



## *Inhaltsangabe*

<i>Vorwort</i>	3
<i>Kriya Yoga Nachrichten</i>	4
<i>'Ein erfolgreicher Lebensstil'</i> <i>von Paramahansa Prajnanananda</i>	7
<i>'Verwandlung'</i> <i>von Paramahansa Hariharananda</i>	17
<i>Programm mit Swami Atmavidyananda in Sterksel</i>	21
<i>Programm mit Swami Samarpananda in Sterksel</i>	23
<i>Programme im Kriya Yoga Zentrum unter der Leitung von</i> <i>Peter van Breukelen, Claudia Cremers und Petra Helwig</i>	25
<i>Besondere Aktivitäten in Sterksel</i>	26
<i>Wie komme ich nach Sterksel</i>	27
<i>Hausregeln in Sterksel</i>	28
<i>Über Kriya Yoga</i>	30
<i>Publikationen</i>	31
<i>Das Kriya Yoga Zentrum in Sterksel</i>	34
<i>Kontaktadressen der Kriya Yoga Zentren</i>	36



*Swami Atmavidyananda Giri und Rajarshi Peter van Breukelen*



## *Vorwort*

**H**iermit erhält du das Rundschreiben 2014 mit vielen Programmen und Aktivitäten. Wir freuen uns besonders, daß Swami Samarpananda und Swami Atmavidyananda dieses Jahr wieder nach Sterksel kommen werden.

Wir laden alle herzlich ein, unser schönes Zentrum zu besuchen und / oder hier zu übernachten, um die Segnungen zu empfangen, die die Kriya Yoga Meditation geben kann.

Paramahansa Hariharananda sagt:

*“Wenn du in jeder Handlung wahrnimmst, dass du der Prototyp des göttlichen Denkens, dass du das unsterbliche Kind Gottes bist, dann wirst du in jeder Tätigkeit Frieden, Freude und Glückseligkeit erfahren.”*

Auf Wiedersehen in der Meditation.

Peter van Breukelen

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



## *Kriya Yoga Nachrichten*

### ***Hariharananda kam vor 40 Jahren in den Westen***

**I**n diesem Jahr feiern wir, daß Gurudev Baba Hariharanandaji im Alter von 67 Jahren in den Westen kam. Mit seinem unermüdlichen Pioniergeist, seiner sehr großen Aufopferungsbereitschaft, war er uns ein Vorbild an göttlicher Liebe, Hilfsbereitschaft, Demut und Hingabe. In seinem Leben, das von Meditation und spirituellen Übungen erfüllt war, fand er immer Zeit für all jene, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens standen: Ältere Menschen, Waisen und Kranke. Er diente seiner Familie, seinen Dorfmitbewohnern, seinen Lehrern, Freunden und Unbekannten in der Not. Gurudev sagte hierzu einmal: "Ihr müßt anderen mit Liebe, Freude und Hingabe dienen." Häufig zitierte er in diesem Zusammenhang einen Sankritvers:

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

Gib Nahrung denen, die Hunger haben, Unterricht den Schülern, Versorgung den Kranken und Trost denen, die entmutigt sind."

Gurudev liess niemals eine Gelegenheit aus, anderen zu dienen. Einmal sagte er zu Baba Prajnanandaji: "Ich bin nicht gekommen, um bedient zu werden, sondern um euch zu dienen. Ich bin gekommen, um zu geben, nicht um zu nehmen."



## ***Besondere Aktivitäten***

**A**us diesem Anlaß werden wir in diesem Jahr das Thema “anderen dienen” zu einem zentralen Anliegen in unserer Meditation und in unseren Handlungen machen. In verschiedenen Kriya Yoga Zentren, so auch in Deutschland, werden Initiativen entwickelt, mit Hilfe derer, unmittelbar von Mensch zu Mensch, eine helfende Hand ausgestreckt wird. Beispielsweise gibt es bereits weltweit Initiativen zur finanziellen Unterstützung von s.g. Tafeln, wo für ältere Menschen und finanziell schwache Familien Mahlzeiten gekocht werden; es gibt Projekte mit Kindern, Jugendlichen und Flüchtlingen.

## ***Zusätzliche Programme***

**I**m Zusammenhang mit Projekten von Hand-in-Hand werden dieses Jahr in Sterksel einige zusätzliche Sonntage organisiert, an denen gemeinsame Meditationen und Mahlzeiten angeboten werden. Der Erlös dieser Veranstaltungen ist für ein Jugendprojekt bestimmt. Die Termine hierfür sind: Sonntag, 30. März, 4. Mai und 29. Juni von 11:00 bis 16:00 Uhr; bei größerem Interesse auch noch am 2. November und 7. Dezember (zusätzliche Informationen im weiteren Verlauf des Rundschreibens).

## ***Alle sind herzlich willkommen***

**A**uf den Webseiten [www.kriyayogameditatie.nl](http://www.kriyayogameditatie.nl) und [www.handinhandnederland.org](http://www.handinhandnederland.org) lassen sich alle aktuellen Entwicklungen jederzeit nachverfolgen.



## ***Eine neue Website !***

**S**eit dem 1. Januar 2014 ist die vollständig erneuerte Website der 'Stichting Kriya Yoga Meditatie' *online*. Diese Webseiten wurden in Zusammenarbeit mit Rob und Ellen Punselie entworfen. Auch andere freiwillige Helfer haben an der Entstehung dieser neuen Webseiten mitgewirkt. Die Webseitenadresse ist unverändert:

**[www.kriyayogameditatie.nl](http://www.kriyayogameditatie.nl)**

Die bisherige Website von Michael Gebhardt diente jahrelang als Quelle für Informationen. Viele Menschen haben durch diese Site den Weg zum Kriya Yoga gefunden. Bei dieser Gelegenheit möchten wir Michael sehr herzlich für den Entwurf der Webseiten und seinen Einsatz danken.

## ***Hand in Hand***

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

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



*Der große  
Weiher im  
Kriya Yoga  
Zentrum  
Sterksel*



# *Ein Erfolgreicher Lebensstil*

*von Paramahansa Prajnanananda*

## *Der Wunsch nach Weiterentwicklung*

**E**s 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 an der Oberfläche, so, als seien sie ihres wahren Potentials beraubt. Wir verschwenden unsere Zeit mit müßigen 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*

**L**eben 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 ein Gefühl des Verlustes; er hatte eine wunderbare Gelegenheit verstreichen lassen. Er ging ärgerlich und unzufrieden fort.

Das Lebens 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***

**D**as 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 Allerwesentlichste im Leben hängt davon ab, wie viel wir bereit sind, für die Menschen um uns herum zu tun. Es ist weit besser, daß ein Licht für 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 zerbricht. 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***

**H**äufig wird das Leben mit einem Fluß verglichen, 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 Damms 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 *brahmamuhurta* 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 in weiter Ferne. Ganz gleich, was wir gerade tun; versuche die Gegenwart Gottes zu fühlen und erhalte den inneren Frieden.

### ***Eine tägliche Routine***

**E**s 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 zur 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***

**U**m 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***

**G**esunde 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 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***

**D**er Verstand ist eine besondere Gabe Gottes an die Menschen. Wir müssen unseren Verstand so trainieren, dass er ein brauchbares Hilfsmittel für unsere spirituelle Entwicklung wird. Der Verstand ist das Tor zur Evolution. Von Zeit zu Zeit zu schweigen und zu 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 bequeme 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. Machen wir es uns zur Gewohnheit, vor dem zu Bett gehen 15 bis 30 Minuten zu lesen, um dann außerdem noch einige Augenblicke darüber nachzudenken und den Inhalt der Botschaft in uns aufzunehmen, so werden unsere Gedanken und unser Leben erhoben. 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 getragen 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 desselben 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 schließlich 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 manche Leute mit ihrem Geld geizen, so sollten wir es im Umgang mit der Zeit halten. Zeit ist wertvoller als Geld. Disziplin, gute, gefestigte 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, um in einem Stadium von Friede, Freude, Glück und Liebe zu bestehen.

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





# Verwandlung

von **Paramahansa Hariharananda**

**W**as bleibt von der Zwiebel übrig, wenn man sie schält? Auf ähnliche Weise sind Hände, Finger, Nägel, Haut und Knochen, der ganze Körper, sowohl die guten, als auch die schlechten Stimmungen die wunderbare Kraft Gottes. Dein Verstand ist dir in jedem Augenblick ein Freund oder ein Feind. Wenn man Milch schüttelt oder kocht, so wird die Milch gerinnen. Wenn du deinen Verstand heftig bewegst, so wird er auf ähnliche Weise in Wissen, Bewusstsein, Überbewusstsein, kosmisches Bewusstsein und schliesslich Weisheit verwandelt. Weisheit bedeutet *prajnana brahma*. Im Stadium der Weisheit bist du jenseits der Verstandesebene, jenseits der Gedanken und körperlichen Wahrnehmung und kannst in den *Samadhi*-Zustand eingehen.

Ihr bewegt euch alle in diese Richtung, in die Nähe der Türe Gottes. Tiefes und aufrichtiges Meditieren bringt dich näher an die Türe der Weisheit. Fühle immerzu, daß du Gott in menschlicher Gestalt bist. Jede Arbeit, *kri*, wird durch *ya*, die Kraft Gottes getan. Wir sind die Kinder Gottes. Folglich haben wir alle diese wunderbare Kraft Gottes, die Jesus, dem Sohn Gottes zu eigen war. Aus tiefstem Verlangen heraus können wir uns alle verwandeln. Maria Magdalena hatte dieses Verlangen und verwandelte ihr Leben; ebenso Ratnakar, der zu Valmiki wurde.

## **Verwandlung ist möglich**

**D**er Fehler ist nicht für den Fehler, die Täuschung ist nicht für die Täuschung da – sondern zur Enttäuschung. Zu jedem Körperteil Gottes gehört ein unsichtbares Gegenstück – ein göttliches Gegenstück. *Ham* (der physische Körper) und *sa* (die Seele) sind überall. Du mußt beides zur gleichen Zeit beobachten.

Häufig denken Menschen, ihr Feld sei noch nicht vorbereitet und sie müssten sich durch das Lesen spiritueller Bücher entsprechend



schulen. Das ist nicht notwendig. Wenn man hungrig ist, geht man nicht ins Restaurant, um die Speisekarte zu lesen. Man betritt das Restaurant, um etwas zu essen und um seinen Hunger zu stillen. Auf ähnliche Weise musst du deinen spirituellen Hunger mit spiritueller Übung, mit Meditation stillen. Im Wesentlichen ist es nötig, zu erkennen, dass alles, was du tust, von der Kraft Gottes getan wird. Um fähig zu sein, diese Wirklichkeit zu erkennen, braucht man einen Lehrer, einen Meister, der einen führt.

Ein wahrer Meister ist eine Seltenheit. Es gibt viele Wälder, doch nicht in jedem Wald steht ein Sandelholzbaum. Viele Mönche mögen kommen, um dich einzuweihen. Was aber wird die Veränderung in deinem Leben sein? Wirst du immer noch den gleichen Ärger, Stolz, die gleiche Grausamkeit, Frustration, die gleichen Ängste, Sorgen und Enttäuschungen haben? In einem Augenblick kannst du dich verwandeln. Gott gab uns zehn Entwicklungsstufen, vom Säuglings- bis zum Greisenalter, nur um uns selbst zu erkennen. Das Selbst ist immer da. Es ist die Kraft Gottes.

Jesus, Moses, Abraham, Krishna, Buddha, Rama, Kali und andere waren die Vertreter Gottes. Sie sind die Kraft Gottes. Sie sind die Kinder Gottes. Durch sie musst du lernen. Ein verwirklichter Mönch, der den Schleier der prachtvollen Natur durchdrungen, den Schleier aller Religionen gelüftet und Wissen, Bewußtsein, Überbewußtsein, kosmisches Bewußtsein und Weisheit erlangt hat, kann die Kraft übertragen. Er kann den Körper reinigen, so dass sich die wahre Kraft Gottes in dir manifestiert. Ohne dies kannst du Gott nicht wahrnehmen, nicht empfangen. Es ist auch von deiner Übung abhängig. Wenn du das Land nicht kultivierst und den Samen nicht aussäht, kannst du keine Ernte erwarten. Ein Gramm Übung ist mehr wert als tonnenweise Theorie.

Die Menschen sind in ihrer Grundhaltung nach außen gerichtet, materialistisch, in der materiellen Welt verhaftet. Essen, trinken und fröhlich sein. Willst du wahrhaft die Wirklichkeit des Daseins verstehen, so musst du in jedem Augenblick wahrnehmen, dass alles was du tust nur möglich ist, da die Kraft Gottes es durch dich hindurch wirkt. Er ißt, denkt, spricht u.s.w. Versuche dies wahrzunehmen und du wirst auf dem einfachsten, leichtesten, sichersten und schnellsten Wege Verwandlung erfahren. So, als



wenn man einen rostigen Draht in die Steckdose steckt und unmittelbar den elektrischen Strom spürt. So, als wenn man den Telefonhörer aufnimmt und die Nummer eines Freundes oder der Familie in einer anderen Stadt oder einem anderen Land wählt. Auf ähnliche Weise musst du Gott innen und außen suchen. Du benötigst das äußerste Verlangen danach, dann wirst du immerzu *kri* und *ya*, *ham* und *sa* wahrnehmen.

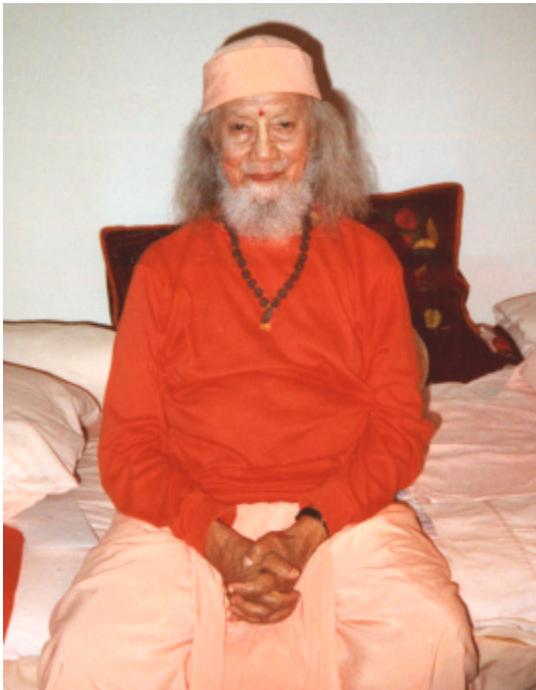
Indien ist spezialisiert auf die Wissenschaft der Seele. Gott ist dort das Fundament, Gott ist das Leben. Ohne Gott spüren die Inder ihre Existenz nicht mehr. Das Fundament der Spiritualität ist die Wahrnehmung, dass Gott durch den ganzen Körper hindurch funktioniert. Wenn man die Ansicht vertritt, dass Gott nicht existiert oder dass Gott weit weg ist, unerreichbar hoch im Himmel, dann ist kein Verhältnis zu Gott vorhanden. Dass Gott die Kraft in uns allen ist, ist dann nur sehr schwer vorstellbar. Begibst du dich in eine gute Gesellschaft, in eine gute Umgebung und Kultur, so kannst du dein Wesen verändern. Wenn dein Verlangen groß ist, dann wirst du wirklich erkennen, dass Gott dein Fundament, deine Basis ist. Alle Qualitäten, die Gott zu eigen sind – Reinheit, Vollkommenheit, Sanftheit, Freundlichkeit, Barmherzigkeit und viele andere – sind auch in dir. Jetzt ist es Zeit Gott zu erfahren. Denke nicht, dein Feld sei nicht vorbereitet. Wenn doch die Kraft Gottes in dir anwesend ist, warum solltest du zögern sie wahrzunehmen?

Du fühlst keinen inneren Frieden. Gott ist Friede. Dieser Friede ist dein Geburtsrecht. Wo ist dein Friede? Erfülle zuerst deinen Körper mit göttlicher Energie, von jenen, die verwirklicht sind. Sodann erkenne dich selbst. Die Gedanken und Gott sind eins. So, wie der Strom und der Fluß eins sind, so ist auch jeder Gedanke Gott. Wenn du erkannt hast, dass die Kraft Gottes alles tut – dies ist die Bedeutung von *Kriya* – dann wird dein Leben verwandelt sein. Meditiere und bete. Deine Liebe wird erblühen. Das Band zur Familie und den Freunden wird stärker werden, negative Eigenschaften werden langsam weniger werden und schliesslich verschwinden. Man darf die Gelegenheit nicht versäumen, denn sie könnte niemals mehr wiederkehren.



Erlebe deine Verwandlung – jetzt, in diesem Augenblick. Nimm wahr, dass du die wunderbare Kraft Gottes bist. Kriya Yoga ist der Grundstein aller Religionen. Ohne den Treppenaufgang kannst du nicht nach oben zur Spitze gelangen. Klettere hinauf in die Fontanelle, in den Wohnsitz Gottes, anstatt immer in den unteren Zentren zu verweilen. Bete: “Oh Herr, du tust und gibst alles. Deine Gegenwart ist überall. Du bist es, der sich in aller Schönheit, im Geschmack, im Geräusch, in der Musik, in allem offenbart. Du sagst mir immerzu, erkenne dich selbst. Bitte liebe mich. Hilf mir, zu erkennen, dass DU in mir bist und dass ich in DIR bin.

In Wirklichkeit sind wir keine individuelle Bewußtseinsschwingung, getrennt vom Meer des kosmischen Bewusstseins. Wir sind der Ozean selbst.



*Baba Hariharananda  
am 23. November  
1998 im Homestead  
Ashram  
(Miami, Florida)*



Programme im Kriya Yoga Zentrum unter der Leitung  
von

## Swami Atmavidyananda

von

bis einschließlich

Ort

**Mittwoch 27. August**

**Dienstag 02. September**

**Sterksel\***

Das Programm beginnt am Mittwoch, dem 27. August mit einer Meditation.  
Am Freitag, dem 29. August findet um 20:00 ein Einführungsvortrag statt.

\*Programmeinteilung:

<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Programm</b>
<b>27.08. Mittwoch</b>	<b>20:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
<b>28.08. Donnerstag</b>	<b>07:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>10:00 Uhr</b>	<b>Frage und Antwort</b>
	<b>11:30 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>17:00 Uhr</b>	<b>Vortrag</b>
	<b>19:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
<b>29.08. Freitag</b>	<b>07:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>10:00 Uhr</b>	<b>Frage und Antwort</b>
	<b>11:30 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>17:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>20:00 Uhr</b>	<b>Einführungsvortrag über Kriya Yoga</b>
<b>30.08. Samstag</b>	<b>07:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>10:30 Uhr</b>	<b>Einweihung</b>
	<b>16:00 Uhr</b>	<b>Erläuterung der Kriya Yoga Technik</b>
	<b>17:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>19:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
<b>31.08. Sonntag</b>	<b>07:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>10:00 Uhr</b>	<b>Frage und Antwort</b>
	<b>11:30 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>12:30 Uhr</b>	<b>II. Kriya Meditation</b>
	<b>17:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>19:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
<b>01.09. Montag</b>	<b>07:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>10:00 Uhr</b>	<b>Frage und Antwort</b>
	<b>11:30 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>17:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>19:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
<b>02.09. Dienstag</b>	<b>07:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>10:00 Uhr</b>	<b>Frage und Antwort</b>
	<b>11:30 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>16:00 Uhr</b>	<b>Meditation (Ende des Programms)</b>



*Swami Atmavidyananda Giri*



*Programme im Kriya Yoga Zentrum unter der Leitung  
von*

## *Swami Samarpananda*

*von*

*bis einschließlich*

*Ort*

**Freitag, 06. Juni**

**Montag, 09. Juni**

**Sterksel\***

**Das Programm beginnt am Freitag, dem 06. Juni mit einem Einführungsvortrag. Am Samstag, dem 07. Juni findet um 10:30 eine Einweihung statt.**

### **Programmeinteilung:**

<b><i>Tag</i></b>	<b><i>Zeit</i></b>	<b><i>Programm</i></b>
<b>06.06. Freitag</b>	<b>20:00 Uhr</b>	<b>Vortrag</b>
<b>07.06. Samstag</b>	<b>07:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>10:30 Uhr</b>	<b>Einweihung</b>
	<b>16:00 Uhr</b>	<b>Erläuterung der Kriya Yoga Technik</b>
	<b>17:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>19:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
<b>08.06. Sonntag</b>	<b>07:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>10:00 Uhr</b>	<b>Frage und Antwort</b>
	<b>11:30 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>12:30 Uhr</b>	<b>II Kriya Meditation</b>
	<b>17:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>19:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
<b>09.06. Montag</b>	<b>07:00 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>10:00 Uhr</b>	<b>Frage und Antwort</b>
	<b>11:30 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
	<b>16:00 Uhr</b>	<b>Meditation (Ende des Programms)</b>



*Swami Samarpananda*



*Programme im Kriya Yoga Zentrum unter der Leitung  
von*

***Peter van Breukelen, Claudia Cremers &  
Petra Helwig***

<i>von</i>	<i>bis einschließlich</i>	<i>Programm</i>
Freitag <b>31. Jan.</b>	Sonntag <b>02. Febr.</b>	Niederländisch
Freitag <b>07. März</b>	Sonntag <b>09. März.</b>	Wochenende nur für II. Kriya (Englisch)
Freitag <b>11. April</b>	Mittwoch <b>16. April</b>	Arbeitswoche (Engl.)
Donnerstag <b>17. April</b>	Montag <b>21. April</b>	Deutsch
Freitag <b>06. Juni</b>	Montag <b>09. Juni</b>	Swami Samarpananda (Englisch)
Montag <b>04. Aug.</b>	Sonntag <b>10. Aug.</b>	Englisch
Mittwoch <b>27. Aug.</b>	Dienstag <b>02. Sept.</b>	Swami Atmavidyananda (Englisch)
Freitag <b>10. Okt.</b>	Sonntag <b>12. Okt.</b>	Wochenende nur für II. Kriya (Englisch)
Montag <b>13. Okt.</b>	Sonntag <b>19. Okt.</b>	Arbeitswoche (Engl.)
Freitag <b>21. Nov.</b>	Sonntag <b>23. Nov.</b>	Niederländisch
Dienstag <b>23. Dez.</b>	Donnerstag <b>01. Jan. 2015</b>	Englisch

Während der Arbeitswochen vom 11. April bis zum 16. April 2014 sowie vom 13. Oktober bis zum 19. Oktober 2014 ist um 07.30 Uhr und um 19.00 Uhr Meditation. Tagsüber wird im Gebäude und im Garten gearbeitet. **Während der Arbeitswochen ist der Aufenthalt gratis!** Die Wochenenden vom 07. bis einschliesslich zum 09. März sowie vom 10.



Oktober bis einschliesslich zum 12. Oktober sind nur zugänglich für Eingeweihte der 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
	16:00 Uhr	Erklärung der Kriya Yoga Technik
	17:00 Uhr	Meditation
	21:00 Uhr	Meditation
Sonntag	07:30 Uhr	Meditation
	11:30 Uhr	Meditation
	13:00 Uhr	Meditation Eingeweihte 2. Kriya
	16:00 Uhr	Meditation
Montag bis einschl.	07:30 Uhr	Meditation
	11:30 Uhr	Erläuterungen zur Kriya Yoga Technik und Meditation
	17:00 Uhr	Meditation
Donnerstag	19:00 Uhr	Meditation
Freitag (bei längeren Programmen)	07:30 Uhr	Meditation
	11:30 Uhr	Meditation
	17:00 Uhr	Meditation

### **Besondere Aktivitäten in Sterksel**

Am Sonntag, dem **30. März, 4. Mai und 29. Juni** Meditationen und Mittagessen, Beitrag: € 25 (für den ganzen Tag) **zugunsten von Hand-in-Hand Aktivitäten**. Bei größerem Interesse auch **am 2. November und am 7. Dezember**. Aus planungstechnischen Gründen: Teilnahme bitte durch vorherige Anmeldung:

**Telefon Peter 0031 40 2265576 oder Claudia 0031 40 2266217.**

Programmverlauf: 10:30 Empfang, 11:00-12:30 Meditation, 13:00 gemeinsames Mittagessen, 14:00 Video und/oder Garten-Seva, 15:00-16:00 Meditation.

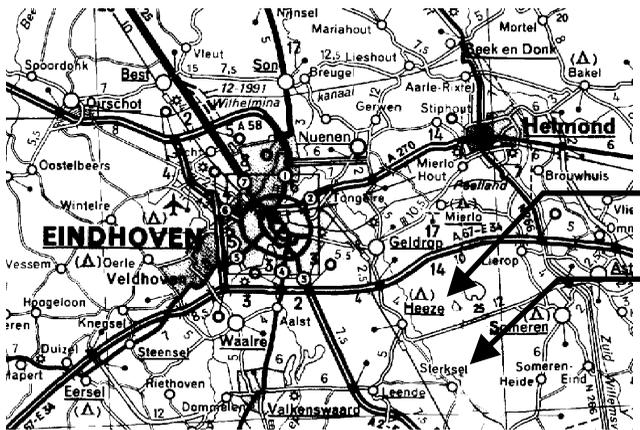


## *Wie komme ich nach Sterksel?*

Die Adresse des Kriya Yoga Zentrums lautet:

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

Wenn 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 Hauptbahnhof, Gleis 4, Richtung Weert, bis Bahnhof Heeze. Abfahrt 2 Mal stündlich; um XX:04 und um XX:34. Sonntags sowie Werktags ab 20:00 fährt der Zug nur einmal stündlich um XX:34. Fahrtzeit: 10 Min. Von Heeze aus mit dem Bus nach Sterksel. Abfahrt stündlich um XX:50 zwischen 8.00 und 18.00 Uhr ausser Samstags und Sonntags. In den Sommermonaten variieren die Abfahrtszeiten. Es ist auch möglich, vom Bahnhof Heeze aus abgeholt zu werden, nach telefonischer Absprache 1 Tag vor dem Tag der Anreise.**

### *Hausregeln in Sterksel*

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

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



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



## *Über Kriya Yoga*

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



## Publikationen

### **Kriya Yoga von Paramahansa Hariharananda**

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

### **Bhagavad Gita Teil I, II und III von Paramahansa**

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

### **Isha Upanishad von Paramahansa Hariharananda**

*The ever new metaphorical Interpretation for Soul Culture*

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

### **Mahavatar Babaji von Paramahansa Prajnanananda**

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

### **Lahiri Mahasaya von Paramahansa Prajnanananda**

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

### **Swami Sri Yukteswar von Paramahansa Prajnanananda**

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

### **Paramahansa Hariharananda, River of Compassion von Paramahansa Prajnanananda**

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

### **The Bible, the Torah and Kriya Yoga von Paramahansa**

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



**Words of Wisdom von Paramahansa Prajnanananda**

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

**Nectar Drops von Paramahansa Prajnanananda**

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

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

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

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

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

**Path of Love von Paramahansa Prajnanananda**

Englische Ausgabe € 9.-

**Life and Values von Paramahansa Prajnanananda**

Englische Ausgabe € 9.-

**The Universe Within**

**von Paramahansa Prajnanananda** Englische Ausgabe € 9,-

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

**My Time with the Master**

**von Paramahansa Prajnanananda** Englische Ausgabe € 15,-

**Divine Blossoms – The Lineage of the Kriya Yoga Masters**

**von Paramahansa Prajnanananda** Englische Ausgabe € 9,- **Yoga, Der Göttliche Weg**

**von Paramahansa Prajnanananda** Deutsche Ausgabe € 9,-

**Mahavatar Babaji, Das Ewige Licht Gottes**

**von Paramahansa Prajnanananda** Deutsche Ausgabe € 9,-

**Die Kriya Yoga Meister - Kurzbiographien und Lehrsätze**

**von Paramahansa Prajnanananda** Deutsche Ausgabe € 9,-



***Jnana Sankalini Tantra***

**von Paramahansa Prajnanananda** Englische Ausgabe € 15,-

***Daily Reflections***

**von Paramahansa Prajnanananda** Englische Ausgabe € 12,-

***Gautama Buddha***

**von Paramahansa Prajnanananda** Englische Ausgabe € 3,-

***The Complete Works of Paramahansa Hariharananda***

Soft Cover € 120,-



*Paramahansa Hariharananda, 1994 im Kriya  
Yoga Zentrum Sterksel*



## *Das Kriya Yoga Zentrum in Sterksel*

**E**s freut uns, daß viele aus dem In- und Ausland den Weg ins Kriya Yoga Zentrum gefunden haben. Damit folglich auch die Segnungen an alle unsere Besucher weitergegeben werden können, werden wir uns weiterhin bemühen, regelmäßig intensive Programme zu organisieren.

Um unser Zentrum unterhalten zu können, sind wir auch von Spenden abhängig. Wir möchten das Gebäude, das im Jahre 1960 gebaut wurde, mit Hilfe einer Hohlwanddämmung isolieren. Außerdem gibt es den Wunsch, in absehbarer Zukunft den Meditationssaal zu vergrößern. Diese Arbeiten sind nur möglich, wenn wir genügend Spenden erhalten.

Wir bitten dich freundlich, diese Arbeiten mittels einer Spende zu unterstützen.

Deine Spende kannst du auf die folgenden Konten überweisen:

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

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





*Paramahansa Hariharananda*



## *Kontaktadressen der Kriya Yoga Zentren*

<b>Niederlande</b>	<b>Sterksel</b> Rajarshi Peter van Breukelen	Kriya Yoga Centrum Heezerweg 7 6029 PP Sterksel Tel. 0031 40 2265576 Fax 0031 40 2265612 E-Mail: <a href="mailto:info@kriyayogameditatie.nl">info@kriyayogameditatie.nl</a> Web: <a href="http://www.kriyayogameditatie.nl">www.kriyayogameditatie.nl</a>
<b>Österreich</b>	<b>Tattendorf</b> Paramahansa Prajnanananda Swami Mangalananda	Kriya Yoga Zentrum Pottendorferstr. 69 A-2523 Tattendorf Tel. 0043 2253 81491 Fax 0043 2253 80462 E-Mail: <a href="mailto:kriya.yoga.centre@aon.at">kriya.yoga.centre@aon.at</a> Web: <a href="http://www.kriyayoga-europe.org">www.kriyayoga-europe.org</a>
<b>USA</b>	<b>Kriya Yoga Ashram</b>	24757 SW 167 Ave. Homestead FL 33031 – 1364 Tel. 001 305 2471960 Fax 001 305 2481951 E-Mail: <a href="mailto:institute@kriya.org">institute@kriya.org</a> Web: <a href="http://www.kriya.org">www.kriya.org</a>
<b>Indien</b>	<b>Balighai Ashram</b>  <b>Cuttack</b>	Hariharananda Gurukulam Balighai Post. Chaittanna Puri – 2 Orissa Tel. 0091-6752 24644 E-mail: <a href="mailto:seva@prajnanamission.org">seva@prajnanamission.org</a> Kriya Yoga Ashram Nimapur p.o. Jagatpur Cuttack 754021 Tel. 0091 671 2491724 E-mail: <a href="mailto:pmission@sify.com">pmission@sify.com</a>