

# Studie- en ontmoetingsdagen met Swami Muktananda

## IK BEN

- over de Werkelijkheid die ons met alles en iedereen verbindt
- over de praktijk die de waarheid over onszelf openbaart

en Statutaire Algemene Vergadering

25 en 26 maart 2006

Oude Abdij  
Drongenplein 27  
9031 Drongen

## Programma

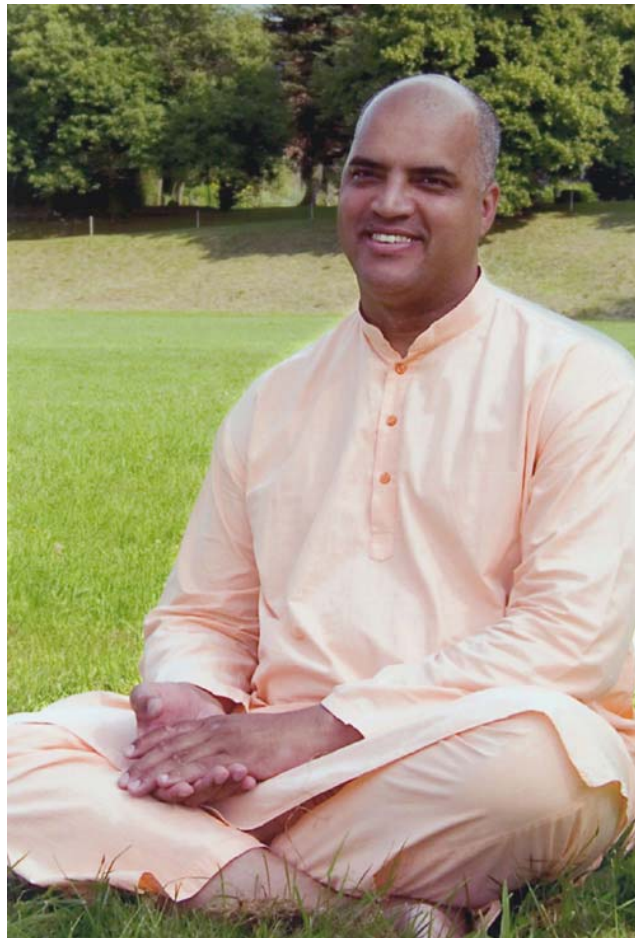
### Zaterdag 25 maart 2006

9.00 - 9.30	onthaal,koffie en thee
10.00 - 12.00	satsang met swami Muktananda
12.30	middagmaal
14.30 - 15.30	yoga nidra, diepe ontspanning zaal 1: met Hugo Boon zaal 2: met H�el�ene Rondou
15.30 - 16.00	koffie en thee
16.00 - 18.00	satsang met swami Muktananda
18.30	avondmaal
20.30-21.00	:meditatie met swami Muktananda

## Zondag 26 maart 2006

6.00 - 7.00	meditatie met swami Muktananda
7.15 - 8.15	ochtendpraktijk zaal 1: met Hugo Boon zaal 2: met H�el�ene Rondou
8.30	ontbijt
10.00 - 12.00	satsang met swami Muktananda
12.30	middagmaal
14.00 - 15.00	satsang met swami Muktananda
15.00 - 16.00	Statutaire Algemene Vergadering
16.00	Koffie, thee en gebak

### Spreker :



**Swami Muktananda**

Canadees en geboren in 1960, is een leerling van de grote wijze swami Chidananda, discipel en opvolger van swami Sivananda, oprichter van de wereldbekende ashram van de Divine

Life Society in Rishikesh, Himalayas- India.

Swami Muktananda onderricht met enthousiasme en humor de yoga van Zelfkennis.

Tijdens dit yogaweekend spreekt swami Engels, een Nederlandse vertaling is voorzien.

Op het ritme van uitwisselingen, vragen, praktijk, kirtan en meditatie worden we tijdens **de satsangs**( samen Zijn) gericht op onze diepste werkelijkheid.

Door kostbare momenten van meditatie delen we de universele boodschap van Vedanta.

## **Een uiteenzetting door swami Muktananda :**

### **Het *Ik Ben*, de werkelijkheid die ons met alles en iedereen verbindt**

Sinds duizenden jaren wordt OM gezongen door de wijzen van India.

Ze herhalen OM om de oceanische Werkelijkheid aan te roepen die de kern is van elkeen.

Sinds miljarden jaren ontstaan en verdwijnen er sterren, sinds duizenden jaren worden er mensen geboren en sterven eveneens. Alles ontstaat, leeft en verdwijnt in deze onmetelijke, onpeilbare, onvoorstelbare Werkelijkheid aangeroepen door OM. OM is het *Ik Ben* van elkeen.

De mens kreeg met zijn menselijk lichaam een onschatbare gave. Die gave is het verstand waardoor hij in harmonie kan zijn met het mooie, het ware, het echte en op menselijk vlak kan getuigen van goedheid, edelmoedigheid, mededogen en moed, alles ontstaan uit hetzelfde beginsel dat aan de oorsprong ligt van de sterren. Zijn lichaam is een tempel van de intelligente aanwezigheid van het oneindige. De nederige en wijze mens die deze aanwezigheid aanroept neemt de vorm aan van iets waartoe hij behoort en die hem tegelijkertijd overtreft.

Om dit te begrijpen: vergelijk de vorm van het menselijke lichaam met de vorm van een golf op de oceaan. Stel je voor dat de golf haar leven leidt met de wijsheid om in zichzelf ruimte te maken voor het water. Alle bewegingen van zo'n golf ontstaan uit de verbondenheid met alle andere golven, spontaan ingegeven door goedheid en wijsheid.

Om de belangrijkheid van het *IK Ben* principe te onderstrepen : herinnert je hoe Mozes voor het brandende braambos, in een absoluut heilige context, aan God vraagt: 'Hoe is je naam 'en 'Wat zal ik antwoorden als het volk me vraagt wie me gezonden heeft.' Twee vragen waarop God de volgende twee antwoorden geeft: 'Ik ben het *Ik Ben*' en 'Zeg hen dat het *Ik Ben* je gezonden heeft.'

De boodschap die ik met jullie deel is dat deze *Ik Ben*, nu in elkeen aanwezig, dezelfde is die Mozes toesprak. Het is geen nieuwe boodschap maar het is wel goed nieuws.

Je bent geen lichaam, je bent niet de mentale activiteit, je bent deel van het *Ik Ben* in je.

Dat *Ik Ben* ervaar je als het ongekende in je wezen, maar geloof me beste vrienden, Dat kent elke gedachte, elk grassprietje, elke ster, Dat maakt alles mogelijk.

De mens zegt : ik zie, ik voel, ik proef, ik denk, ik doe.....dit is absoluut fout.

Wie heeft hier het vermogen om te zien? Als het *Ik Ben* op dit ogenblik beslist te stoppen met zien, ben ik meteen blind. Waar is dan mijn vermogen om te zien? Men kan hetzelfde zeggen over de gedachte, het gevoel, alles wat men denkt te doen. Dat wat handelt, is het *Ik Ben*.

Men kijkt naar een vlucht vogels die van oost naar west trekt. Men bewondert ze en er is zoveel om te beschrijven en te vertellen over deze vogels. Maar wie is geïnteresseerd in de lucht die hen draagt en hun vlucht mogelijk maakt? Op dezelfde wijze leeft de mens zijn leven : naar buiten gericht, compleet verloren in de dingen, in de zintuiglijke objecten.

Wie is geïnteresseerd in het *Ik Ben* dat dit alles mogelijk maakt ? Dat *Ik Ben* is het Leven.

Als we in onszelf ruimte maken voor die Aanwezigheid die ons met alles en iedereen verbindt, dan leven we, zoniet zijn we dood

Enkele jaren geleden verliet een grote wijze uit onze ashram, swami Brahmananda, zijn lichaam. Het was een man die voortdurend in het *Ik Ben* verbleef. Om drie uur in de ochtend kreeg hij een hartaanval. Hij viel in coma en begon vredig te sterven, als een uitdovende ster die langzaam verdwijnt in het oneindige. Enkel oneindigheid bleef over, in een onuitsprekelijke vrede en zaligheid die tastbaar werd in de kamer naarmate het glorierijk einde naderde.

De volgende persoonlijke ervaring vertel ik jullie omdat ze de aanzet was van een leven afgestemd op het *Ik Ben*.

Op een dag in 1985 kampeerde ik met mijn Canadese jeugdvrienden op een afgelegen strand bij de stad Jacmel in het zuiden van Haïti. Er was geen lichtbron in de omgeving, de lucht was een onwaarschijnlijk sterrentapijt en er was die avond geen maan. Tegen middernacht ging ik in de kalme warme zee van de Caraïben en onderging een ervaring die ik met mijn vrienden wilde delen.

Ik rende het strand op en riep : ‘Komen jullie mee.’

Samen gingen we in de oceaan tot het water aan onze kin reikte, we waren wel honderd meter van het strand verwijderd met de onmetelijke oceaan voor ons. We konden door de duisternis de kustlijn moeilijk onderscheiden, enkel onze voeten gaven aan in welke richting te lopen om naar het strand terug te keren. Toen zei ik : ‘Laten we onze zwembroek uittrekken.’

En Ooooooooooh, dat kleine stukje stof verwijderd..... veranderde onze ervaring.

We voelden ons fysiek één met het water, de lucht en de sterren, verbonden met de natuur.

Zo is het dat, wanneer we ophouden ons te vereenzelvigen met het lichaam en het mentale, het oneindige ons absorbeert in een gelukzaligheid die altijd de onze geweest is.

## Praktische informatie

### kostprijs:

weekend met overnachting in:

éénpersoonskamer (WE1): 108 euro

tweepersoonskamer (WE2): 95 euro

**ledenkorting: 10 euro**

hetzij WE1: 98 euro, WE2: 85 euro

enkel zaterdagprogramma (ZA): 65 euro

enkel zondagprogramma (ZO): 45 euro

**ledenkorting: 5 euro**

hetzij ZA: 60 euro, ZO: 40 euro

Er zijn een beperkt aantal éénpersoonskamers, toekenning in de volgorde van inschrijving

**uiterste inschrijfdatum voor WE1 en WE2: 1 maart 2006**

**-Veel dank voor je tijdige betaling en insturen van het inschrijvingsformulier:** 390-0674080-82 van YFN vzw, Mispad 6, 3550 Heusden Zolder, vermeld naam en gekozen formule.

-Gegevens voor buitenlandse overschrijvingen: zonder kosten voor de ontvangers

BIC: BBRUBEBB900

IBAN: BE25390067408082

-Yogaleerkrachten in opleiding aan een erkende vormingsschool genieten van een bijkomende korting van 10 euro indien ze inschrijven voor WE2: zie inschrijvingsformulier.

-Wil je de reiskosten delen met iemand uit je streek: zie inschrijvingsformulier.

-Alle maaltijden zijn vegetarisch.

-Breng matje en zitkussen mee, ook handdoeken, geen lakens.

-Lota's zijn ter plaatse te koop.

-Meer folders kan je bestellen bij

Hélène : 02 465 82 49

-Info bij Jos Leemans 054 33 60 31 en Hélène Rondou 02 465 82 49

**<http://www.yogafederatie.be>**

-Noteer alvast het volgende weekend van de federatie:

21 en 22 oktober 2006 in Vaalbeek

## Bereikbaarheid

Hoe bereik je de Oude Abdij :

**met de wagen:**

via E40 Brussel-Gent-Oostende, afrit Gent-West

**met het openbaar vervoer:**

trein: vanuit Gent-Sint-Pieters, lijn 50A, L-treinen

blauwe bus: 16, 17, 18, 19 vanaf Korenmarkt in Gent

oranje bus: 706 vanuit Gent-Sint-Pieters

## Inschrijvingsformulier

**Voor 1 maart 2006** terug te sturen naar Rondou Hélène, Dilbeekstraat 96, 1082 St. Agatha Berchem

Naam:.....

Adres:.....

Telefoon:.....

e-mail:.....

**schrap wat niet past:**

Ik schrijf in voor WE1 of WE2 of ZA of ZO

Ik ben lid / geen lid van de yogafederatie

Ik ben man / vrouw

Ik kom met de wagen en kan nog ...perso(o)n(en) meenemen.

Ik wens kostendelend mee te rijden ja / neen

Ik wens een deelnemingsattest ja / nee

Ik wens de kamer te delen met...../ ik heb geen voorkeur

Ik blijf voor de koffie, thee en gebak op zondag ja / nee

Ik weet dat mijn inschrijving slechts geldig is na betaling van de som van.....euro op het rekeningnr. 390-0674080-82, en dit **voor 1 maart 2006**.

Datum:..... Handtekening:.....

**Nieuw !** yogaleerkrachten in opleiding laten dit formulier ondertekenen door de directeur van de vormingsschool