der Meditation wirst du transformiert. Dein ganzes Ego verschwindet. In diesem Augenblick ist kein Platz für Halluzination oder Imagination. Keine Spekulation, keine Beeinflussung. Kriya Yoga ist jenseits von alledem. Viele kamen zum Kriya Yoga und viele verliessen diesen Weg wieder, da man ihnen erzählte man müsse anstattdessen den Namen Gottes



singen: "Gott, Gott, Rama, Rama, Krishna, Krishna, Hamsa u.s.w. Der formlose Gott kann nicht durch die Form wahrgenommen werden, d.h. durch das Sprechen, Sehen oder nur durch den Klang. Bist du in deine Sinne versunken, dann bist du nicht im formlosen Stadium.

Wenn du das formlose Stadium erreicht hast, erlebst du keine Sinnestäuschung. Wenn du halluzinierst, ist dein Bewusstsein nach unten gekommen. Formlosigkeit ist die höchste Kraft. Ihr seid die Vielfalt des göttlichen Seins. Die formlose Kraft Gottes ist in dir anwesend und du nimmst sie wahr in der Stille und mittels deiner Meditationstechnik. Wenn du dort bist und du siehst nur göttliches Licht und hörst nur göttlichen Ton, dann bist du Gott nahe. Wenn du aber nach unten kommst, da irgendein Gedanke in deinem Geist auftaucht, dann bist du in Gedanken und vom Weg der Wahrheit abgekommen.

Sei ein Kind Gottes

Krishna sagte: "Nimm deine eigene Nahrung zu dir und kämpfe mit den Soldaten, die negativen Eigenschaften, die deinem Körper angehören. Alle negativen Eigenschaften sind in deinem Körper. Du kämpfst mit ihnen und allmählich, wenn du meditierst, gelangst du hinauf bis zum Scheitelpunkt. Auch im praktischen Leben beobachtest du, wieviel Pluspunkte du dir selbst geben kannst und zu wieviel Prozent du spirituell geworden bist. Dein Fortschritt zeigt sich daran, je mehr du fühlst, dass du Gott in menschlicher Form geworden bist. Ist der negative Strom eingeschaltet, so versuche ihn zu unterbrechen. Sei kein ungezogenes Kind Gottes. Er liebt dich. Versuche, Ihn zu lieben. Du weisst nicht, was es bedeutet, Gott zu lieben. Die Menschen kennen die Liebe zu einer Freundin oder einem Freund, zum Geld und zum Wein. Fühlst du die gleiche Liebe oder sogar mehr Liebe zu Gott ?

Berauschende Meditation

Gestern erhielt ich von einem Schüler einen Brief in dem stand: Morgens sitze ich, um zu meditieren. Danach fühle ich mich schläfrig. Ist das gut so ?"



Ich antwortete: "Nein ! Der Trinker trinkt Wein, um seine Sucht zu steigern. Es ist der Rausch, nicht wahr ? Wenn du meditierst, erreichst du das überbewusste Stadium. Danach wirst du nicht schlafen wollen. Du wirst wach bleiben. Du wirst ruhig beobachten, wie lange du mit geöffneten Augen und Ohren in diesem Stadium verweilen kannst. Du wirst fühlen, dass du so kraftvoll wie Lahiri Baba bist. Die gleiche Kraft ist dort. Einige der Gurus waren auch Familienväter. Nach der Meditation versuchst du, dieses Stadium beizubehalten. Wenn du im Anschluss an die Meditation einschläfst, dann verhältst du dich wie ein Hund nach dem Bad. Wenn du einen Hund badest und lässt ihn danach alleine, was wird der Hund machen ? Er wird sofort zur Sandkuhle gehen und sich dort im Staub wälzen. Nachdem du also meditiert hast, bleibst du ruhig. Sprich nicht. Bleibe im formlosen Stadium. Achte darauf, dass du nicht einschläfst. Wenn du nach der Meditation spazieren gehst, beobachte wer geht. Wenn du arbeitest, beobachte wer arbeitet. Erhalte diese Stimmung. Wenn du arbeitest, beobachte dann ebenso den göttlichen Rausch. Wenn du dies vergisst, versuche dann ruhig, den göttlichen Ton zu hören. Es kann sein, dass du die göttliche Schwingung wahrnimmst. Nimm dann wieder die Arbeit auf.

Lahiri Baba sagte: "Gesegnet sind jene, die in den Kriya eingeweiht wurden, aber jene, die Kriya Yoga verlassen sind unglücklich. Im Zeitalter der Wahrheit übten die Menschen die Kunst der Atemkontrolle. Von der Kindheit bis ins hohe Alter konnte man einem Menschen Sanftmut, Ruhe, Güte, Reinheit und Vollkommenheit nachsagen - nicht aber Unglücklichsein."

Rama, eine göttliche Inkarnation, wurde im Treta Yuga geboren. Er lebte in der 58. Generation nach Manu auf der Erde. In dieser Zeit übten die Menschen ausschliesslich Atemkontrolle. Ich möchte niemandem das Singen religiöser Lieder verbieten. Du kannst ruhig singen: "Gott, Gott, Gott" oder "Rama, Rama, Rama" oder "Krishna, Krishna, Krishna" oder "Shiva, Shiva, Shiva." Du kannst tun und lassen, was immer du möchtest. Versuche aber, den Ton zu hören, die Stimme Gottes, die unaufhörlich in der ganzen Welt gegenwärtig ist. Es ist ein grosser Verlust für dich, wenn du das versäumst. Es bedeutet, dass du die Wahrheit aus den Augen verloren hast und nur auf einem rein weltlichen



Niveau funktionierst. Im Namen Gottes gibt es viele Schwindler in dieser Welt, die Gott spielen und behaupten, sie seien verwirklicht und am Ziel angekommen. In den Upanishaden wird gesagt, dass der, der sein Selbst kennt, niemals von sich sagen werde, das Ziel erreicht zu haben.

Wenn du den formlosen Zustand erreicht hast, bist du in der Wahrheit. Du hast diesen Zustand verdient; verdirb ihn nicht. Weiche nicht ab von der Wahrheit. Schreite voran und spüre, wie du zu mehr Ruhe gelangst.

Nimm Gott immer wahr

Wenn ich spreche, bin nicht ich es der spricht, es ist die Kraft Gottes. Ich spüre immerzu die Kraft Gottes in mir und das Er durch meinen Mund spricht. Die ersten Worte, die ich sage lauten: "Oh Herr, Du sprichst durch den Mund aller Menschen; Du sprichst durch meinen Mund. Bitte sprich demütig, sanft und göttlich, damit alle Menschen Göttlichkeit und Gottesverwirklichung erlangen werden." Das Sprechen kommt von Ihm und Er ist hier mit mir. Das ist die Kraft Gottes, die Kraft des Gurus. Wenn du die Kunst der Hingabe zu Gott und dem Guru gemeistert hast, dann benötigst du nichts weiteres mehr. Kultiviere bedingungslosen Glauben, Liebe und Loyalität und alle Probleme werden verschwinden. Du wirst in der Seele versunken sein. Verweilst du in der Seele, dann wird die Seele sprechen.

Wir sind die Kinder Gottes; alles von uns ist Gott. Der Atem ist Gott, er kommt von Ihm. Warum nimmst du das nicht wahr? Wir sind geboren worden, um Gott zu verwirklichen. Wir haben das gleiche Potential, die gleiche Reinheit und Vollkommenheit, aber warum fühlst du es nicht? So, wie der elektrische Strom innerhalb des Drahtes von einer Isolation umgeben ist, so bedecken das Körperbewusstsein und der Verstand deine spirituelle Wachsamkeit. Du bist immer versunken in das nach aussen gerichtete Bewusstsein.

Kriya Yoga ist die Essenz aller Religionen. Kriya Yoga ist die Wissenschaft der Atemkontrolle. Es gibt viele unterschiedliche Atmungen. Die spirituelle Atmung ist ein langsamer und feiner



Atem. In der Bhagavad Gita wird gesagt: 'Gehe etwa acht Zentimeter zwischen den Augenbrauen nach innen: *bhruvormadhye pranamaveshya samyak*. Fixierst du deine Aufmerksamkeit und verweilst dort im Atompunkt mittels einer feinen Atmung, so werden deine menschlichen Eigenschaften, Verstand, Gedanken, Intellekt und Egobewusstsein verschwinden. Du wirst ruhig werden. Wenn Ärger, Stolz, Grausamkeit und Unaufrichtigkeit in dir sind und du erzählst, dass du meditierst, was ist dann dein Gewinn ? Es ist nur Zeitverschwendung. Auch wenn du nur fünf Minuten meditierst, solltest du hundertprozentig auf Gott konzentriert sein. Kriya Yoga garantiert dir inneren Frieden – dein Geburtsrecht. Dieser Friede kommt von Gott und Gott ist in dir. Wenn du das Bewusstsein vom inneren Selbst bewahren kannst, so wirst du, obschon du in der materiellen Welt bleibst, gleichzeitig fühlen, dass du die Kraft Gottes bist. Du wirst Gott in einem menschlichen Wesen und ein menschliches Wesen in Gott sein.



Paramahansa Hariharananda und Swami Prajnanananda Giri im Karar Ashram 1996



Tempel der Stille

von Paramahansa Prajnanananda

*Aus einer Schrift zur Zehnjahresfeier des Kriya Yoga Zentrums in
Tattendorf bei Wien*

Die Stille ist eine Kunst zu leben, eine Kunst des Lernens und eine Kunst, die Quelle des inneren Friedens durch die Erfahrung der göttlichen Liebe zu erforschen. Stille, verbunden mit Liebe, ist die höchste Kunst der Einswerdung. Die Natur spricht in Stille, Sonne und Mond verströmen das Licht der Liebe und des Wissens in Stille. Ruhe ist Göttlichkeit.

Wenn wir den Tempel der Stille betreten, eindringen in den innersten Raum unseres Selbst, wird unser Herz von Liebe und Hingabe erfüllt. Gottes Liebe offenbart sich stärker durch die Stille in unserem Leben. Wir werden stärker mit Energie aufgeladen, wenn wir im Schoss der Göttlichkeit ruhen, in der Stille der Nacht.

Doch leider ist der Mensch nicht fähig, den wahren Wert der Stille zu erkennen und verschwendet daher viel Zeit und Energie. Die Stille erhöht das wahrhaft Schöpferische und das Geschick im Leben. Die Meditation ist der wahre Weg, auf dem Pfad des Schweigens zu wandern, sowohl innerlich als äusserlich. Innere Ruhe ist möglich, wenn wir Kontrolle über unsere Zunge haben, während wir reden und essen; dies ist ein Teil der Selbstkontrolle.

Betrete den Tempel der Stille, setze dich vor den Altar des Friedens, opfere dem Göttlichen die Blume der Liebe und genieße ewig-ekstatische Freude. Dafür benötigen wir nichts anderes als unseren starken Wunsch. Nichts kann dich aufhalten, wenn dein Wunsch gross ist. Sobald du den Tempel der Stille betreten hast, ist dein Leben durch spirituelles Licht und Herrlichkeit verwandelt.

Gott segne Sie in Stille.





Was können wir unserem Meister geben ?

von Yogacharya Peter van Breukelen

*Aus einer Schrift zur Zehnjahresfeier des Kriya Yoga Zentrums in
Tattendorf bei Wien*

Heute ist ein besonderer Tag. Ohne unseren Meister Paramahansa Hariharananda würden wir hier heute nicht zusammensitzen. Dass wir alle hier sind und Kriya Yoga praktizieren, ist der Segnung des Gurus zu verdanken. Die anderen hier anwesenden Lehrer und ich erhielten die Technik mithilfe unseres Babas. An diesem besonderen Tag sollten wir mit Liebe an unseren Meister denken und an die Segnungen, die er uns gegeben hat.

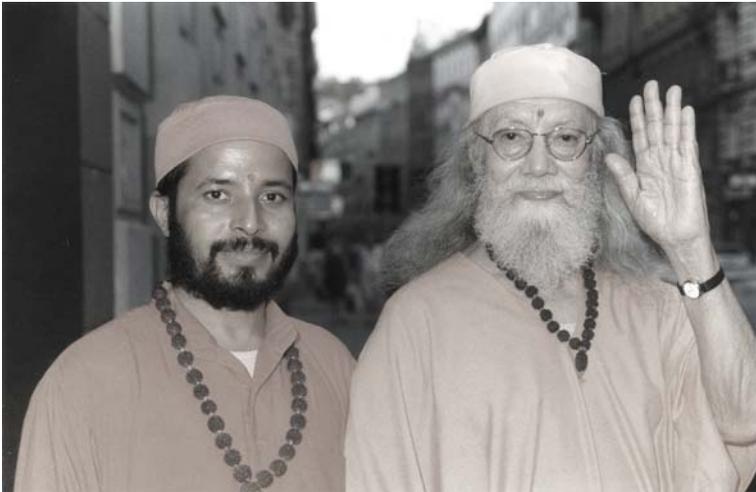
Was können wir unserem Meister dafür zurückerstatten ? Der Meister segnet uns mit dieser wundervollen Kriya Yoga Technik und dem Wissen um die Wahrheit. Was also können wir zurückgeben ? Ich denke, was der Meister von uns möchte ist, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf den Scheitelpunkt des Kopfes fixieren, während wir mit Liebe und Aufrichtigkeit Kriya Yoga üben. Das ist die Pflicht, die er uns auferlegt hat. Wenn wir also liebevoll mit der Technik, die er uns gegeben hat, meditieren – so sind wir bei ihm und das ganz nah. Wir sind mit dem Kriya Yoga Meister durch die Kriya Yoga Meditation verbunden.

Wenn wir dem Guru folgen und ihn stärker erfahren wollen, müssen wir mehr in der Fontanelle bleiben. All jene, die Guru gekannt oder ihn auf Videoaufnahmen erlebt haben, sahen, dass er mit seinem Finger auf die Fontanelle zeigte und immer daran erinnerte, dort oben zu bleiben. Er sagte immer: "Halte deine Aufmerksamkeit in der Fontanelle und konzentriere dich dort mit ruhigem Atem." Wenn du dies praktizierst, folgst du dem Meister. Du wirst dann in kurzer Zeit Stille, Frieden und Göttlichkeit erfahren.

Guru sagte immer: "Wenn dein Verlangen gross ist, wirst du mit Sicherheit Realisation erlangen. Unser Verlangen nach Gott ist immer noch zu klein. Die Kriya Yoga-Technik ist perfekt, wir sind



es nicht. Wir sollten versuchen, mehr in Balance und Harmonie mit dem Kosmos zu leben. Regelmässige Kriya Yoga – Praxis während unserer täglichen Aktivitäten macht unser Leben spiritueller. Innerer Frieden, innere Freude und Glück werden zu dir kommen. Wir sind geboren worden, um die Wahrheit zu erkennen. Gott hat uns diese Körperform gegeben, die uns nicht gehört und die wir Ihm eines Tages zurückgeben müssen. Du hast einen Körper, aber du bist die Seele. Der Körper ist vergänglich, die Seele aber unsterblich. Wenn du deine Seele wahrnehmen kannst, deine Unsterblichkeit, dann erlangst du Befreiung. Guru sagte: “Sei mitfühlend, aber losgelöst.” Wenn du dein Ego loslassen kannst, dann wird dein Leben sehr leicht sein. Wenn du dich aber am Materiellen orientierst, wird dein Leben schwierig sein. Mache dein Leben nicht zu kompliziert, werde freier. Das bedeutet, bleibe mit feiner Atmung oben auf den Mittelpunkt deines Scheitels konzentriert. Beobachte die Atmung von dort oben aus. Ich bete darum, dass die Meister des Kriya Yoga, alle Heiligen und Propheten uns helfen und uns mehr Göttlichkeit geben.



Wien 1995



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

Paramahansa Prajnanananda

von **Freitag** **21. August** bis einschliesslich **Sonntag** **30. August** Ort **Sterksel***

Das Programm beginnt am Freitag, dem 21. August mit einem Vortrag.

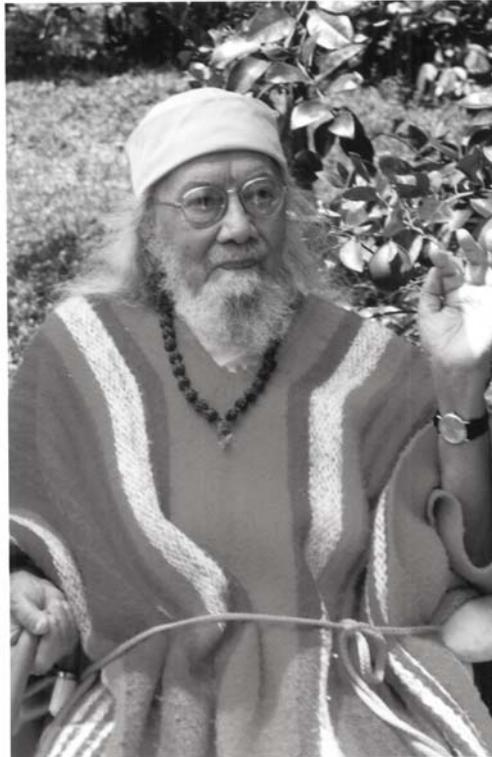
***Programmeinteilung:**

Tag	Zeit	Programm
Freitag	20:00 Uhr	Vortrag (nur am Freitag, 21. 8.)
Samstag	07:30 Uhr	Meditation
	10:30 Uhr	Einweihung
	17:00 Uhr	Meditation
	19:00 Uhr	Meditation
Sonntag	07:30 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Fragen und Antworten
	11:30 Uhr	Meditation
	13:00 Uhr	2. Kriya Meditation
	17:00 Uhr	Meditation
	19:00 Uhr	Meditation
Montag.	07:30 Uhr	Meditation
bis einschl. Freitag	10:00 Uhr	Fragen und Antworten
	11:30 Uhr	Meditation
	17:00 Uhr	Erläuterung der heiligen Schriften
	19:00 Uhr	Meditation



**Programme in Europa unter der Leitung von
Paramahansa Prajnanananda**

<i>von</i>		<i>bis einschliesslich</i>	<i>Ort</i>
Mittwoch	15. April	Sonntag 19. April	Tattendorf
Montag	20. April	Donnerstag 23. April	Kent (Retreat)
Freitag	24. April	Sonntag 26. April	London
Donnerstag	30. April	Sonntag 03. Mai	Paris
Dienstag	05. Mai	Sonntag 10. Mai	La Verna
Freitag	21. August	Sonntag 30. August	Sterksel
Dienstag	01. Sept.	Sonntag 06. Sept.	Tattendorf
Mittwoch	04. Nov.	Sonntag 08. Nov.	Frankfurt



Paramahansa Haribarananda



Sämtliche Kriya Yoga Programme in Europa für das Jahr 2009

(Änderungen vorbehalten)

Datum	Ort	Organisation	Telefon & E-Mail	Leitung
02.01. - 04.01.	Salzburg, Österreich	Susanne & Peter Walker	+43-662-627481 susanne.walker@aon.at	Swami Mangalananda Giri
09.01. - 11.01.	Tenerifa	Maite Saez	+34 922841335 oder +34 616377706 maitesaez@yahoo.com	Swami Mangalananda Giri
16.01. - 18.01.	Genf, Schweiz	Fabienne Antonietti	+41-22-361-01-80 f.antonietti@sunrise.ch	Swami Mangalananda Giri
16.01. - 18.01.	Rotterdam, Niederlande	Petra Helwig	+31-104118562 petrahelwig@freeler.nl	Yogacharya Petra Helwig
22.01. - 25.01.	Paris, Frankreich	Christian Bazeille	+33-1-43444737 chbazeille@noos.fr	Swami Mangalananda Giri
30.01. - 01.02.	Sterksel, Niederlande (niederländisch)	Kriya Yoga Zentrum, Sterksel	+31-40-2265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Peter van Breukelen
30.01. - 01.02	Reykjavik, Island	Valgeir G. Isleifsson	+354-517-4841 vallikriya@yahoo.com	Swami Mangalananda Giri
02.02. - 04.02.	Reykjavik, Island, Retreat	Valgeir G. Isleifsson	+354-517-4841 vallikriya@yahoo.com	Swami Mangalananda Giri
06.02. - 08.02.	Bremen	Lutz Röpcke	+49 421 426659 lutzroepcke@aol.com	Peter van Breukelen
06.02. - 08.02.	Tattendorf, Österreich	Kriya Yoga EU Mutterzentrum	tel+43-2253-81491 fax+43-2253-80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Swami Mangalananda Giri
06.02. - 08.02.	Wroclaw, Polen	Alexander Berdowicz Zdzislawa Bialkowska	+48 608 687741 alex@nesti.pl	Yogacharya Petra Helwig
13.02. - 15.02.	Budapest, Ungarn	Gabor Kalaszi	+36-70-453 1620 gabor.kalaszi@artemis.hu	Swami Mangalananda Giri



Datum	Ort	Organisation	Telefon & E-Mail	Leitung
20.02. - 22.02.	Sterksel, Niederlande (nur <u>II. Kriya</u> , englisch)	Kriya Yoga Zentrum, Sterksel	+31-40-2265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Peter van Breukelen
20.02. - 23.02.	Mallorca	Ingrid Urbach, Lilian Freriks, Joana Pires	+49 40650 43694 +34 638 726072 +34 637 142218 ingbach@yahoo.de	Swami Mangalananda Giri
24.02. - 26.02.	Ibiza	Ingrid Urbach,	+49 40650 43694 ingbach@yahoo.de	Swami Mangalananda Giri
27.02. - 01.03.	Warschau, Polen	Mariusz Orzeszek, Krzysztof Pietrak	+48 600182 900 mariusz@krijajoga.pl +48 600499 494 skj@krijajoga.pl	Swami Mangalananda Giri
27.02. - 01.03.	Idar-Oberstein Deutschland	Kathy Becker	+49 6781 360164 kathy@schau-spiel- kunst.de	Yogacharya Uschi Schmidtke
02.03. - 04.03.	Poznan, Polen	Magda Kowalska	+48 0 607 727 014	Swami Mangalananda Giri
06.03. - 08.03.	Köln	Thomas & Heidrun Slappa Mohr	+49 221 881383 th.mohr@yahoo.de	Peter van Breukelen
13.03. - 15.03.	Graz, Österreich	Heinz Medek	+43 -3172-30058 heinzmedek@aon.at	Swami Mangalananda Giri
13.03. - 15.03.	Riga, Latvia	Dzintars Vilnis Korns	+371-941-7596 dzintars.korns@apollo.lv	Yogacharya Claudia Cremers Yogacharya Petra Helwig
20.03. - 22.03.	Hamburg	Iris Kretschmer	+49 40 842361 Iris.Kretschmer@gmx.de	Peter van Breukelen
20.03. - 22.03.	München	Gerti & Michael Rieser	+49 89 3083939 gm.rieser@web.de	Swami Mangalananda Giri



Datum	Ort	Organisation	Telefon & E-Mail	Leitung
24.03. - 27.03.	Tattendorf, Österreich Arbeitswoche, Aufenthalt frei	Kriya Yoga EU Mutterzentrum	tel+43-2253-81491 fax+43-2253-80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Swami Mangalananda Giri
27.03. - 29.03.	Tattendorf, Österreich	Kriya Yoga EU Mutterzentrum	tel+43-2253-81491 fax+43-2253-80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Swami Mangalananda Giri
27.03. - 29.03.	Hannover	Christa Willeck	+49 511 882905 ChristaWilleck@web.de	Yogacharya Petra Helwig
03.04. - 05.04.	Berlin	Norbert Brell	+49 30 78717014 info@kriya-berlin.de	Peter van Breukelen
03.04. - 05.04.	Krakau, Polen	Elzbieta Blazewska	+48 501 181855 elzbieta.nitya@krijajoga.pl	Swami Mangalananda Giri
09.04. - 13.04.	Sterksel, Holland (deutsch)	Kriya Yoga Zentrum, Holland	+31-40-2265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Peter van Breukelen
09.04. - 13.04.	Sonnenmatte, Deutschland Retreat	Thomas Vaihinger, Annie Said	+49 7151 68675 +49 7151 1358415 tvaihinger@gmx.de	Swami Mangalananda Giri, Yogacharya Uschi Schmidtke
14.04. - 19.04.	Sterksel, Niederlande Arbeitswoche (englisch; gratis Aufenthalt)	Kriya Yoga Zentrum, Steksel	+31-40-2265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Peter van Breukelen
15.04. - 19.04.	Tattendorf, Österreich Kriya Yoga Seminar nur für Fortgeschrittene	Kriya Yoga EU Mutterzentrum	tel+43-2253-81491 fax+43-2253-80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Paramahansa Prajnanananda, Swami Mangalananda Giri
20.04. - 23.04.	Kent, England Retreat	Bertie Cairns	+44 207 2772545 bertie.cairns@virgin.net	Paramahansa Prajnanananda
24.04. - 26.04.	London, England	Bertie Cairns	+44 207 2772545 bertie.cairns@virgin.net	Paramahansa Prajnanananda



Datum	Ort	Organisation	Telefon & E-Mail	Leitung
30.04. – 03.05.	Paris, Frankreich	Christian Bazeille	+33-1-43444737 chbazeille@noos.fr	Paramahansa Prajnanananda
30.04. – 03.05.	Fatima, Portugal	Ricardo Fernandes, Margarida Agostinho Pires	+351-962664510 pinkdollfins@hotmail.com	Peter van Breukelen
01.05. – 03.05.	Galway, Irland	Mike Hughes	+353 87 8224253 mikehug@gmail.com	Swami Mangalananda Giri,
05.05. – 10.05.	La Verna, Italien Retreat	Kriya Yoga EU Mutterzentrum	tel+43-2253-81491 fax+43-2253-80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Paramahansa Prajnanananda, Swami Mangalananda Giri, Peter van Breukelen
15.05. – 17.05.	Sterksel, Holland (niederländisch)	Kriya Yoga Zentrum, Holland	+31-40-2265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Peter van Breukelen
15.05. – 17.05.	Basel, Schweiz	Natalie Poku	+41 31 534 30 58 natalie.poku@gmx.ch	Swami Mangalananda Giri
12.06. – 14.06.	Brüssel, Belgien	Boudouin Deru	+32 81 748192 institutdukriya yoga@scarlet.be	Yogacharya Claudia Cremers, Yogacharya Petra Helwig
20.06. – 21.06.	München	Gerti & Michael Rieser	+49 89 3083939 gm.rieser@web.de	Yogacharya Uschi Schmidtke
26.06. – 30.06.	Reykjavik, Island	Valgeir G. Isleifsson	+354-517-4841 vallikriya@yahoo.com	Peter van Breukelen
26.08. – 28.08.	Klagenfurt, Österreich	Michael Kraiger	+43 4272 2996 michael@kraiger.at	Swami Mangalananda Giri
03.07. – 09.07.	Budapest, Ungarn	Gabor Kalaszi	+36 26313735 gabor.kalaszi@artemis.hu	Swami Mangalananda Giri, Yogacharya Petra Helwig



Datum	Ort	Organisation	Telefon & E-Mail	Leitung
10.07. - 12.07.	Mainz, Deutschland	Andreas Dörnfeld	+49 6131 9073908 doernfeld@gmx.net	Swami Mangalananda Giri
17.07. - 19.07.	Kopenhagen, Dänemark	Hjørleif Chaldea	+45-7799 2828 chaldea@brnet.dk	Swami Mangalananda Giri
20.07. - 23.07.	Kopenhagen, Dänemark	Hjørleif Chaldea	+45-7799 2828 chaldea@brnet.dk	Swami Mangalananda Giri
24.07. - 26.07.	Tattendorf, Österreich	Kriya Yoga EU Mutterzentrum	tel+43-2253-81491 fax+43-2253-80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Swami Mangalananda Giri
27.07. - 30.07.	Tattendorf, Österreich Arbeitswoche. Aufenthalt gratis	Kriya Yoga EU Mutterzentrum	tel+43-2253-81491 fax+43-2253-80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Swami Mangalananda Giri
31.07. - 02.08.	Cardiff, Wales	Bertie Cairns	+44 207 2772545 bertie.cairns@virgin.net	Swami Mangalananda Giri
07.08. - 12.08.	Riga, Latvia	Dzintars Vilnis Korns	+371-941-7596 dzintars.korns@apollo.lv	Swami Mangalananda Giri
14.08. - 16.08.	Katowice, Polen	Mirek Kadziela	+48 601 703 200 alfaton@alfaton.com.pl	Swami Mangalananda Giri
21.08. - 30.08.	Sterksel, Holland (englisch)	Kriya Yoga Zentrum, Holland	+31-40-2265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Paramahamsa Prajnanananda, Swami Mangalananda Giri, Peter van Breukelen
01.09. - 06.09.	Tattendorf, Österreich	Kriya Yoga EU Mutterzentrum	tel+43-2253-81491 fax+43-2253-80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Paramahamsa Prajnanananda, Swami Mangalananda Giri, Peter van Breukelen
11.09. - 16.09.	Szczecin + Komorze, Retreat, Polen	Piotr Kaczmarczyk, Dariusz Witkowski	+48 692 499028 +48 508 262985 kyoga@vp.pl	Swami Mangalananda Giri



Datum	Ort	Organisation	Telefon & E-Mail	Leitung
18.09. – 20.09.	Wroclaw, Polen	Alexander Berdowicz, Zdzislawa Bialkowska	+48 608 687741 alex@nesti.pl	Swami Mangalananda Giri
25.09. – 29.09.	Moutain Retreat, Österreich	Susanne & Peter Walker	+43-662-627481 susanne.walker@aon.at	Swami Mangalananda Giri, Yogacharya Uschi Schmidtke
02.10. – 04.10.	Paris, Frankreich	Christian Bazeille	+33-1-43444737 chbazeille@noos.fr	Peter van Breukelen, Yogacharya Claudia Cremers
02.10. – 04.10.	Berlin	Norbert Brell	+49 30 78717014 info@kriya-berlin.de	Swami Mangalananda Giri
30.10. – 01.11.	Sterksel, Holland (nur II. Kriya, deutsch)	Kriya Yoga Zentrum, Holland	+31-40-2265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Peter van Breukelen
04.11. – 08.11.	Frankfurt International Retreat	Elke Streck & Wolfgang Lang	tel. +49-6776-959358 fax. +49-6776-959364 e.streck@web.de	Paramahamsa Prajnanananda, Swami Mangalananda Giri, Peter van Breukelen
13.11. – 15.11.	London, England	Bertie Cairns	+44 207 2772545 bertie.cairns@virgin.net	Peter van Breukelen
13.11. – 15.11.	Zagreb, Kroatien	Katija Zubcic	+385 91 7998916 margitasurcic@zg.htnet.hr	Swami Mangalananda Giri
20.11. – 22.11.	Tattendorf, Österreich	Kriya Yoga EU Mutterzentrum	tel+43-2253-81491 fax+43-2253-80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Swami Mangalananda Giri
20.11. – 22.11.	Sterksel, Holland (niederländisch)	Kriya Yoga Zentrum, Holland	+31-40-2265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Peter van Breukelen
27.11. – 29.11.	Zürich, Schweiz	Natalie Poku	+41 31 534 30 58 natalie.poku@gmx.ch	Peter van Breukelen



Datum	Ort	Organisation	Telefon & E-Mail	Leitung
27.11. - 29.11.	Hamburg	Iris Kretschmer	+49 40 842361 Iris.Kretschmer@gmx.de	Swami Mangalananda Giri, Yogacharya Claudia Cremers
04.12. - 06.12.	Nürnberg	Agnes Hirl	+49 911 4742554 agnes.hirl@t-online.de	Swami Mangalananda Giri
04.12. - 06.12.	München	Gerti & Michael Rieser	+49 89 3083939 gm.rieser@web.de	Peter van Breukelen
11.12. - 13.12.	Malmö, Schweden	Peter Strinnö	+46 46 20 30 42 peter@responsability.se	Peter van Breukelen
11.12. - 13.12.	Stuttgart	Thomas Vaihinger, Annie Said	+49 7151 68675 +49 7151 1358415 tvaihinger@gmx.de	Swami Mangalananda Giri
18.12. - 20.12.	Warschau, Polen	Mariusz Orzeszek, Krzysztof Pietrak	+48 600182 900 mariusz@krijajoga.pl +48 600499 494 skj@krijajoga.pl	Peter van Breukelen
18.12. - 20.12.	Cork, Irland	Paul Curtin	+353 879341485 lifevibes@yahoo.com.au	Swami Mangalananda Giri
24.12. - 01.01.	Sterksel, Holland (deutsch)	Kriya Yoga Zentrum, Holland	+31-40-2265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Peter van Breukelen
24.12. - 01.01.	Tattendorf, Österreich	Kriya Yoga EU Mutterzentrum	tel+43-2253-81491 fax+43-2253-80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Swami Mangalananda Giri, Yogacharya Uschi Schmidtke



Programme im Kriya Yoga Zentrum

<i>von</i>		<i>bis einschliesslich</i>		<i>Programm</i>
Freitag	30. Januar	Sonntag	01. Febr.	Niederländisch
Freitag	20. Februar	Sonntag	22. Febr.	Wochenende nur für II. Kriya (Englisch)
Donnerstag	09. April	Montag	13. April	Deutsch
Dienstag	14. April	Sonntag	19. April	Arbeitswoche (Engl.)
Freitag	15. Mai	Sonntag	17. Mai	Niederländisch
<i>Freitag</i>	<i>21. August</i>	<i>Sonntag</i>	<i>30. August</i>	<i>Englisch (mit Paramahansa Prajnanananda)</i>
Montag	30. Oktober	Sonntag	01. Nov.	II. Kriya (Deutsch)
Freitag	20. Nov.	Sonntag	22. Nov.	Niederländisch
Donnerstag	24. Dez.	Freitag	01. Jan.	Deutsch

2010

Während der Arbeitswochen vom 14. April bis zum 19.
April 2009 ist um 7.00 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. bis einschliesslich zum 22.
Februar sowie vom 30. Oktober bis einschliesslich zum 01.
November sind nur zugänglich für Eingeweihte in die
II. Kriya Yoga Technik.



Programmeinteilung:

Tag	Zeit	Programm
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
	16:00 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



Im Florida Ashram, in Begleitung der von Paramahansa Haribarananda ausgebildeten Mönche und Acharyas.

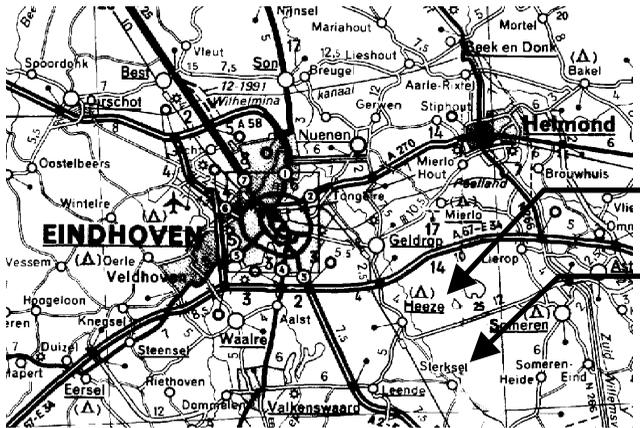


Wie komme ich nach Sterksel?

Die Adresse des Kriya Yoga Zentrums lautet:

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

Wenn dich jemand 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

Von Leende aus ist zuerst Heeze, dann Sterksel
ausgeschildert.



Anreise mit dem Zug

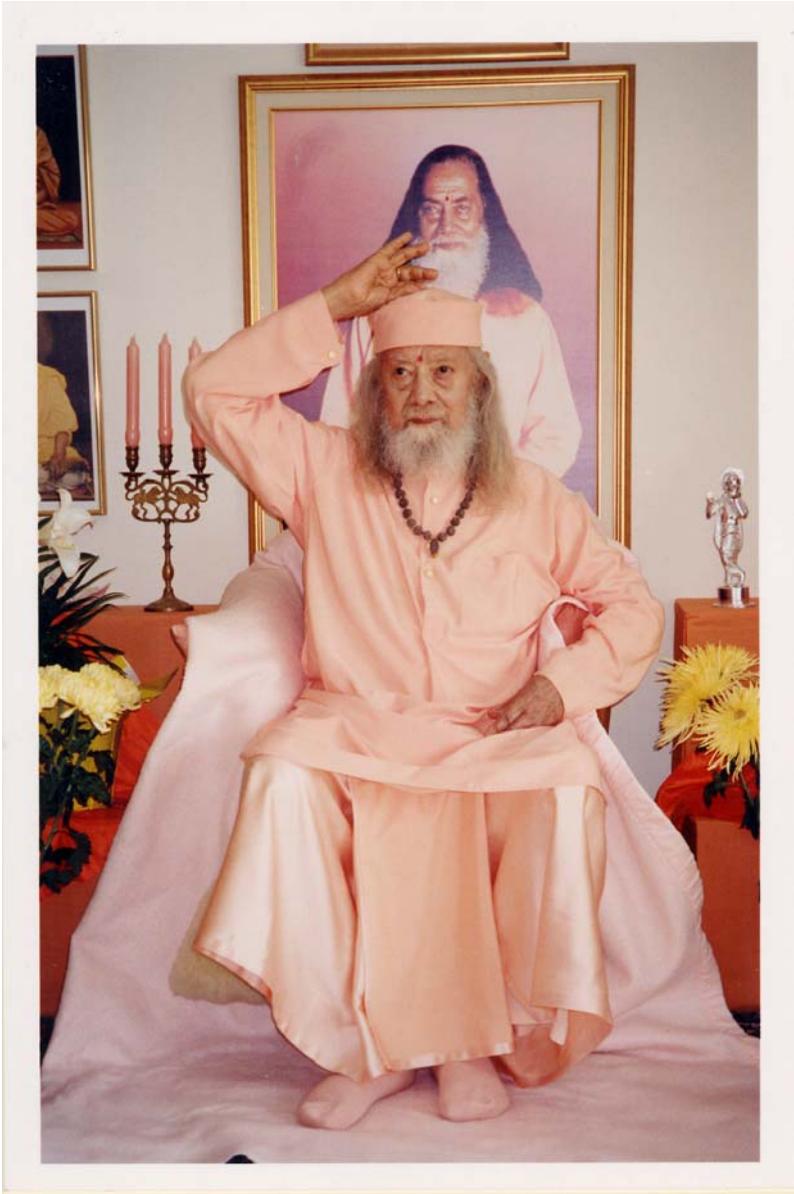
Von Eindhoven, Richtung Weert auf Gleis 4. Abfahrt 2 Mal stündlich; um XX:04 und um XX:34. Sonntags sowie Werktags ab 20:00 fährt der Zug nur einmal stündlich um XX:34. Fahrtzeit: 10 Min. Aussteigen in Heeze.

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: € 90,- für ein Wochenende in einem 4-6 Personen Schlafzimmer; inkl. vegetarische Mahlzeiten. Jeder zusätzliche Tag kostet € 45,- 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.



*Paramahansa Hariharananda bei der Unterweisung in die Essenz des Kriya Yoga.
Homestead, Florida 2001*



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 03. 12. 2002 seinen Körper verlassen.
- ❖ 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 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 € 6,- 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 erreichte 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

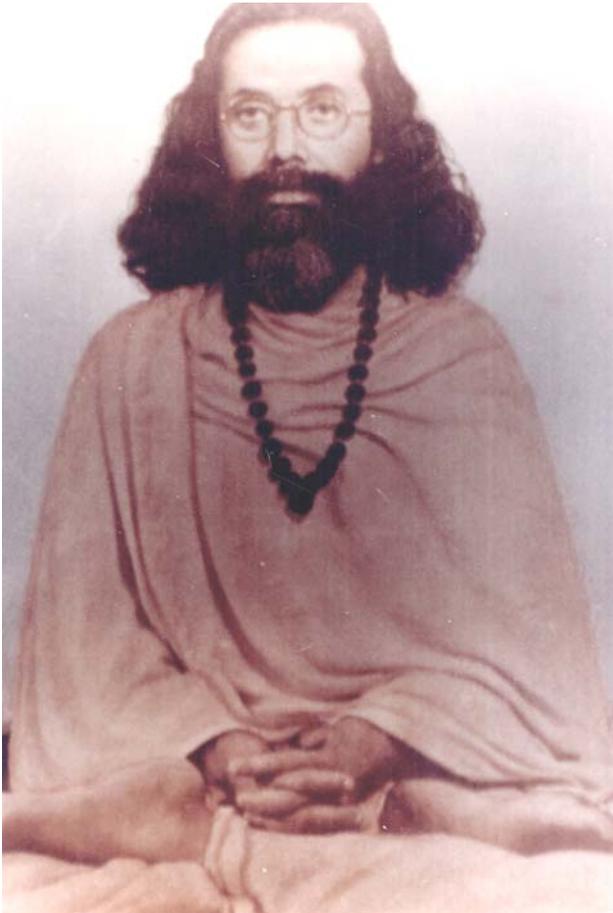
von Paramahansa Prajnanananda Englische Ausgabe € 12,-

Gautama Buddha

von Paramahansa Prajnanananda Englische Ausgabe € 3,-

The Complete Works of Paramahansa Hariharananda

Soft Cover € 120,-



Swami Hariharananda Giri in jungen Jahren



Das Kriya Yoga Zentrum in Sterksel

Es freut uns, dass viele aus dem In- und Ausland den Weg ins Kriya Yoga Zentrum gefunden haben. Wir werden uns weiterhin dafür einsetzen, regelmässig intensive Programme zu organisieren, um die Segnungen der Kriya Yoga Meditation an alle unsere Besucher weitergeben zu können.

Um unser Zentrum unterhalten zu können, sind wir zusätzlich von Spenden abhängig, da die Beiträge für den Aufenthalt nicht ausreichen. Wir sind daher auch auf deine Grosszügigkeit angewiesen, damit unser wunderschönes Meditationszentrum gut funktionieren kann.

Deine Spende kannst du auf die folgenden Konten überweisen:

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

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





Internationale Adressen 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: kriya.yoga@worldonline.nl Web: www.kriyayoga-meditatie.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: 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
Indien	Balighai Ashram Cuttack	Hariharananda Gurukulam Balighai Post. Chaitanna Puri – 2 Orissa Tel. 0091-6752 2246788 Kriya Yoga Ashram Nimapur p.o. Jagatpur Cuttack 754021 Tel. 0091 671 2491724

