



## *Inhaltsangabe*

<i>Vorwort</i>	3
<i>Kriya Yoga Nachrichten</i>	5
<i>'Körper, Gedanken und Seele'</i> <i>von Paramahansa Prajnanananda</i>	9
<i>'Die wahre Bedeutung der Feuerzeremonie'</i> <i>von Paramahansa Hariharananda</i>	15
<i>Programm mit Swami Achalananda in Sterksel</i>	22
<i>Programm mit Swami Atmavidyananda in Sterksel</i>	24
<i>Programme im Kriya Yoga Zentrum mit</i> <i>Peter van Breukelen, Claudia Cremers und Petra Helwig</i>	26
<i>Wie komme ich nach Sterksel?</i>	29
<i>Hausregeln in Sterksel</i>	30
<i>Über Kriya Yoga</i>	32
<i>Das Kriya Yoga Zentrum in Sterksel</i>	34
<i>Kontaktadressen der Kriya Yoga Zentren</i>	36



*Paramahansa Prajnananda*



## Vorwort

**20**18 ist ein sehr aussergewöhnliches Jahr für das Kriya Yoga Zentrum.

In diesem Jahr feiern wir am 6. August unser 25-jähriges Bestehen. Das ist ein Meilenstein in der Verbreitung des Kriya Yogas im Westen unter der Leitung unseres Lehrmeisters Paramahansa Hariharananda. Unser Zentrum war der Beginn unterschiedlicher Ashrams im Westen.

Ausserdem wird der neue Meditationssaal in einigen Monaten benutzt werden können. Über Festlichkeiten und Aktivitäten werden wir dich über unsere Webseite auf dem Laufenden halten.

Auch in diesem Jahr gibt es wieder viele Programme und wir sind sehr froh, dass uns Swami Achalananda und Swami Atmavidyananda wieder besuchen werden. Natürlich hoffen wir auch auf einen Besuch von Paramahansa Prajnanananda.

Wir laden dich herzlich ein, an den Programmen teilzunehmen und die Segnungen der Kriya Yoga Meditation zu erfahren.

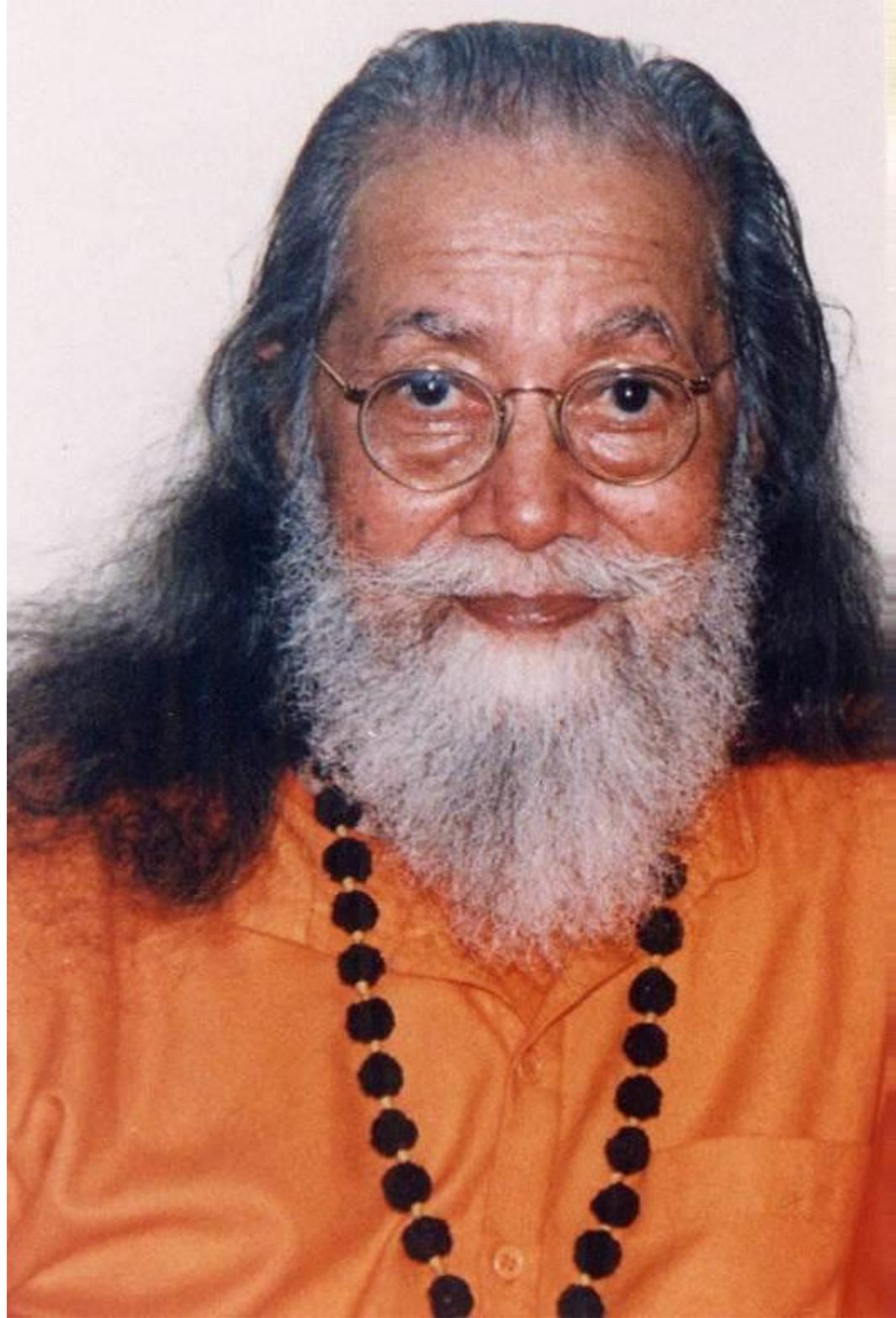
Paramahansa Hariharananda sagt:

*“Wenn du Selbst-Verwirklichung willst, dann brauchst du keine Entsagung, nimm jedoch in allem die Seele wahr.”*

*“If you want Self-realisation you need not renounce anything, but perceive the Soul in everything.”*

Auf Wiedersehen in der Meditation.

Peter van Breukelen





# *Kriya Yoga Nachrichten*

## *25-jähriges Jubiläum*

**I**n diesem Jahr - 2018 - feiern wir das 25-jährige Bestehen unseres Kriya Yoga Zentrums.

Am 6. August 1993 hat Gurudev Baba Hariharanandaji das damals neue Zentrum mit einer Einweihungszeremonie gesegnet. Es war das erste große Kriya Yoga Zentrum im Westen. Seit 1993 haben Tausende Eingeweihte und Nicht-Eingeweihte den Weg in ihren geliebten Ashram gefunden. Gurudev hat unser Kriya Yoga Zentrum seit der Gründung mehrere Male besucht bis er 1997 ganz nach Amerika zog. Seit der Einweihung unseres schönen Ashrams haben hier viele verschiedene Lehrer, Mönche und Meister mit viel Liebe Kriya Yoga unterrichtet. Menschen aus der ganzen Welt nahmen an diesen Programmen teil und so ist unser Zentrum eine Inspiration für alle Schüler geworden. Dies möchten wir natürlich gemeinsam angemessen feiern!

*Halte dir darum den 6. August frei und sei an diesem besonderen Tag von Herzen im Kriya Yoga Zentrum Sterksel willkommen.* Auf unserer Webseite werden ab Sommer genauere Informationen zu finden sein.

## *Der neue Meditationssaal*

**V**iele von uns haben inzwischen bereits die Umrisse unseres neuen Meditationssaales bewundert; der formschöne Bau wird zur Zeit noch vollendet. Der Saal ist mit seinen 143 m<sup>2</sup> ca. 50 m<sup>2</sup> größer als unser heutiger Meditationssaal. So werden wir, vor allem während der großen Programme, mehr Raum für alle Meditierenden haben. Dies war notwendig, da unsere Programme im Laufe



der Jahre von stets mehr Menschen besucht wurden. Der neue Saal steht mitten im Wald und ist mit dem alten Saal verbunden. Erbaut ist er aus ökologischen Baustoffen wie Holz, Lehm und Stroh, das Dach wird begrünt. Wir erwarten, dass der Meditationssaal Ostern fertig sein wird, so dass während des Osterprogrammes die ersten Meditationen an diesem besonderen Ort stattfinden können. Selbstverständlich wird dies mit einer besonderen Einweihungsfeier verbunden – *schaue hierzu bitte regelmäßig auf unsere Website.*

### *Pfingsten - und Spätsommer Programm*

**A**uch dieses Jahr gibt es wieder zwei besondere Programme mit *Besuch unserer Swamis aus Indien.*

Am 18. Mai kommt Swami Achalananda aus Indien, um mit uns Pfingsten zu feiern und Ende August wird das viel besuchte Sommerprogramm unter Leitung von Swami Atmavidyananda stattfinden. Wir hoffen natürlich, dass dann auch unser geliebter Meister Baba Prajnanananda anwesend sein wird und dass er unseren neuen Meditationssaal mit seiner Gegenwart segnen wird. Da unser neuer Saal weiträumiger ist, wird dieses Jahr zum ersten Mal kein Zelt nötig sein. *Wenn du während dieser Programme im Yoga Zentrum übernachten möchtest, melde dich frühzeitig an !* Genaue Daten findest du auf unserer Website oder im weiteren Verlauf des Rundschreibens.

### **Aktuelle Informationen**

**D**ie Webseite der Stiftung Kriya Yoga Meditatie ist zu finden auf: [www.kriyayogameditatie.nl](http://www.kriyayogameditatie.nl). Hier findest du die aktuellsten Informationen zu den



*Der neue Meditationsaal während der Bauphase im Dezember 2017*



Programmen, Terminen, Anmeldungen etc. Die Webseite ist mittlerweile ins Deutsche und Englische übersetzt worden.

### *Hand in Hand*

**D**as Kriya Yoga Zentrum unterstützt die Projekte der Stiftung Hand in Hand mit mindestens 10% aus den Einnahmen der Kriya Yoga Programme. Für Informationen über die verschiedenen Projekte von Hand in Hand, siehe unter [www.handinhand.org](http://www.handinhand.org).



*Die  
Haribarananda  
–Balashram–  
Schule für  
hilfebedürftige  
Kinder wird  
regelmäßig von  
der ‘Stiftung  
Hand in Hand’  
unterstützt.*



## *Körper, Gedanken und Seele*

*Auszug aus dem Buch 'Pathway to the Divine'  
von Paramahansa Prajnananandaji*

**E**s gibt eine bestimmte Sorte Wild, die als Moschushirsch bezeichnet wird. Sein Körper verströmt einen himmlischen Geruch, aber in seiner Unwissenheit sucht das Tier vergebens nach dem Ursprung des süßen Duftes. In ähnlicher Weise suchen wir alle mit unseren Sinnen nach der Quelle des Glücks in der äußeren Welt und vergessen, nach innen zu schauen. Wie können wir die Quelle erreichen, wenn wir nicht wissen, wie wir suchen sollen? Wir sind für eine begrenzte Zeit auf dieser Erde und wir werden bald dorthin zurückkehren, von wo wir gekommen sind; was also ist das Ziel dieser kurzen Zwischenstation auf dem Planeten Erde? Was ist der Sinn des Lebens? Warum haben wir einen menschlichen Körper erhalten und nicht den eines Tieres oder einer Pflanze? Wenn wir die richtige Antwort auf diese Fragen finden, wird sich der größte Teil unserer Lebensprobleme auflösen. Um das Ziel des Lebens zu erkennen, solltest Du Dich selbst Folgendes fragen: „Wer bin ich? Warum meditiere ich? Welcher Sinn liegt darin, die heiligen Schriften zu studieren und Tempel, Synagogen oder Kirchen zu besuchen? Welche Ursache verbirgt sich hinter meinem Impuls, meine Zeit einer bestimmten spirituellen Praxis zu widmen?“ Frage Dich ernsthaft, ob Du ehrlich und wahrhaftig bestrebt bist, das höchste Ziel im Leben zu erreichen, und mit welchen Mitteln.

Das menschliche Leben besteht aus der Seele, die stets rein, göttlich, unsterblich und leuchtend ist, dem Körper, der beschränkt und vergänglich ist, und dem Geist, der das Haupthindernis zwischen Körper und Seele



darstellt. Jeder menschliche Körper besteht aus den fünf Grundelementen: Erde, Wasser, Feuer, Äther und Luft.

### *Der Körper*

**I**n der Bibel heißt es, dass Gott den Menschen nach seinem Bilde aus Staub erschuf und ihm den Lebensatem über die Nasenlöcher einhauchte. Es ist kein Zufall, dass Gott Staub wählte und kein anderes Material. Staub ist das Symbol der fünf Elemente. Der menschliche Körper wie auch der von Tieren und Pflanzen ist sechs Wandlungen unterworfen: Er wird geboren, existiert, wächst, hört auf zu wachsen, verfällt und stirbt. Auch wenn Wachstum ein natürlicher körperlicher Vorgang ist, so unterliegt es doch bestimmten Grenzen. Im Laufe der Zeit verfällt der Körper, die Haare werden grau, die Sehkraft wird schwächer und überhaupt lassen Kraft und Vitalität nach bis schließlich der Körper in Staub zerfällt. Die Idee, wonach unser Körper Verfall und Tod ausgesetzt ist, mag nicht angenehm sein, aber es handelt sich dabei um eine Realität, die wir akzeptieren müssen.

Was ist dieser Körper, dem wir soviel Bedeutung beimessen? Die Schriften liefern uns eine ganze Anzahl ausgesprochen unterschiedlicher Interpretationen und Vergleiche, die die Funktion und die unbeständige Natur des Körpers erklären sollen. So ist der Körper der Katha Upanishad zufolge wie eine Kutsche. In modernen Begriffen würden wir ihn mit einem Auto vergleichen. Der Körper ist eine von Pferden gezogene Kutsche, wobei die Sinne die Pferde darstellen, die diese Körper-Kutsche ziehen. Sind die Sinne nicht gut trainiert, riskieren wir einen Unfall; sind sie jedoch diszipliniert, so erreichen wir unser Ziel leicht und sicher. In einer anderen Darstellung wird der Körper mit Kleidung verglichen. Die Seele trägt den Körper wie ein Gewand, das sich durch Abnutzung verändert. So wie Du in



wechselnden Kleidern stets die gleiche Person bleibst, so ist auch die Seele durch alle Wandlungen des Körper-Kleides hindurch unveränderlich. Auch wenn es wichtig ist, sich sorgsam um den Körper zu kümmern, so dass er uns ermöglicht, unser Ziel zu erreichen, sollten wir doch nicht zu sehr an ihm hängen.

### *Die Gedanken*

**D**er menschliche Körper spiegelt unseren Geist. Ob dieser friedlich, ärgerlich oder ängstlich ist, lässt sich an unserem Gesicht ablesen. Unser Gesicht ist der Spiegel unserer Gedanken, Worte und Aktivitäten. Ist unser Geist stark, so wird auch unser Körper stark sein; ist unser Geist gesund, so ist auch unser Körper gesund. Es ist daher von essentieller Bedeutung, den Geist so zu transformieren, dass sich der Körper in exzellenter physischer Verfassung befindet.

Der Körper bietet die Gelegenheit, vergangenes Karma abzuarbeiten und zu erschöpfen, um Befreiung zu erlangen; damit ist der Körper ein Feld, auf dem Karma als Handlung stattfinden kann. Jedes menschliche Leben ist ein Balanceakt zwischen vergangenem und gegenwärtigem Karma. Wir haben in der Vergangenheit Handlungen begangen und wir handeln in der Gegenwart; als Ergebnis dessen ist es nicht so einfach, sich aus den Klauen des Karmas zu lösen. Wir sollten weise leben in dem Bewusstsein, dass diese menschliche Geburt eine kostbare und seltene Chance darstellt, uns aus Unwissenheit zu befreien.

Die Bhagavad Gita, die Upanishaden, bestimmte yogische Texte und andere heilige Schriften bezeichnen den Körper auch als eine Stadt mit vielen Toren. Bei den neun Toren, die die Bhagavad Gita beschreibt, handelt es sich um unsere beiden Augen, zwei Nasenlöcher, zwei Ohren, den



Mund - sieben, die sich im Gesicht befinden - und zwei weitere: Genitalien und Anus. In den yogischen Schriften wird außerdem eine zehnte Öffnung erwähnt, die verschlossen ist: die Fontanelle oben auf dem Kopf. In Wirklichkeit lässt sich jedoch auch sagen, dass der Körper eine unendliche Zahl von Öffnungen aufweist, da der Berührungssinn die gesamte Hautoberfläche des Körpers einbezieht. Wir verbringen unser Leben für einen kurzen Zeitraum in einer Stadt mit vielen Toren. Da unsere Seele nur für eine begrenzte Anzahl von Jahren in diesen Körper gekommen ist und ihn zu gegebener Zeit wieder verlassen wird, sollten wir danach streben, aus dieser Geburt den größtmöglichen Vorteil zu ziehen. Auch wenn wir bemüht sind, uns die unbeständige Natur des Körpers zu vergegenwärtigen, sollten wir unser Leben zugleich als ein einzigartiges und seltenes Geschenk Gottes betrachten.

### *Die Seele*

**W**ährend der Körper nur vorübergehend besteht, ist die Seele unsterblich, göttlich und stets rein. In der Bibel wird die Seele als Abbild Gottes beschrieben und in ähnlicher Weise heißt es in den Upanishaden, wir seien Kinder der Unsterblichkeit. Die Seele ist allgegenwärtig und in jedem Atom des Körpers anwesend; als reine Energie kann sie nie vergehen. So wie eine Glühbirne ohne Elektrizität nutzlos ist, wäre auch der Körper ohne die Seele leblos und unfähig, zu handeln. Es ist die Seele, die jede Zelle des Körpers vor Lebendigkeit vibrieren lässt. Sie ist der Katalysator für die Aktivitäten der Sinne und aller Körperfunktionen. Ohne die Gegenwart der Seele wäre der Körper leblos. Subtiler als alles andere ist die Seele nicht leicht zu beschreiben, aber sie kann in der Meditation wahrgenommen und erfahren werden.



In den Upanishaden heißt es: Wie sich in jedem Sesamkorn Öl verbirgt und Butter in jedem Tropfen Milch und Feuer in jedem noch so kleinen Stück Holz, so durchdringt die Seele alle Teile des Körpers. Durch seine Meditation kann ein Yogi Öl aus Sesamkörnern gewinnen und Butter aus Milch und dieser Prozess lässt sich als angewandtes Wissen oder als praktische Meditation bezeichnen.

Die Seele wird auch als Prana beschrieben, als vitale Kraft, die auf subtile Weise jedem Teil unseres Körpers Energie und Leben verleiht. Die physische Manifestation von Prana ist der Atem. Während sich der Körper aus den fünf Elementen zusammensetzt, kann die Seele mit dem nicht wahrnehmbaren und unbegrenzten Äther verglichen werden - frei von allen Beschränkungen und eins mit dem ewigen Schöpfer. So wie der Äther immer gleich bleibt, ob er nun innerhalb eines Objektes oder jenseits von Objekten ist, so sind auch die Seele, die den Körper durchdringt, und Gott ein und dasselbe.

### *Selbstanalyse*

**D**er Geist ist die Vermittlung zwischen Körper und Seele. Es ist von zentraler Bedeutung, sich um ein klares Verständnis des Geistes zu bemühen. Der Geist ist ein guter Freund, aber ein verwirrter. Wenn Du wachsam bleibst und ständig beobachtest, worauf sich Dein Geist am häufigsten richtet, dann wirst Du die Prioritäten erkennen, die Dein Geist Dir gesetzt hat, das, was Dich am meisten anzieht und was für Dich am wertvollsten ist. Analysiere Deinen Geist und finde heraus, welche Art von Gedanken vorherrschen und wiederholt auftauchen. Für ein spirituelles Leben ist Selbstanalyse von fundamentaler Bedeutung und



unabdingbar. Auf diese Weise zeigt sich, was für eine Art von Geist Du hast.

Der durchschnittliche, untrainierte Geist bewegt sich unerbittlich und erbarmungslos nach außen, während ein friedvoller, spiritueller Geist ruhig und still bleibt. Eine geistige Verfassung, die sich niemals einem spirituellen Training unterzogen hat, wird sich hartnäckig auf äußere Wahrnehmungen richten, gezogen von den extrovertierten Sinnen. Der Geist ist das einzige Hindernis für die Erleuchtung; gleichzeitig ist er die einzige Möglichkeit, sich aus der Unwissenheit zu befreien. Dabei kann er sowohl ein nützliches Werkzeug als auch die Ursache erbarmungslosen Aufruhrs und Chaos sein. Beobachte Deinen Geist und setze ihn mit Unterscheidungsvermögen ein.





## *Die wahre Bedeutung der Feuerzeremonie*

*Auszug aus dem Buch 'Kriya Yoga' von  
Paramahansa Hariharananda*

**D**ie Hindus bringen dem Feuer Opfertgaben dar und vollziehen dabei eine Feuerzeremonie, die *agnihotra* genannt wird. Dabei singen sie verschiedene Mantras. Für die wahre Feuerzeremonie, an der die fünf Sinnesorgane nicht mehr beteiligt sind, benötigt man jedoch keine materiellen Dinge, wie Holz, Butteröl, und andere Dinge. Der eingeatmete Sauerstoff und das göttliche Seelenfeuer im Schädel genügen zur wahren Feuerzeremonie. Diesen Vorgang kann man beim Üben des Kriya Yoga wahrnehmen (siehe Schaubild auf der nächsten Seite).

Butteröl ist nichts anderes als eine Form der Materie. In Gehirn und Verstand eines Yogis sind noch immer viele materielle Wünsche und Ambitionen vorhanden. Er nimmt sie und opfert sie diesem unvergleichlichen Feuer. Zug um Zug verbrennen alle vergangenen und gegenwärtigen weltlichen Gedanken des Yogis restlos. Alle seine Launen und Tollheiten werden gänzlich zu Asche verbrannt. Mit seiner ganzen Liebe zieht der Yogi seinen Atem zurück. Das ist die Bedeutung des Butteröls. Auf diese Weise gelingt es ihm, alle seine Wünsche im spirituellen Feuer innerhalb seines Schädels zu verbrennen. Die Kraft Gottes in ihm freut sich über dieses Opfer. Dies ist zweifellos eine göttliche Feuerzeremonie. Der Yogi erreicht den formlosen Zustand, den Zustand ohne Gedanken. Auch das Christentum lehrt, ebenso wie der Islam und der Hinduismus, dass der formlose Zustand das höchste Ziel ist. Diese Wahrheit wird von Kriya-Yogis gelehrt. Luft ist die supraelektrische Kraft,



die den Sauerstoff durch die Nase führt und ihn dem lebenden Feuer als Opfergabe darbringt. Der Mensch sollte ständig seine Ein- und Ausatmung, d. h. die lebendige Kraft Gottes fühlen. Dadurch erlangt er ständige Befreiung auch während des Familienlebens und weltlicher Handlungen. Kriya Yoga macht nicht träge, sondern schenkt ständiges Bewusstsein über die dem Menschen innewohnende Göttlichkeit.

Um Gott zufrieden zu stellen, bringen Ihm die Hindus Feuerholz, Räucherwerk, Früchte und Blumen dar. Die Christen schmücken den Altar mit Blumen, zünden Kerzen an und bringen Gaben dar. Die Mohammedaner bringen, um Gott zu erfreuen, Räucherwerk und Wohlgerüche in die Moschee. Kriya-Yogis übergeben Ihm jedoch ihr Leben, d.h. sie opfern ihren Lebensatem dem lebendigen Feuer der Seele. Der Kriya-Yogi opfert unablässig dem Feuer und wird mit vollkommener Demut gegenüber der Seele erfüllt, die nichts anderes als die Kraft Gottes ist. Lahiri Baba und Shri Yuktेशwarji sagten: "In jedem Menschen atmet die Kraft Gottes an jedem Tag 21.600 mal ein. Wenn jemand in der Lage ist, 1.728 Ein- und Ausatmungen der Seele durch die Nase zu beobachten, kann er damit die Meditation von zehn Jahren vollenden."

### *Die sieben Chakren*

**I**m Zentralnervensystem, dem zerebrospinalen System, gibt es sieben Zentren. In jedem Zentrum sind zwei Lichter, eines für den grobstofflichen Körper und eines für die Seele. Wenn man Geld verdient, geschieht dies durch das Steißbeinzentrum, da dieses das Geldzentrum ist. Auch dort kann man mit Hilfe von Kriya Yoga die Anwesenheit der Seele fühlen und bei allen Handlungen den wahren Handelnden erkennen. Das eine Licht ist für den Handelnden, das andere für die Handlung. Auch während sexueller Gefühle sollte man das Licht der



Seele wahrnehmen, da man ohne Seele nicht sexuell empfinden könnte. Auch im Nabelzentrum kann man zwei Lichter beobachten. Das eine Licht isst, das andere füttert. Ohne Seele kann man den Geschmack der Nahrung nicht empfinden. Wenn man Kriya Yoga übt, nimmt man Nahrung zu sich und erkennt dabei, dass ohne Seele der Geschmack der Nahrung nicht wahrnehmbar wäre. Durch Kriya Yoga können Menschen ständige Befreiung sogar durch den Geschmackssinn erlangen.

Auch im Herzzentrum befinden sich zwei Lichter, eines für die Täuschung, das andere zur Befreiung von jeglicher Täuschung. Keines von beiden kann ohne die Seele existieren. Ebenso sind auch im Halszentrum zwei Lichter. Das Halszentrum ist das Vakuumzentrum und erzeugt Losgelöstheit, so dass der Mensch jederzeit seine Funktionen einstellen kann. Die Seele, die im Freund, im Ehemann, in der Ehefrau, in den Kindern und in jedem Menschen tätig ist, kann im nächsten Augenblick diese Tätigkeit einstellen. Jeder Mensch kann plötzlich sterben. Durch das Üben von Kriya Yoga kann man ständig wahrnehmen, dass die Seele mitfühlend unverhaftet ist.

Auch im sechsten Zentrum, im verlängerten Rückenmark, sind zwei Lichter. Eines dient dem biologisch-physiologischen, das andere dem psychologischen Empfinden. Nimmt man beide gleichzeitig wahr, kann man jede Handlung mit hoher Konzentration ausführen, da man sich des wahrhaft Handelnden bewusst ist. In diesem auf einen Punkt konzentrierten Bewusstsein, kann man während weltlicher Aktivitäten erkennen, dass man selbst nicht der Handelnde ist.

Das siebte Zentrum ist ein physiologisches und psychologisches Zentrum. Von dort kommt die Vernunft und die Fähigkeit, zwischen richtig und falsch zu unterscheiden. Hier liegen die Funktionen des Verstandes,



der Gedanken und des Intellekts. Mit Hilfe der vielen Nerven in Gross- und Kleinhirn kann der Mensch seinen Verstand in Bewusstsein ändern, in Überbewusstsein verwandeln und schliesslich in Göttlichkeit transformieren. So gelangt der Mensch vom Bösen zum Guten, vom falschen Weg zum richtigen, aus der Dunkelheit zum Licht, von Unwissenheit zu Wissen und von falscher Vorstellung zu ständigem Bewusstsein der Seele. Die Kriya-Yoga-Technik verleiht wunderbare Kräfte, durch die der Mensch sein Unwissen überwinden und Göttlichkeit in all seinen Aktivitäten wahrnehmen kann. Darum werden in Kriya Yoga Weltlichkeit und Spiritualität gleichermaßen geschätzt.

### ***Die Yoga-Sutras von Patanjali***

Patanjali stellt in seinen Yoga-Sutras die Frage: "Was ist Kriya Yoga?" Die Antwort lautet: *Tapah svadhyaya Ishvara pranidhanani kriya yoga* (Kapitel II, 1;2). *Tapah* bezeichnet allgemein die Opfergabe, die dem Feuer dargebracht wird. Wie bereits erwähnt, ist die metaphysische Bedeutung des Butteröls die Einatmung. Das wahre Feuer ist die Seele. Somit opfert der Kriya-Yogi seine Einatmung, d.h. sein Leben dem Seelenfeuer. *Svadhyaya* bedeutet allgemein Bücher wie Mahabharata, Bibel, Gita, Koran und Brahmasutra zu lesen. Dies sind die authentischen Bücher zur Selbsterkenntnis. Kriya Yoga ist hingegen die praktische Anwendung der Schriften. Die metaphysische Bedeutung des Begriffes *svadhyaya* erschließt sich bei der Untersuchung seiner Bestandteile *sva* und *adhyaya*. *Sva* bedeutet Einatmung. Einatmung bedeutet Seele und die Seele ist Gott. *Adhyaya* bedeutet studieren, kultivieren oder suchen. Seelenkultivierung ist wahres *svadhyaya*. In jedem Menschen wohnt die Seele, um sich selbst zu entdecken. Dies mit Hilfe von Kriya Yoga zu tun, sollte die Pflicht jedes Menschen



sein. Die Seele ist die einzig Handelnde in allen Tätigkeiten. Die Seele in allen Handlungen zu suchen ist *svadhyaya*.

In der Bhagavad Gita (3:5) steht: *na hi kaschit kshanam api jatu tishthati akarma krit*. Kein Mensch kann auch nur einen Moment lang untätig sein. Ohne Seele gibt es jedoch keine Tätigkeit. Wenn der Mensch folglich ständig in seinem Verstand, in seinen Gedanken, seinem Intellekt, seinem Wissen, seinem Bewusstsein und seinem Überbewusstsein nach Gott sucht, ist das wahre *svadhyaya*. Studium der Seele ist *svadhyaya*, Studium der Seelenkultivierung ist *svadhyaya*, Üben von Kriya Yoga ist *svadhyaya*, und Studieren des eigenen Selbst ist *svadhyaya*.

In dem Wort *Ishvara pranidhanani* bedeutet *pranidhana* "mit etwas verschmelzen". Das Mahabharata unterteilt den unsichtbaren Gott in acht Stufen. *Ishvara* ist die fünfte Stufe und liegt zwischen Halszentrum und Hypophyse. *Ishvara* bezeichnet die Seele, die das ganze Universum durchdringt. Wie unbedeutend ein Ding auch immer sein mag, es ist Gott. Wenn man jedoch nicht sehr tief meditiert, kann man diese Wahrheit nicht erkennen.

Die Kriya-Yoga-Meditation ist eine metaphysische Meditation und bedeutet, mit Hilfe von *tapa*, dem wahren Feuer, Opfer darzubringen. Der Kriya-Yogi fühlt, dass alles im Universum verbrannt ist. Er spürt göttliche Schwingung im gesamten Universum, sieht das ganze Universum vom göttlichen Feuer hell erleuchtet, hört von überall aus dem Universum süße, göttliche Klänge und verweilt im überbewussten Zustand. Dadurch wird der Yogi von tiefster Liebe, Achtung und Dankbarkeit zu Gott erfüllt. Diese Liebe für Gott *pranidhana* ist jedoch sehr selten.

In den Vaishnava-Schriften findet sich die Bezeichnung *bhakti pranurakti ishvara*. Das bedeutet allerhöchste Bindung an Gott. Tulsidas sagt in seiner



Muttersprache: *kamihi nairi piyari jhimi lobhini pyarimi dan timahi raghunatha nirantara lagahu more rama*. So wie der frisch verheiratete Mann seine Frau, die frisch verheiratete Frau ihren Mann, der Geizige sein Geld und der Trinker den Wein liebt, so sollte man Gott lieben. Durch Kriya Yoga kann man diese Liebe erlangen.

Wenn man das Bewusstsein der Welt vollständig verliert und im ganzen Körper nur noch göttliche Wahrnehmungen erlebt und *sampragyata samadhi* (bewussten *samadhi* oder auch *svaguna samadhi*) und letztlich *turiya samadhi* erfährt, dann fühlt man tiefste Liebe zu Gott. Das ist die wirkliche Ebene, auf der ein Kriya-Yogi eins mit dem Unendlichen wird.

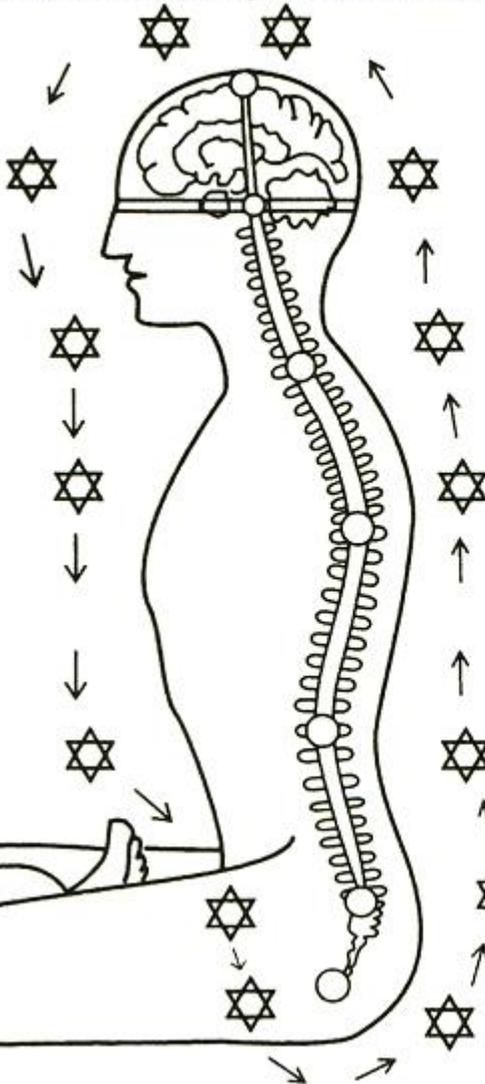


*Paramahansa Prajnanananda*



*Die Opferung der sieben Chakren (Loki) an das alles durchdringende Feuer (Viswarupamaha Agni).*

*Viswarupamaha Agni / Satya-loka*  
(das alles durchdringende Feuer Gottes)



*Brahma Agni / Tapa-loka*  
(Seelenfeuer)

*Samidbbavanama Agni / Jana-loka*  
(Religiöses/kreatives Feuer)

*Abavaniya Agni / Maha-loka*  
(Emotionales Feuer)

*Vaiswanara Agni / Swa-loka*  
(Feuer des Verlangens nach Essen)

*Grbapati Agni / Bhuba-loka*  
(Feuer des sexuellen Verlangens)

*Daksina Agni / Bhu-loka*  
(Feuer des Verlangens nach Reichtum)



*Programme im Kriya Yoga Zentrum  
mit Swami Achalananda*

Von

bis einschliesslich

Ort

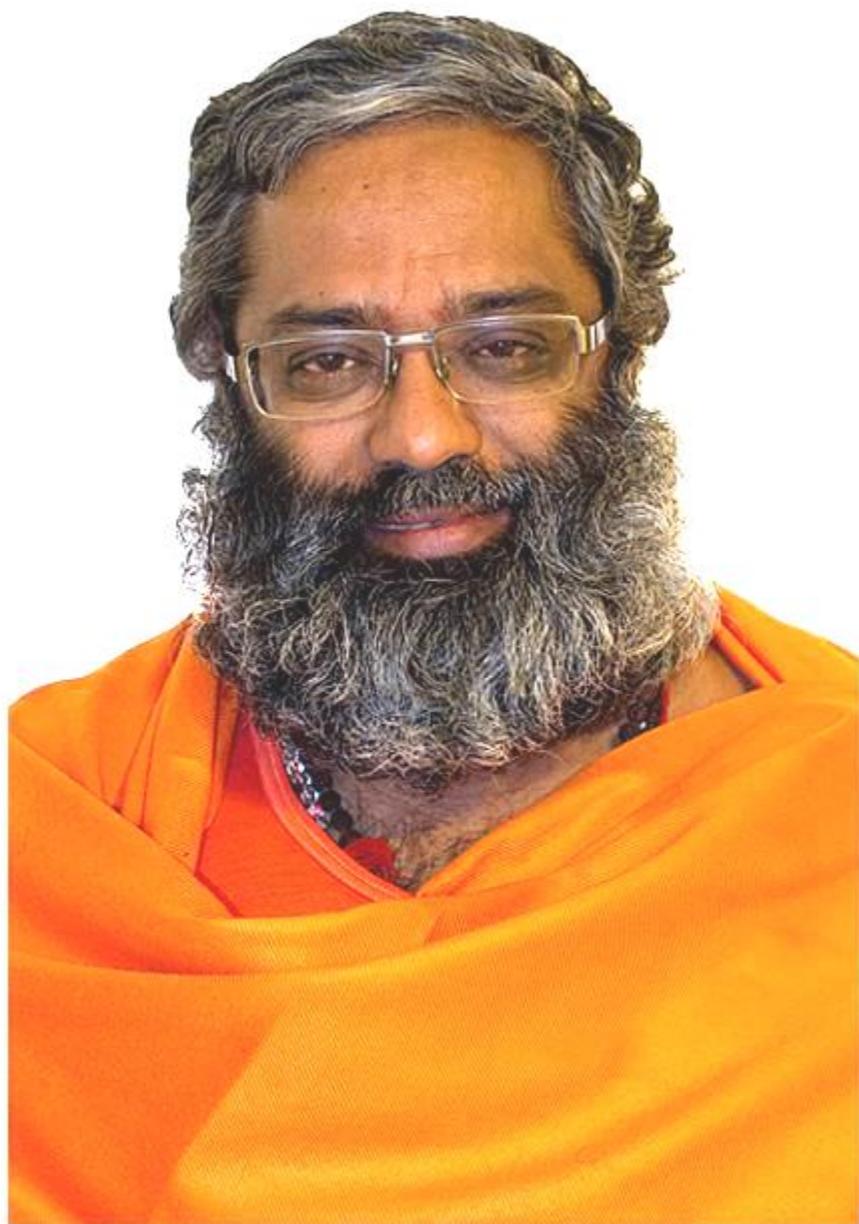
Freitag 18. Mai

Dienstag 22. Mai

Sterksel\*

**\*Programmeinteilung:**

<i>Tag</i>	<i>Zeit</i>	<i>Programm</i>
18.05. Freitag	20:00 Uhr	Einführungsvortrag
19.05. Samstag	07:00 Uhr	Meditation
	10:30 Uhr	Einweihung, Meditation
	16:00 Uhr	Erläuterung der Kriya Yoga Technik
	17:00 Uhr	Meditation
	19:00 Uhr	Meditation
20.05. Sonntag	07:00 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Frage und Antwort
	11:30 Uhr	Meditation
	12:30 Uhr	2. Kriya Meditation
	17:00 Uhr	Vortrag
21.05. Montag	19:00 Uhr	Meditation
	07:00 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Frage und Antwort
	11:30 Uhr	Meditation
	17:00 Uhr	Vortrag
22.05. Dienstag	19:00 Uhr	Meditation
	07:00 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Frage und Antwort
	11:30 Uhr	Meditation
	16:00 Uhr	Meditation (Ende des Programms)



*Swami Achalananda Giri*



# *Programme im Kriya Yoga Zentrum mit Swami Atmavidyananda*

Von

bis einschliesslich

Ort

**Freitag 24. August**

**Dienstag 28. August**

**Sterksel\***

**\*Programmeinteilung:**

<i>Tag</i>	<i>Zeit</i>	<i>Programm</i>
24.08. Freitag	20:00 Uhr	Einführungsvortrag über Kriya Yoga
25.08. Samstag	07:00 Uhr	Meditation
	10:30 Uhr	Einweihung
	16:00 Uhr	Erläuterung der Kriya Yoga Technik
	17:00 Uhr	Meditation
	19:00 Uhr	Meditation
26.08. Sonntag	07:00 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Frage und Antwort
	11:30 Uhr	Meditation
	12:30 Uhr	II. Kriya Meditation
	17:00 Uhr	Vortrag
	19:00 Uhr	Meditation
27.08. Montag	07:00 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Frage und Antwort
	11:30 Uhr	Meditation
	17:00 Uhr	Vortrag über Kriya Yoga
	19:00 Uhr	Meditation
28.08. Dienstag	07:00 Uhr	Meditation
	10:00 Uhr	Frage und Antwort
	11:30 Uhr	Meditation
	16:00 Uhr	Meditation (Ende des Programms)



*Swami Aravindananda Giri*



*Programme im Kriya Yoga Zentrum  
mit Peter van Breukelen, Claudia  
Cremers & Petra Helwig*

<i>Von</i>	<i>bis einschliesslich</i>	<i>Programm</i>
Freitag <b>26. Jan.</b>	Sonntag <b>28. Jan.</b>	Niederländisch
Freitag <b>02. März</b>	Sonntag <b>04. März</b>	Wochenende nur für II. Kriya (Englisch)
Donnerstag <b>29. März</b>	Montag <b>02. April</b>	Deutsch (Osterprogramm)
Dienstag <b>03. April</b>	Sonntag <b>08. April</b>	Arbeitswoche
Freitag <b>18. Mai</b>	Dienstag <b>22. Mai</b>	Swami Achalananda (Englisch)
Freitag <b>03. Aug.</b>	Dienstag <b>07. Aug.</b>	Englisch
Montag <b>06. Aug.</b>	<b>Ashram- Gründungsfeiertag</b>	25 Jahre Kriya Yoga Zentrum Sterksel
Freitag <b>24. Aug.</b>	Dienstag <b>28. Aug.</b>	Swami Atmavidyananda (Englisch)
Freitag <b>12. Okt.</b>	Sonntag <b>14. Okt.</b>	Wochenende nur für II. Kriya (Englisch)
Montag <b>15. Okt.</b>	Sonntag <b>21. Okt.</b>	Arbeitswoche (Engl.)
Freitag <b>16. Nov.</b>	Sonntag <b>18. Nov.</b>	Niederländisch
Montag <b>24. Dez.</b>	Dienstag <b>01. Jan. 2019</b>	Englisch

- Während der Arbeitswochen vom 03. April bis zum 08. April 2018 sowie vom 15. Oktober bis zum 21. Oktober 2018 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 02. bis einschliesslich zum 04. März sowie vom 12. Oktober bis einschliesslich zum 14. Oktober sind nur zugänglich für Eingeweihte der II. Kriya Yoga Technik.

### **Programmeinteilung:**

<i>Tag</i>	<i>Zeit</i>	<i>Programm</i>
Freitag (bei Programmbeginn)	20:00 Uhr	Vortrag - niederländische Programme
	20:00 Uhr/ 21:30 Uhr	Meditation - deutsche Programme/ Meditation - niederländische Programme
Samstag	07:30 Uhr	Meditation für Eingeweihte
	10:30 Uhr	Einweihung
	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. Donnerstag	07:30 Uhr	Meditation
	11:30 Uhr	Erläuterungen zur Kriya Yoga Technik und Meditation
	17:00 Uhr	Meditation
	19:00 Uhr	Meditation
Freitag (bei längeren Programmen)	07:30 Uhr	Meditation
	11:30 Uhr	Meditation
	17:00 Uhr	Meditation



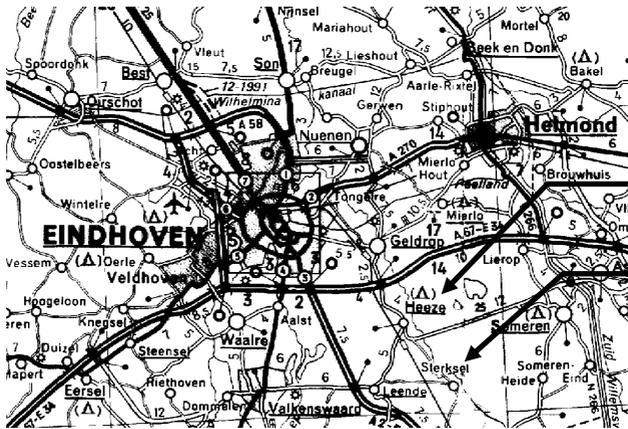
*Rajarsihi Peter van Breukelen, Yogacharya Claudia Cremers und Yogacharya Petra Hehlig im Meditationsaal des  
Kriva Yoca Zentrums Sterksee*



# Wie komme ich nach Sterksel?

Die Adresse des Kriya Yoga Zentrums lautet:

Heezerweg 7  
6029 PP Sterksel  
Niederlande  
Tel. 0031 (0)40 2265576



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 1, Richtung Weert, bis Bahnhof Heeze. Abfahrt 2 Mal stündlich; um XX:46 und um XX:16. Sonntags sowie werktags ab 20:00 fährt der Zug nur einmal stündlich um XX:16. Fahrtzeit: 10 Min. Von Heeze aus mit dem Bus nach Sterksel. Abfahrt stündlich um XX:09 zwischen 8.00 und 18.00 Uhr ausser samstags und sonntags. In den Sommermonaten variieren die Abfahrtszeiten. Es ist auch möglich, nach telefonischer Absprache 1 Tag vor dem Tag der Anreise, vom Bahnhof Heeze aus abgeholt zu werden.

## *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.



*Baba Hariharanandaji in den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts*



# *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 hinauszugehen.
- ❖ 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.



*Paramahansa Hariharananda in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts*



## *Das Kriya Yoga Zentrum in Sterksel*

**I**n einigen Monaten wird der neue Meditationssaal fertiggestellt sein, so dass wir über einen großen Saal verfügen werden, der ausreichend Raum für alle bietet.

Wir sind allen sehr dankbar, die hierfür einen finanziellen Beitrag geleistet haben.

In Zukunft werden wir den alten Meditationssaal umbauen, so dass mehr Zimmer zur Verfügung stehen.

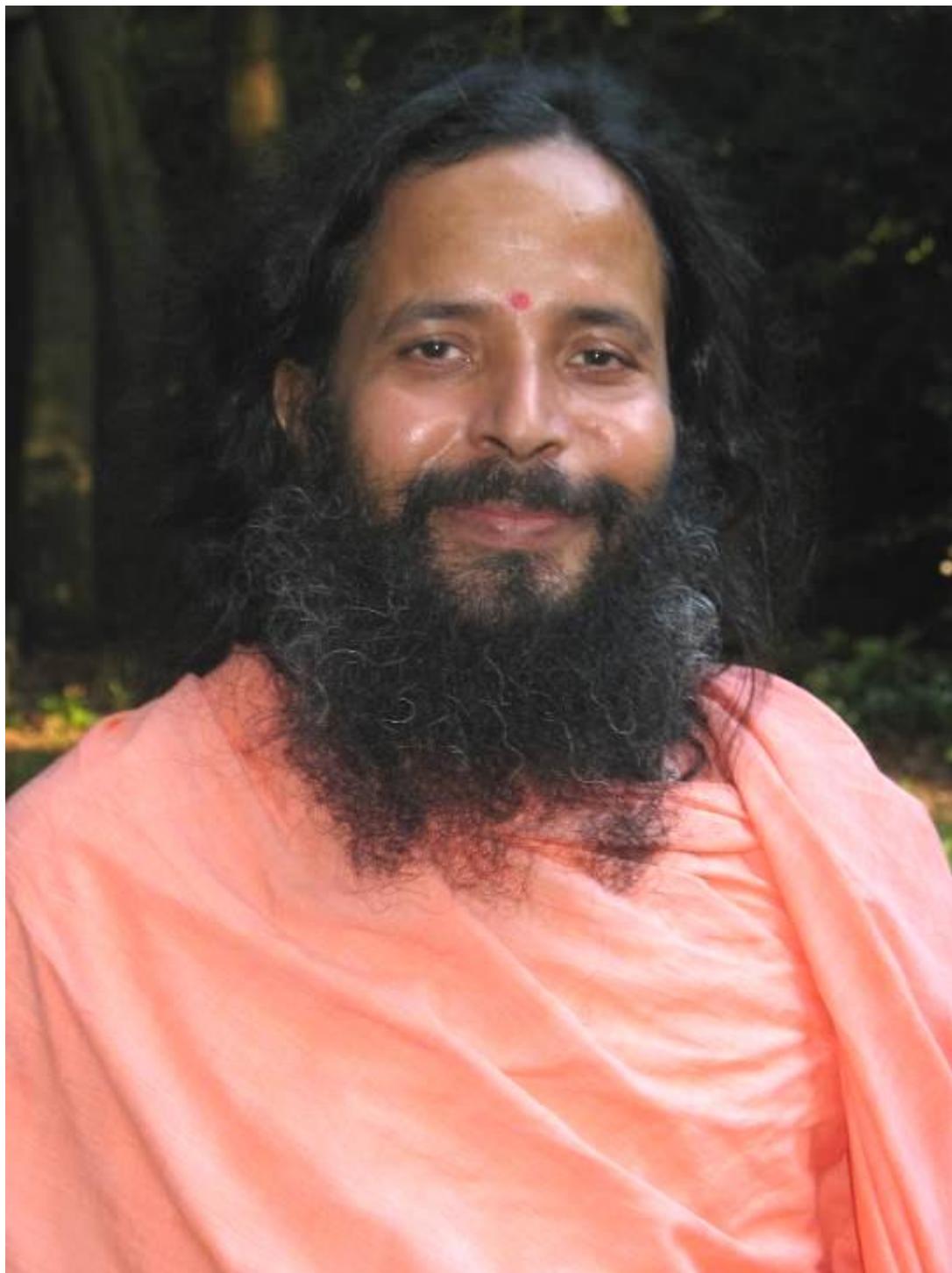
Dafür möchten wir jetzt sparen.

Wenn du mitmachen möchtest, um dies zu realisieren, kannst du eine Spende auf das folgende Konto einzahlen:

<b>ABN-Amro Bank</b>	<b>ING Bank</b>
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 ☺







## *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:kyc@eu">kyc@eu</a> Web: <a href="http://www.kriya.eu">www.kriya.eu</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>	Hariharananda Gurukulam Balighai Post. Chaittanna Puri – 2 Orissa Tel. 0091-6752246644 E-mail: <a href="mailto:seva@prajnanamission.org">seva@prajnanamission.org</a> Web: <a href="http://www.prajnanamission.org">www.prajnanamission.org</a>
	<b>Cuttack</b>	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>