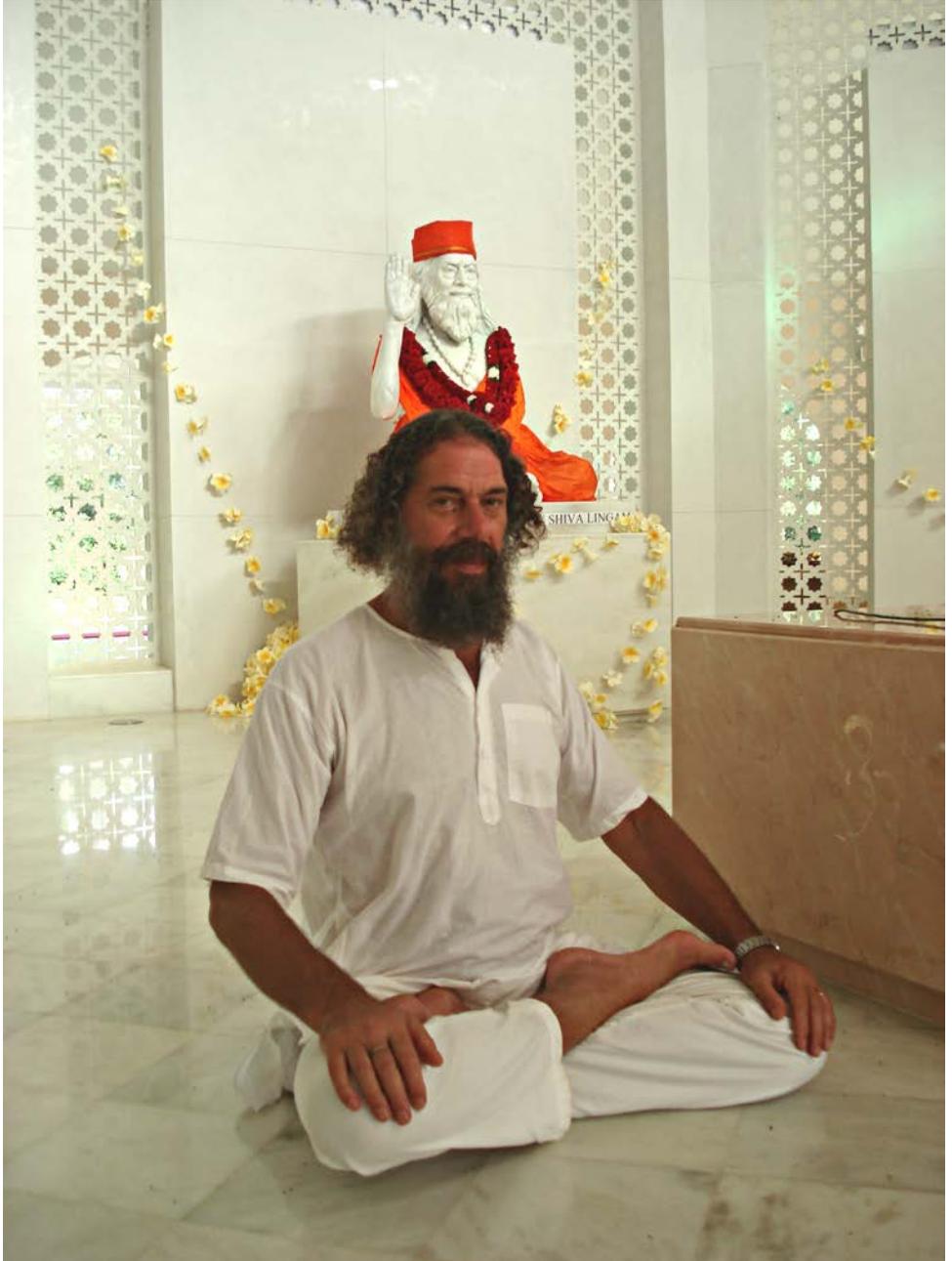




Inhaltsangabe

<i>Vorwort</i>	3
<i>Kriya Yoga Nachrichten</i>	4
<i>Hand in Hand</i>	4
<i>Die Website des Kriya Yoga Zentrums</i>	5
<i>Meine Begegnung mit Babji Maharaja - von Paramahansa Hariharananda</i>	6
<i>Meditation: Praxis und Gewinn - von Paramahansa Prajnanananda</i>	9
<i>Programme im Kriya Yoga Zentrum unter der Leitung von Paramahansa Prajnanananda</i>	17
<i>Kriya Yoga Programme in Europa unter der Leitung von Paramahansa Prajnanananda</i>	18
<i>Sämtliche Kriya Yoga Programme in Europa für das Jahr 2011</i>	19
<i>Programme im Kriya Yoga Zentrum unter der Leitung von Peter van Breukelen, Claudia Cremers und Petra Helwig</i>	27
<i>Benefizseminar in Venhuizen mit Yogacharya Claudia Cremers</i>	29
<i>Wie komme ich nach Sterksel?</i>	30
<i>Hausregeln in Sterksel</i>	31
<i>Über Kriya Yoga</i>	33
<i>Publikationen</i>	34
<i>Das Kriya Yoga Zentrum in Sterksel</i>	36
<i>Kontaktadressen Kriya Yoga Gruppen</i>	38



Rajarsi Peter van Breukelen im Balighai Ashram in Indien



Vorwort

In diesem Rundschreiben findest du alle Programme, die im Jahr 2011 im Kriya Yoga Zentrum Sterksel stattfinden werden.

Du bist herzlich eingeladen, an diesen Programmen teilzunehmen. Während des 17jährigen Bestehens unseres Meditationszentrums haben viele Tausende die Segnungen des Kriya Yoga erfahren können.

Paramahansa Hariharananda sagt:

„Durch das Üben der wissenschaftlichen Technik des Kriya Yoga kann man in sehr kurzer Zeit die gleichzeitige Entwicklung von Körper, Geist, Intellekt und Seele erreichen. Indem man mit Hilfe einer einfachen Übung die Wirbelsäule magnetisiert, ist es möglich eine allumfassende göttliche Energie im ganzen Körper wahrzunehmen, die ihrerseits Körper, Geist und Intellekt transformiert und schliesslich zu immer währendem Gottesbewusstsein führt.“

Auf Wiedersehen in der Meditation.

Peter van Breukelen

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



Kriya Yoga Nachrichten

Der neue Anbau

Die Pläne zum Anbau von vier neuen Gästezimmern sind nun fertiggestellt worden. Diese Zimmer sind vor allem gedacht für Familien, ältere Menschen, behinderte Menschen (mit den entsprechenden Vorrichtungen), Gastlehrer und Besucher, die sich mehr Privatsphäre wünschen.

Die Zimmer werden mit eigenem WC und Dusche ausgestattet. Der geplante Anbau wird als neuer Flügel an die bereits bestehenden sanitären Einrichtungen angegliedert. Durch diese Erweiterung werden insgesamt 11 Schlafzimmer mit 37 Betten zur Verfügung stehen.

Wir freuen uns über jeden Beitrag zur Verwirklichung dieses Planes. Weitere Informationen hierzu findest du auf der Seite „*Das Kriya Yoga Zentrum in Sterksel*“.

Hand in Hand

Im Jahr 2010 erzielten wir durch viele verschiedene Aktionen und Spenden einen ausserordentlichen Betrag von rund € 36.000.-. Diese Spenden sind für eine Schule für chancenarme Kinder in Orissa in Indien bestimmt, wo im Augenblick 280 Kinder leben, lernen und eine fundierte Ausbildung für eine gute Zukunft erhalten. Zusätzlich werden fünf Gesundheitszentren sowie andere Projekte finanziell unterstützt.

Zehn Prozent der Einnahmen aus den Seminaren, die in unserem Zentrum stattfinden, sind ebenso hierfür vorgesehen: Im vergangenen Jahr war dies ein Betrag von € 6.394.-. Alle Spender sind herzlich willkommen! Für weitere



Informationen zu den unterschiedlichen Projekten siehe www.handinhandnederland.org.

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. 2011 gibt es 88 Programme in 20 Ländern – Belgien, Deutschland, Dänemark, England, Frankreich, Irland, Island, Italien, Kroatien, Luxemburg, Lettland, Niederlande, Österreich, Polen, Portugal, Rumänien, Schweden, Schweiz, Spanien und Ungarn. Die Website lautet:

www.kriyayoga-meditatie.nl



Neujahrsfeier 2010



Meine Begegnung mit Babaji Maharaj

von Paramahansa Hariharananda

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

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

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



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

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

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



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

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





Meditation: Praxis und Gewinn

von Paramahansa Prajnanananda

*Aus dem Buch "Das innere Universum". Eine Reise durch die Chakren.
erschienen 2002 im Verlag 'Prajna Publication' in Wien*

*Leichtigkeit, Gesundheit, Beständigkeit, ein reines Aussehen, eine melodische Stimme,
Wohlgeruch und eine gute Verdauung, dies – sagen sie – sind die ersten Ergebnisse der
Fortschritte in der Meditation.*

Butter ist in jedem Tropfen Milch enthalten. Solange sie nicht extrahiert ist, kann man sie aber nicht sehen. Früher haben die Leute Joghurt geschlagen, um sie zu gewinnen. Zuerst wird Milch erhitzt, dann abgekühlt und mit Kulturen angesetzt und einige Zeit lang ruhig stehen gelassen. So erhält man Joghurt. Dieser Joghurt wird dann geschlagen, um Butter zu separieren. Ist die Butter einmal getrennt, schwimmt sie an der Oberfläche und vermischt sich nie wieder, ganz gleich, ob es sich um Milch, Buttermilch oder Wasser handelt.

Erhitzt man diese Butter, erhält man Ghee. Ghee ist ein guter Brennstoff für Feuer.

Um die wertvolle Butter bzw. das Ghee in uns selbst herzustellen, muss der Körper durch das innere Feuer der Meditation erhitzt werden. Dies geschieht, indem man sich auf das Gebiet zwischen Seelenzentrum und Fontanelle konzentriert. Heizen Sie zuerst durch tiefes, entspanntes Atmen die Milch des Lebens an. So wird Rahm entstehen. Bewahren Sie eine innere Verstandesruhe und sitzen Sie für eine Zeit lang still – so verwandeln Sie Rahm in Joghurt. Meditieren Sie weiterhin, um die Butter zu erhalten. Tiefere Konzentration wird die Butter klären, bis sie rein genug ist, um völlig im Feuer, dem Feuer der Weisheit, zu verbrennen und damit die Dunkelheit der Unwissenheit und der Angst zu vertreiben.

Die richtige Haltung

Es herrscht eine große Unklarheit über die richtige Haltung während der Meditation. Einige bestehen auf dem Lotos-Sitz, andere beharren auf



Sitzen mit gekreuzten Beinen, wieder andere auf einer liegenden Position. Tatsache ist, dass jede Haltung in Ordnung ist, solange sie für den Körper bequem ist und wir imstande sind, seine Gegenwart zu vergessen. Unbequeme, schmerzhaft Stellung führen nämlich zu einem noch viel stärkeren Körperbewusstsein, halten uns in diesem Bewusstsein gefangen und hindern uns daran, über dieses hinauszugehen. Die Yoga Sutras von Patanjali sehen in einer ruhigen, festen und bequemen Körperhaltung die korrekte Meditationshaltung.

Im sechsten Kapitel der Bhagavad Gita gibt es sehr detaillierte Anleitungen, wie und wo man meditieren soll. So werden wir beispielsweise dazu aufgefordert, an einem sauberen, reinen und heiligen Platz zu sitzen. Ich frage Sie: wo ist das? Wenn unser Verstand nicht ruhig und friedlich ist, macht es wohl einen Unterschied, wo wir sitzen? Im Tempel des Körpers gibt es nur einen Platz, der heiter und klar ist: das Gebiet von den Augenbrauen bis zum Scheitel, das ist der Platz äußerster Ruhe und größten Friedens. Wenn wir uns dort oben konzentrieren, können wir besser meditieren.

Der richtige Sitz

In den heiligen Schriften werden wir dazu angehalten, auf einer Grasmatte zu sitzen, über die eine Tierhaut gelegt sein soll – am besten von einem Wild oder einem Tiger – und darauf sollte dann noch ein Baumwoll- bzw. ein Seidentuch liegen. Manche bestehen darauf, diesen Anweisungen buchstabengetreu zu folgen. Doch leider verstehen viele die verborgene Bedeutung dieser Instruktionen nicht. *Kusa*, das Sanskrit Wort für Gras, bedeutet auch Erde. Wo immer wir auch sitzen – sei es auf einem Teppich, einer Decke oder einer Grasmatte – wir sitzen immer auf unserem *Muladhara Chakra*. Also auf der Erde. Da während der Meditation Energie im Körper erzeugt wird, sollte die *asana* bzw. der Sitz kein elektrischer Leiter sein. Die Erde ist aber ein elektrischer Leiter. Daher sollten wir versuchen, nicht direkt auf ihr zu sitzen. Zur Isolation reicht eine einfache Decke aus.



Wenn die Tierhaut (*ajina*) wirklich notwendig wäre, würden wir das Töten von Tieren befürworten. Dies widerspricht der hinduistischen Philosophie der Gewaltlosigkeit. Es gibt eine andere Erklärung für die Tierhaut. Das Sanskrit Wort für tote Haut *a-jina* bedeutet auch "schwer zu erobern". Das Zentrum, das in unserem Körper am schwierigsten zu erobern ist, ist das Sexualzentrum. Wir werden also instruiert, uns in der Meditation über dieses Zentrum zu erheben. Dann haben wir noch das Seiden- oder Baumwolltuch (*chela*). Das Wort *chela* bedeutet in Sanskrit auch "Feuer". Das Zentrum im Körper, dem das Element Feuer zugeordnet ist, ist das Nabelzentrum. Auch darüber sollten wir uns erheben.

Die Schriften fordern uns also erneut auf, uns über die ersten drei Chakren - *Muladhara*, *Swadhisthana* und *Manipura* - zu erheben, wenn wir meditieren möchten. Wir müssen in den Scheitel aufsteigen, dort sitzen und meditieren. Wo genau sollen wir uns konzentrieren? Im Yoga lehrt man uns, uns auf die verschiedenen Chakren zu konzentrieren. Die meiste Aufmerksamkeit aber soll auf die Spitze des Kopfes gelenkt werden.

Meditation als Form der Anbetung

Lahiri Mahashaya sagte oft: "Meine Art der Anbetung ist ungewöhnlich. Ich brauche kein Wasser vom Ganges, keine Blumen oder Utensilien für meine Anbetung, noch verbrenne ich Räucherstäbchen oder zünde ich ein Licht an. Ich habe vergessen, wer Shiva, Kali oder Durga ist. Ich bin mit meinem Selbst verschmolzen. Meine Art der Anbetung ist anders."

Es gibt zwei Formen der Anbetung. Die eine erfordert eine Menge an Vorbereitung. So gehen wir zum Tempel oder zur Kirche, sitzen vor einer Gottheit oder einem Altar, singen Mantren und Lieder. Sehen, Hören, Singen, das Anzünden von Räucherwerk – das sind Formen der Anbetung mit Hilfe der Sinne, eine äußere Anbetung. Die zweite Form der Anbetung ist eine innere. Sie besteht darin, die Augen zu schließen und dem Urton zu lauschen. Keinerlei andere Vorbereitung ist nötig, nur der Verstand muss vorbereitet werden. Die spirituelle Reise ist nichts



anderes als die Vorbereitung des Verstandes! Der grobstoffliche Körper wird geboren und er wird einmal sterben. Die Seele aber ist immer rein. Zwischen der Seele und dem Körper steht der Verstand. Er produziert Chaos, Verwirrung und permanente Krisen.

Wie man meditiert

In der heutigen Welt gibt es viele verschiedene Meditationstechniken, jede von ihnen beruht auf einer einzigartigen Methode und Herkunft. Aber alle Techniken und das ist wichtig zu verstehen, streben dasselbe Ziel an.

Meditation sollte die inneren Kanäle öffnen, den Verstand und Körper beruhigen und entspannen sowie das immense innere Potential des Menschen, göttlich zu sein, entwickeln. Materieller Reichtum, physische und geistige Gesundheit, kreative Inspiration, intellektuelles Können, Verjüngung und Vitalität – das sind alles Wohltaten, die automatisch jenen zuteil werden, die regelmäßig meditieren. Das eigentliche Ziel aber sollte die Suche nach Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung sein sowie die feste Verankerung in der göttlichen Natur.

Die Notwendigkeit eines Lehrers

Während die Kunst der Meditation bis zu einem gewissen Grad durch Bücher erklärt wird und die Technik auf Papier erläutert und illustriert werden kann, wissen diejenigen, die regelmäßig meditieren, dass die spirituelle Praxis einen lebenden Lehrer erfordert. Ich habe mein Leben lang eine einzigartige Form der Meditation praktiziert. Sie hat mir einen ungeheuer großen Nutzen beschert – körperlich, mental und spirituell. Ein verwirklichter Meister hat mich in diese alte Technik eingeweiht. Schritt für Schritt hat er mich auf dem Pfad des spirituellen Fortschritts geführt. Ich habe nun meinerseits zahllose Schüler in denselben Pfad eingeweiht, indem ich um den Erdball reise, die Technik unterrichte, Bücher schreibe und die innere Bedeutung der heiligen Schriften – nicht nur der Bhagavad Gita und der Veden, sondern auch der Bibel, der Thora und



anderer heiliger Bücher - lehre. Die Meditationstechnik, die ich praktiziere, ist nicht auf eine bestimmte Religion beschränkt. Sie ist ein Werkzeug, mit dem wir die Religion, die wir gegenwärtig ausüben, verstärken. Sie erfordert keine teure Ausrüstung oder irgendwelche körperliche Verrenkungen. Sie kann von Jung und Alt gleichermaßen praktiziert werden.

Die grundlegende Methode

Die grundlegende Methode für jede Art von Meditation besteht darin, mindestens zwanzig Minuten am Tag in völliger Stille zu sitzen, langsam und tief aus jedem Chakra zu atmen, sich intensiv darauf zu konzentrieren und dabei den ganzen Körper durch die Techniken, die von dem Lehrer gelehrt werden, zu energetisieren. Nachdem Verstand und Körper durch die Atem- und Konzentrationsübungen entspannt sind, verschmelzen wir still mit dem Universum und geben der inneren Stimme eine Chance, gehört zu werden. In dieser Stille erlangen wir allertiefsten Frieden, enorme Stärke, ja sogar praktische Antworten auf Fragen, die uns hinsichtlich unserer Familie, der Karriere oder dem spirituellen Wachstum bedrängen mögen.

Um diese Technik zu erlernen müssen wir von einem Lehrer eingeweiht werden, der dazu qualifiziert ist, die Chakren zu reinigen, die Technik zu lehren und den spirituell Suchenden auf dem Pfad zu führen. Wer die Yoga-Technik, die ich praktiziere, erlernen möchte, findet Informationen und Kontaktadressen am Ende dieses Rundschreibens.

Tägliche Praxis

Tägliche Meditation ist eine Form der Selbsterfahrung. Nachdem wir gegessen haben, bleibt die Nahrung eine Zeit lang im Körper. Auf die gleiche Weise müssen spirituelle Wahrheiten, ob wir sie den heiligen Schriften entnehmen oder ob wir die Einsicht durch die eigene Meditation gewinnen, bis zur nächsten Meditation erhalten bleiben. Regelmäßige Praxis ist äußerst wichtig. Spiritualität ist ein kontinuierlicher Prozeß und keine Teilzeitbeschäftigung!



Einst sagte jemand zu einer großen spirituellen Persönlichkeit: "Ich meditiere, spüre aber keine Veränderung." Die Antwort lautete: "Sie üben einen Teilzeitjob aus und erwarten volle Bezahlung. Wie viele Stunden müssen Sie für eine Ganztagsbeschäftigung aufbringen? Vierzig Stunden in der Woche! Doch im spirituellen Leben müssen wir den bewussten Zustand vierundzwanzig Stunden am Tag, sieben Tage in der Woche erhalten." Wie können wir uns beständig bewußt bleiben? Die Schriften sagen, dass wir den Sushumna-Kanal in der Wirbelsäule öffnen müssen, um das spirituelle Bewusstsein über einen längeren Zeitraum hinweg erfahren zu können.

Den Kanal offen halten

Die zeitweilige Einsicht und der anschließende Rückfall in die Täuschung ist genau das, was in der spirituellen Praxis geschieht. Selbst, wenn wir während der Meditation ein bisschen inneren Frieden und inneres Glück erfahren haben, wächst das Unkraut der Täuschungen schnell wieder heran und überwuchert diese Erfahrungen. Den Sushumna-Kanal zu öffnen und noch wichtiger – ihn geöffnet zu halten – ist kein körperlicher Prozeß. Sushumna ist der Strom feinstofflicher *prana* Energie, der innerhalb der Wirbelsäule fließt. Regelmässiges Meditieren hilft, diesen Kanal offen zu halten. Wann immer wir inneren Frieden, Freude und Ruhe erfahren, sollten wir es als ein Zeichen sehen, dass der Sushumna-Kanal geöffnet ist. Das äußere Zeichen dafür ist der gleichmässige Fluß des Atems durch beide Nasenlöcher. Normalerweise wechselt der Atem von einem Nasenloch zum anderen – vom rechten zum linken und vom linken zum rechten – und das viele Male am Tag. Es gibt aber kurze Perioden, in denen der Atem gleichmässig durch beide Nasenlöcher fließt. Es ist ein natürlicher Prozeß, den Atem für eine längere Zeit durch beide Nasenlöcher fließen zu lassen. Die Meditation ist dabei entscheidend. Denken Sie also immer daran, welchen Weg man auch immer auswählt und welchem Weg man auch immer folgt, er sollte regelmässig und kontinuierlich begangen werden.



Der körperliche Nutzen

Wenn wir Zeit haben, sollten wir morgens, mittags und abends praktizieren. Die endokrinen Drüsen arbeiten effizienter, wenn wir uns auf die Chakren konzentrieren. Konzentrieren wir uns in der Fontanelle, wird die Zirbeldrüse aktiviert, konzentrieren wir uns im Seelenzentrum, wird die Hypophyse aktiviert. Konzentration im Halszentrum aktiviert Schilddrüse und Nebenschilddrüsen; das Herzzentrum stimuliert die Thymusdrüse, das Nabelzentrum energetisiert Leber, Milz und Pankrea. Sakral- und Steißbeinzentrum wirken wohltuend auf die Geschlechtsdrüsen. Die Chakren-Meditation hält also das ganze menschliche System gesund. Leiden wir beispielsweise an einer endokrinen Dysfunktion, hilft Konzentration auf das entsprechende Chakra, das Ungleichgewicht zu heilen.

Versuchen wir zu meditieren und verhält sich unser Verstand extrem unruhig, gibt es eine Hilfe: wir können ein Bild ansehen, das wir lieben oder den Namen Gottes chanten und singen. Dies ist eine zeitweilige Lösung, so wie man eine Medizin einnimmt. Wir sollten uns nicht zu sehr an eine Form oder an ein Mantra klammern. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf das Licht und auf den göttlichen Ton richten, werden wir allmählich Fortschritte in der Meditation erzielen. Meditation ist keine Visualisierung oder Imagination. Durch die Konzentration wird unsere Erfahrung tiefer. Meditieren wir lange, wird unser Atem sehr leicht und wir erfahren innere Ruhe. Die Erfahrung der Meditation kann nicht mit Worten beschrieben werden. Durch regelmäßige Meditation und Konzentration auf die Chakren, werden Körper, Geist und Seele vollkommen gesund. Unermesslicher Frieden, Segen und Glückseligkeit kann erfahren werden.

Unbeschreibliche Freude

Jede persönliche Erfahrung hat einen ganz eigenen Charakter und lässt sich nicht ausdrücken. Es ist, wie wenn man einem Stummen köstliches Essen reicht und ihn dann bittet, den



Geschmack zu beschreiben. Obwohl er ihn nicht beschreiben kann, spiegelt sein Gesicht die Freude wieder. Ebenso verrät unser Gesicht, ob wir meditieren oder nicht. Wir sind Zeuge unserer eigenen Erfahrung. Unsere Transformation ist das sichtbare Ergebnis unserer Erfahrung und wir selbst entscheiden über unseren eigenen Fortschritt. Diese Erfahrung dann aufrecht zu erhalten, ist wieder eine andere Aufgabe. Im Vergleich dazu ist es relativ leicht, reich zu werden. Reichtum zu behalten, kann aber sehr schwierig sein. Um das, was wir gewonnen haben auch zu behalten, müssen wir stetig weiter praktizieren. Durch das Studium spiritueller Schriften erhält man nur indirektes Wissen. Durch das Meditieren erlangen wir direktes Wissen, das durch Erfahrung in Weisheit verwandelt wird. Das Studium der Chakren hilft uns, unsere eigenen Aktivitäten und Emotionen besser zu verstehen. Es ermöglicht uns auch, uns systematisch über sie zu erheben.

Der Ozean und die Wellen

Nur wer auf rechtschaffene Weise um seinen eigenen Fortschritt bemüht ist, kann als wahrer spirituell Suchender bezeichnet werden. Das spirituelle Leben ist nichts für Träumer. Spirituelle Schätze werden hart verdient und sind noch härter zu bewahren. Die Freude und die Wonne, die wir durch sie erhalten, können uns aber von niemandem genommen werden. Wir sind alle formlos und träumen nur, dass wir eine Form haben. Wir sind wie die Wellen im göttlichen Ozean. Es gibt große und kleine Wellen, sanfte Wellen und riesige Wogen, doch sie alle sind Teil des einen Ozeans. Unser Ego suggeriert uns, dass wir abgetrennte Entitäten sind. Doch in Wahrheit sind wir dazu bestimmt, mit dem Absoluten zu verschmelzen. Zu erfahren, wer wir wirklich sind, heißt Gott erfahren.





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

Paramahansa Prajnanananda

<i>von</i>		<i>bis einschliesslich</i>		<i>Ort</i>
Freitag	03. Juni	Sonntag	12. Juni	Sterksel*

Das Programm beginnt am Freitag, dem 03. Juni um 20:00 mit einem Vortrag.

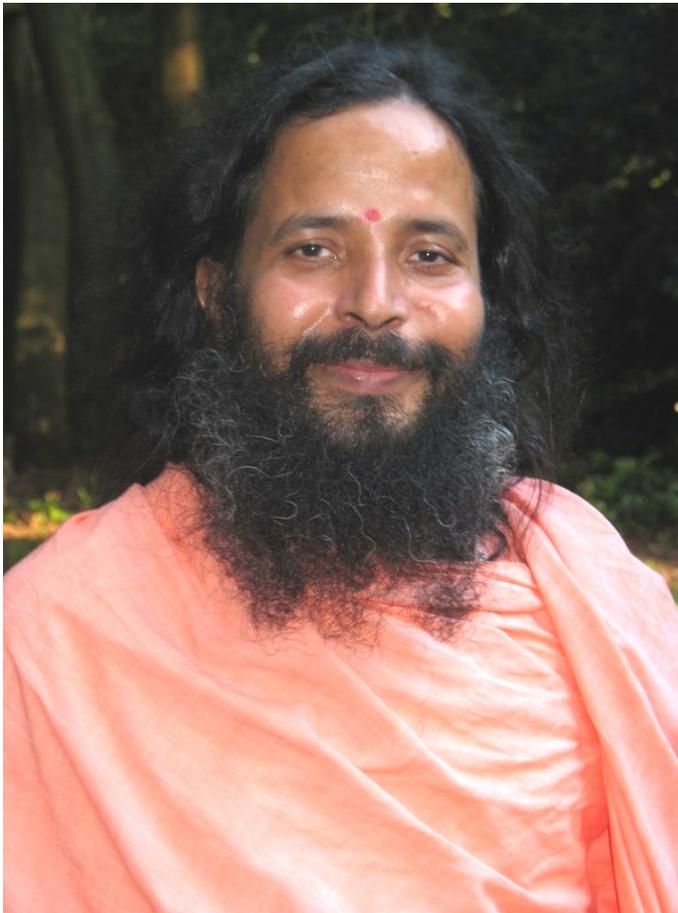
***Programmeinteilung:**

Tag	Zeit	Programm
Freitag	20:00 Uhr	Vortrag (nur am Freitag, 03. 6.)
Samstag	07:30 Uhr	Meditation
	10:30 Uhr	Einweihung
	16:00 Uhr	Erläuterung der Kriya Yoga Technik
	17:00 Uhr 19:00 Uhr	Meditation Meditation
Sonntag	07:30 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Fragen und Antworten
	11:30 Uhr	Meditation
	12:30 Uhr	2. Kriya Meditation
	17:00 Uhr 19:00 Uhr	Meditation 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>
Freitag	22. April	Montag	25. April	Tattendorf
Mittwoch	27. April	Sonntag	01. Mai	Tattendorf II. Kriya u. höher
Freitag	02. Sept.	Sonntag	11. Sept.	Tattendorf



Paramahansa Prajnanananda in Sterksel



Sämtliche Kriya Yoga Programme in Europa für das Jahr 2011

(Änderungen vorbehalten)

Die Abkürzungen: Peter van Breukelen – **PvB**, Swami Mangalananda Giri – **SMG**,

Yogacharya Claudia Cremers – **YCC**, Yogacharya Petra Helwig – **YPH**,

Yogacharya Uschi Schmidtke – **YUS**

Datum	Ort	Kontakt	Telefon, E-mail	Lehrer
07.01. – 09.01.	Paris, France	Christian Bazeille	+33-1-43444737 chbazeille@noos.fr	Swami Mangalananda Giri
14.01. – 16.01.	Rotterdam, Holland	Petra Helwig	+31-104118562 petrahelwig@freeler.nl	Yogacharya Petra Helwig
14.01. – 16.01.	Tenerife	Maite Saez	+34 922 84 13 35 +34 616 377 706 maitesaez@yahoo.com	Swami Mangalananda Giri
21.01. – 23.01.	Telde, Gran Canaria	Maite Saez	+34 922 84 13 35 +34 616 377 706 maitesaez@yahoo.com	Swami Mangalananda Giri
28.01. – 30.01.	Sterksel, Holland <i>lang. Dutch</i>	Kriya Yoga Centrum, P. v. Breukelen	+31-40-2265 576 kriya.yoga@worldonline.nl	Rajarshi Peter van Breukelen YCC, YPH
28.01. – 30.01.	Salzburg, Austria	Susanne & Peter Walker	+43-662627481, susanne.walker@aon.at	Swami Mangalananda Giri
04.02. – 06.02.	Bremen, Germany	Lutz Röpcke	+49-421 426659, lutzroepcke@aol.com	Rajarshi Peter van Breukelen
04.02. – 06.02.	Copenhagen, Denmark	Catharina Malvina von Lotzbeck	+45 26816294 catharina.lotzbeck@gmail.dk	Swami Mangalananda Giri
07.02. – 09.02.	Retreat Malmö, Sweden	Peter Strinnö	+46 46203042 peter@responsability.se	Swami Mangalananda Giri



Datum	Ort	Kontakt	Telefon, E-mail	Lehrer
11.02. - 13.02. 14.02. - 17.02.	Reykjavík, <i>Iceland-Retreat,</i> Reykjavík, Iceland	Guðmundur Pálmarsson	+354 5174565 +354 6918565 gummikriyayoga@yahoo.com	Swami Mangalananda Giri
11.02. - 13.02.	Brusseles, Belgium	Baudouin Deru	+32 81748192 institutdukriyayoga@scarlet.be	Yogacharya Petra Helwig
18.02. - 20.02.	Warsaw, Poland	Mariusz Orzesze Krzystof Pietrak	+ 48 600182900 mariusz@krijajoga.pl +48 600 49 9494 skj@krijajoga.pl	Swami Mangalananda Giri
18.02. - 20.02.	Riga, Latvia	Dzidra Segleniec	+371 29161674 dzseg@inbox.lv	Yogacharya Claudia Cremers
25.02. - 27.02.	Basel Switzerland	Andrea Maria Gasser	+41 61 641 32 64 info@kriya-schweiz.org	Swami Mangalananda Giri
04.03. - 06.03.	Sterksel, Holland, <i>2nd Kriya only</i> <i>*) lang. Engl.</i>	Kriya Yoga Centrum P. v. Breukelen	+31 40 2265 576 kriya.yoga@worldonline.nl	Rajarshi Peter van Breukelen YCC, YPH
04.03. - 06.03.	Osijek, Croatia	Petrovic Zdenko	+385 31564084 +385 994024455 lotos@os.htnet.hr	Swami Mangalananda Giri
11.03. - 13.03.	Krakow, Poland	Elzbieta Blazewska	+48 501 181855 +48 502 188 668 elzbieta.nitva@krijajoga.pl	Swami Mangalananda Giri
11.03. - 13.03.	Berlin, Germany	Norbert Brell	+49 30 78717014	Rajarshi Peter van Breukelen
12.03. - 13.03.	Den Haag, Holland	Claudia Cremers	+31 703242589 c_cremers@hotmail.com	Yogacharya Claudia Cremers
18.03. - 20.03.	Cologne, Germany	Thomas & Heidrun Slappa Mohr	+49221881383 th.mohr@yahoo.de	Rajarshi Peter van Breukelen



Datum	Ort	Kontakt	Telefon, E-mail	Lehrer
18.03. - 20.03.	Munich, Germany	Gerti & Michael Rieser	+49 89 3083939 g.m.rieser@web.de	Swami Mangalananda Giri, YUS
18.03. - 20.03.	Poznan, Poland	Magda Kowalska	+48 0 607 727 014	Yogacharya Petra Helwig
20.03. - 22.03.	Kaufbeuren, Germany	Silke Steber-Martin	+49 8340 978209 silkestebermartin@t-online.de	Swami Mangalananda Giri
25.03. - 27.03.	Idar- Oberstein, Germany	Kathy Becker	+49 172 1362497 kathy@schau-spiel-kunst.de	Yogacharya Uschi Schmidtke
28.03. - 31.03.	Tattendorf, Austria <i>Seva days Stay for free</i>	Kriya Yoga Mother Centre Europe	+43-2253-81491 Fax - 80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Swami Mangalananda Giri
01.04. - 03.04.	Constanta, Romania	Magdalena Stephanian	+40 722 598 311 yasmine2075@yahoo.com	Swami Mangalananda Giri
01.04. - 03.04.	Paris, France	Christian Bazeille	+33 143444737 chbazeille@noos.fr	Yogacharya Claudia Cremers
01.04. - 03.04.	Hanover, Germany	Christa Willeck	+49 511882905 ChristaWilleck@web.de	Yogacharya Petra Helwig
08.04. - 10.04.	Hamburg, Germany	Silvija Huster, Heidrun von der Wense	+49- 40-405522 +49-4121-482775 mail@kriyayoga-hamburg.de	Rajarshi Peter van Breukelen
08.04. - 10.04.	Geneva, Switzerland	Fabienne Antonietti	+41 223610180, f.antonietti@sunrise.ch	Swami Mangalananda Giri
15.04. - 20.04.	Sterksel, Holland <i>Working week, lang. Engl. stay for free</i>	Kriya Yoga Centrum, P. v. Breukelen	+31 402265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Rajarshi Peter van Breukelen



Datum	Ort	Kontakt	Telefon, E-mail	Lehrer
15.04. - 17.04	Katowice, Poland	Mirek Kadziela	+48 601703200 alfaton@alfaton.com.pl	Swami Mangalananda Giri
21.04. - 25.04	Sterksel, Holland <i>lang. German</i>	Kriya Yoga Centrum, P. v. Breukelen	+31 402265576 kriya.yoga@worldonline.nl	Rajarshi Peter van Breukelen, YCC, YPH
22.04. - 25.04	Tattendorf, Austria	Kriya Yoga Mother Centre Europe	+43 2253 81491 Fax -80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Paramahamsa Prajnanananda, SMG, YUS
27.04. - 01.05	Higher Kriya Retreat *) Tattendorf, Austria	Kriya Yoga Mother Centre Europe	+43 2253 81491 Fax -80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Paramahamsa Prajnanananda
06.05. - 08.05	Lissabon, Portugal	Elke & Wolfgang Lang	+49 6776 959358 Fax: +49 6776 959364 e.lang@sapo.pt	Rajarshi Peter van Breukelen
06.05. - 08.05	Siena, Italy	Teresa Maurizio	+39 3341515000 tessamao@cheapnet.it	Swami Mangalananda Giri
06.05. - 08.05	Amsterdam, Holland	Riele Wölpner	+ 31 652446070	Yogacharya Claudia Cremers
06.05. - 08.05	Schwerin, Germany	Iris Kretschmer	+49 15208692430 kriyayoga-schwerin@gmx.de	Yogacharya Uschi Schmidtke
13.05. - 16.05	Mallorca	Ingrid Urbach	+49 40 43277197 +34 644 430 971 ingbach@yahoo.de	Swami Mangalananda Giri
20.05. - 22.05	Ibiza	Anne Barbier	+34 618 32 69 89 barbier.anne13@gmail.com	Swami Mangalananda Giri
20.05. - 22.05	Wroclaw, Poland	Aleksander Berdowicz, Zdzislawa Bialkowska	+48 608 687741, alex@krijajoga.pl	Yogacharya Petra Helwig



Datum	Ort	Kontakt	Telefon, E-mail	Lehrer
27.05. - 29.05.	London, England	Michael Mannion	+44 20 7498 5929 kriyavogauk@btconnect.com	Swami Mangalananda Giri
03.06. - 12.06.	Sterksel, Holland <i>lang. Engl.</i>	Kriya Yoga Centrum, P. v. Breukelen	+31 40 2265 576 kriya.yoga@worldonline.nl	Paramahansa Prajnanananda Rajarshi Peter van Breukelen, SMG, YCC, YPH, YUS
10.06. - 13.06.	Budapest, Hungary	Eszter Daróczy	+36 205555664 deszter62@t-online.hu	Swami Mangalananda Giri
17.06. - 19.06.	Freiburg, Germany	Michael & Nadine Örs	+49 76112141117 info@yoga-akademie-freiburg.de	Rajarshi Peter van Breukelen
17.06. - 19.06.	Klagenfurt, Woerthersee Austria	Michael Kraiger	+43-4272-22996 michael@kraiger.at	Swami Mangalananda Giri
24.06. - 26.06.	Szczecin, Poland	Agnieszka Szkudlarek, Blanka Büttner	+48 791 779636 kyoga@vp.pl +48 601 796908 babajoga@o2.pl	Yogacharya Petra Helwig
16.07. - 17.07.	Munich, Germany <i>Retreat only</i>	Gerti & Michael Rieser	+49 89 3083939 gm.rieser@web.de	Yogacharya Uschi Schmidtke
26.07. - 31.07.	Sterksel, Holland <i>lang. French</i>	Kriya Yoga Centrum, P. v. Breukelen	+31-40-2265 576 kriya.yoga@worldonline.nl	Rajarshi Peter van Breukelen, YCC
22.07. - 24.07. 25.07. - 28.07.	Riga, Latvia <i>Latvia-Retreat</i>	Dzidra Segleniec	+371 29161674 dzseg@inbox.lv	Swami Mangalananda Giri
29.07. - 31.07.	Tattendorf, Austria	Kriya Yoga Mother Centre Europe	+43 2253 81491 Fax -80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Swami Mangalananda Giri



Datum	Ort	Kontakt	Telefon, E-mail	Lehrer
02.08. - 07.08.	Sterksel, Holland <i>lang. German</i>	Kriya Yoga Centrum, P. v. Breukelen	+31-40-2265 576 kriya.yoga@worldonline.nl	Rajarshi Peter van Breukelen, YCC, YPH
05.08. - 07.08.	Graz, Austria	Heinz Medek	+43 3172 30058, heinzmedek@aon.at	Swami Mangalananda Giri
14.08. - 19.08.	Iceland, <i>Mountain Retreat Hiking in the countryside</i>	Guðmundur Pálmarsson	+354 5174565 +354 6918565 gummikriyayoga@yahoo.com	Rajarshi Peter van Breukelen, Swami Mangalananda Giri
19.08. - 21.08.	Reykjavik, Iceland	Guðmundur Pálmarsson	+354 5174565, +354 6918565 gummikriyayoga@yahoo.com	Rajarshi Peter van Breukelen,
24.08. - 27.08.	Komorze, Poland <i>Retreat</i>	Agnieszka Szkudlarek, Blanka Büttner	+48 791 779636 kyoga@vp.pl +48 601 796908, babajoga@o2.pl	Swami Mangalananda Giri
02.09. - 11.09.	Tattendorf, Austria	Kriya Yoga Mother Centre Europe	+43 2253 81491 Fax -80462 kriya.yoga.centre@aon.at	Paramahansa Prajnanananda PvB, SMG, YCC, YPH, YUS
09.09. - 11.09.	Malmö, Sweden	Peter Strinnö	+46 46203042 peter@responsability.se	Rajarshi Peter van Breukelen,
16.09. - 18.09.	Sterksel, Holland <i>lang. Dutch</i>	Kriya Yoga Centrum, P. v. Breukelen	+31-40-2265 576 kriya.yoga@worldonline.nl	Rajarshi Peter van Breukelen,
20.09. - 23.09.	Pyrenees- Trek, France	Patricia Risso	+33 561628693 quintessence-tlse@srf.fr	Swami Mangalananda Giri
23.09. - 25.09.	London, England	Michael Mannion	+44 20 7498 5929 kriyayogauk@btconnect.com	Rajarshi Peter van Breukelen,
23.09. - 25.09.	Toulouse or Tarbes, France	Serge Hourcade	+33 685 254998 hourcades@gmail.com	Swami Mangalananda Giri



Datum	Ort	Kontakt	Telefon, E-mail	Lehrer
23.09. - 25.09.	Gent, Belgium	Patrick Christens	+32 499157513 patrick.christens@ telenet.be	Yogacharya Petra Helwig
28.09. - 02.10.	Frankfurt, Germany <i>International Retreat</i>	Elke & Wolfgang Lang	+49-6776-959358 Fax: +49-6776-959364 e.lang@sapo.pt	Rajarshi Peter van Breukelen, SMG, YCC, YUS
07.10. - 09.10.	Sterksel, Holland <i>2nd Kriya *) lang. English</i>	Kriya Yoga Centrum, P. v. Breukelen	+31-40-2265 576 kriya.yoga@worldonline.nl	Rajarshi Peter van Breukelen, YCC
07.10. - 09.10.	Nuremberg, Germany	Agnes Hirl	+49 911 4742554 agnes.hirl@t-online.de	Yogacharya Uschi Schmidtke
10.10. - 16.10.	Sterksel, Holland Working week, <i>lang. Engl stay for free</i>	Kriya Yoga Centrum, P. v. Breukelen	+31-40-2265 576 kriya.yoga@worldonline.nl	Rajarshi Peter van Breukelen,
14.10. - 16.10.	Clairefontaine, Luxembourg	Sabine Schulze	+352 621 42 75 31 kriyayogaluxemburg@ hotmail.com	Yogacharya Claudia Cremers
14.10. - 16.10.	Trier, Germany	Rita Müller	+49 176 58387799 kriyayoga-trier@web.de	Yogacharya Uschi Schmidtke
04.11. - 06.11.	Paris, France	Christian Bazeille	+33-1-43444737 chbazeille@noos.fr	Rajarshi Peter van Breukelen,
04.11. - 06.11.	Zagreb, Croatia	Katija Zubcic	+385 91 7998916 margita.surkic@zg.t-com.hr	Swami Mangalananda Giri
04.11. - 06.11.	Warsaw, Poland	Mariusz Orzeszek, Krzysztof Pietrak	+48 600182900 mariusz@krijajoga.pl +48 600 49 9494 skj@krijajoga.pl	Yogacharya Petra Helwig
11.11. - 13.11.	Munich, Germany	Gerti & Michael Rieser	+49-89-3083939 gm.rieser@web.de	Rajarshi Peter van Breukelen,
11.11. - 13.11.	Berlin, Germany	Norbert Brell	+49 30 78717014 info@kriya-berlin.de	Swami Mangalananda Giri



Datum	Ort	Kontakt	Telefon, E-mail	Lehrer
18.11. - 20.11.	Sterksel, Holland <i>lang. Dutch</i>	Kriya Yoga Centrum, P. v. Breukelen	+31-40-2265 576 kriya.yoga@worldonline.nl	Rajarshi Peter van Breukelen, YCC, YPH
18.11. - 20.11.	Tattendorf, Austria	Kriya Yoga Mother Centre Europe	+43 2253 81491 Fax -80462 kriya.yoga.centre@ aon.at	Swami Mangalananda Giri
25.11. - 27.11.	Zurich, Switzerland	Andrea Maria Gasser	+41 61 641 32 64, info@kriya-schweiz.org	Rajarshi Peter van Breukelen,
25.11. - 27.11.	Hamburg, Germany	Silvija Huster, Heidrun von der Wense	+49 40405522 +49 4121482775 mail@kriyayoga- hamburg.de	Swami Mangalananda Giri
02.12. - 04.12.	Stuttgart, Germany	Jutta Essinger	+49 71128446680 juttamargit@gmx.de	Swami Mangalananda Giri
09.12. - 11.12.	Budapest Hungary	Eszter Daróczy	+36 205555664 deszter62@t-online.hu	Yogacharya Petra Helwig
09.12. - 11.12. 12.11. - 15.12.	Cork, Ireland <i>Retreat, Ireland</i>	Susan Hinnell	+353 87-9212195 kriyaireland@gmail.com	Swami Mangalananda Giri
16.12. - 18.12.	Mainz, Germany	Andreas Dörnfel Brigitte Schwarz	+49 6136 44575 +49 6131 907 3 907 doernfeld@gmx.net brigitte@naturheilpraxis- schwarz.de	Swami Mangalananda Giri
23.12. - 01.01.	Sterksel, Holland <i>lang. German</i>	Kriya Yoga Centrum, v. Breukelen	+31-40-2265 576 kriya.yoga@worldonline.nl	Rajarshi Peter van Breukelen, YCC, YPH
23.12. - 01.01.	Tattendorf, Austria	Kriya Yoga Mother Centre Europe	+43 2253 81491 Fax -80462 kriya.yoga.centre@aon.a	Swami Mangalananda Giri, Yogacharya Uschi Schmidtke

*Higher Kriya Retreat *) – Für Kriyavans, die Initiation in einen höheren Kriya durch einen autorisierten Lehrer unserer Kriya Yoga-Linie von Paramahansa Hariharananda und Paramahansa Prajnanananda erhalten haben, sind zu diesem Retreat herzlichst eingeladen.*



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

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

<i>von</i>	<i>bis einschliesslich</i>	<i>Programm</i>
Freitag 28. Jan.	Sonntag 30. Jan.	Niederländisch
Freitag 04. März	Sonntag 06. März	Wochenende nur für II. Kriya (Englisch)
Freitag 15. April	Mittwoch 20. April	Arbeitswoche (Engl.)
Donnerstag 21. April	Montag 25. April	Deutsch
Dienstag 02. Aug.	Sonntag 07. Aug.	Deutsch
Freitag 16. Sept.	Sonntag 18. Sept.	Niederländisch
Freitag 07. Okt.	Sonntag 09. Okt.	Wochenende nur für II. Kriya (Englisch)
Montag 10. Okt.	Sonntag 16. Okt.	Arbeitswoche (Engl.)
Freitag 18. Nov.	Sonntag 20. Nov.	Niederländisch
Freitag 23. Dez.	Sonntag 01. Jan. 2012	Deutsch

Während der Arbeitswochen vom 15. April bis zum 20. April 2011 sowie vom 10. Oktober bis zum 16. Oktober 2011 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 04. März bis einschliesslich zum 06. März sowie vom 07. Oktober bis einschliesslich zum 09. Oktober sind nur zugänglich für Eingeweihte der II. Kriya Yoga Technik.

Am 06. August findet anlässlich des 18. Gründungstages des Kriya Yoga Zentrums eine besondere Feierlichkeit statt.



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	Erläuterung der KriyaYoga 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



*Kriya Yoga Vortrag
im Meditationssaal
des Kriya Yoga
Zentrums in
Sterksel, im Jahre
1993, mit Rajarshi
Peter van Breukelen
und Paramahansa
Haribarananda.*



Benefizseminar in Venhuizen mit Yogacharya Claudia Cremers

Vom Freitag, dem 26.08. bis einschliesslich Montag, dem 29.08. findet ein besonderes Kriya Yoga Benefizseminar in **Venhuizen am IJsselmeer**, Lakemanweg 1, im *„Niet-weten Atelier“* von Jan Bakker statt. Der gesamte Erlös dieser Veranstaltung wird zugunsten der Kinder des Balashram in Indien gespendet.

Ankunft: Freitag um 13:00

Letzte Abfahrt: Montag um 14:00 (*vom Bahnhof 'Flora Bovenkarspel' aus.*)

Es erwartet uns eine landschaftlich wunderbare Umgebung, in der wir meditieren und uns erholen können.

Neben der **Kriya Yoga Meditation** unter der Leitung von Yogacharya Claudia Cremers gibt es noch weitere Freizeitaktivitäten, an denen du teilnehmen kannst:

Am Montag, dem 29.08.:

Eine Segelfahrt, angeboten vom Bootsverleih André van Vugt in Monnikendam (www.bootsvloot.nl).

Am Samstagmittag, Sonntagmorgen und Sonntagmittag:

Hatha Yoga Stunden mit Frans Helwig (www.yogafrans.nl), um den Körper besser auf die Meditation vorzubereiten.

Die Kosten dieses Meditations- und Yoga Intensivwochenendes betragen € 180.-. Wenn du nur bis Sonntag bleiben kannst, so betragen die Kosten € 150.-. Übernachtet wird in Zweipersonen Schlafzimmern oberhalb des Meditationsraumes (**Bettzeug bitte mitbringen** !). Alle Mahlzeiten sind bereits in den Kosten enthalten. Das Atelier wird derzeitig renoviert. Partizipieren Teilnehmer aus verschiedenen Ländern, so wird das Seminar in englisch gehalten. Anmeldeschluss ist der 30. Juni 2011. Anmeldungen bei Claudia Cremers: Tel. 0031 70 3242589 oder über das Kriya Yoga Zentrum in Sterksel. Die minimale Teilnehmerzahl ist 10, die maximale ist 25.

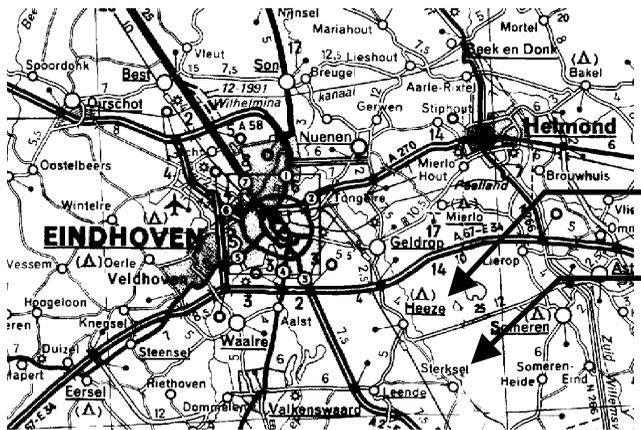


Wie komme ich nach Sterksel?

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

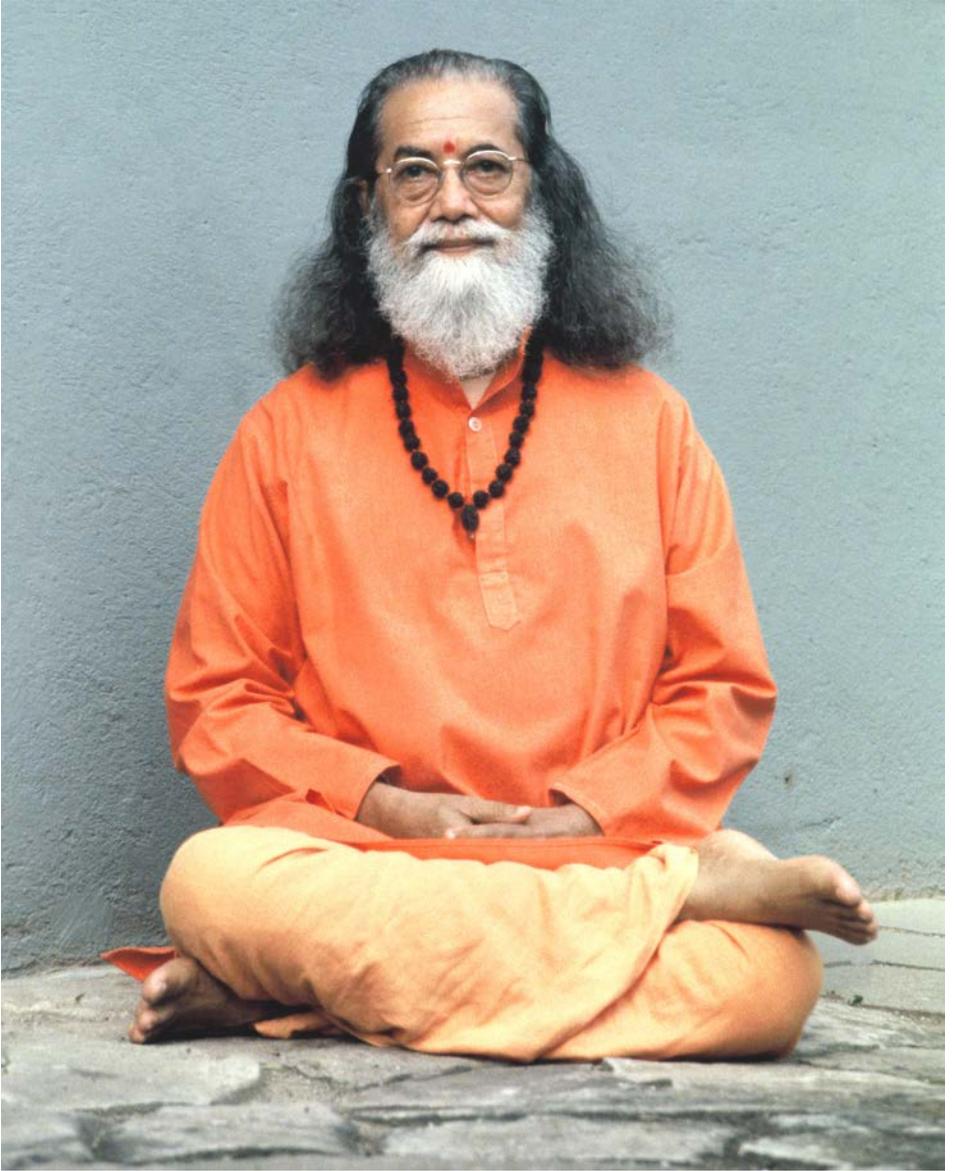
Von Eindhoven, Richtung Weert auf Gleis 4. Abfahrt 2 Mal stündlich; um XX:04 und um XX:34. Sonntags sowie Werktags ab 20:00 fährt der Zug nur einmal stündlich um XX:34. Fahrtzeit: 10 Min. Aussteigen in Heeze.

Von Heeze aus mit dem Bus nach Sterksel. Abfahrt alle 1½ Stunden zwischen 8.30 und 18.00 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: € 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.



Paramahansa Hariharananda in den 70er Jahren



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 € 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,-



Der Meditationssaal in Sterksel



Das Kriya Yoga Zentrum in Sterksel

Unsere prächtiges Kriya Yoga Zentrum hat in den vergangenen 17 Jahren bewiesen, dass es in der Lage ist, in unserer hastigen Alltagswelt, dem wachsenden Bedürfnis nach Ruhe gerecht zu werden. Dieses Jahr werden hier an insgesamt 47 Tagen Kriya Yoga Seminare stattfinden.

Für die Erweiterung werden noch etwa € 80.000.- benötigt. Wir bitten alle, denen unser Zentrum und der Kriya Yoga am Herzen liegt, um eine finanzielle Unterstützung.

Es ist auch möglich, gegen eine einmalige Spende von € 10.000.-, eine lebenslange Mitgliedschaft der Stiftung Kriya Yoga Meditatie zu erwerben. Das bedeutet, dass man an allen Programmen des Kriya Yoga Zentrums in Sterksel (inkl. Übernachtungen etc.) kostenlos teilnehmen kann – ein Leben lang !

Spenden können auf die folgenden Konten überwiesen werden:

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

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





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



