

STUDIE- EN ONTMOETINGS-DAGEN
verzorgd door de erkende vormingsscholen van de Yoga Federatie

15 en 16 oktober 2005

Diocesaan Centrum Groenhove
Bosdreef 5
8820 Torhout

Zaterdag 15 oktober 2005

- 09.00 - 09.30: onthaal, koffie en thee
- 10.00 - 12.00: "De seksualiteit, de menselijke liefde, de donkere nacht van de ziel en de Hoogste vorm van Liefde" volgens de Narada Bhakti Sutra's - **Rama Saenen**
- 12.30: middagmaal
- 14.00 - 16.00: Mândûkya Upanishad - [Paula De Nève-Bout](#)
Wat betekent het mysterieuze AUM?
Het verhaal van hoe en waar het Transcendente Bewustzijn en het immanente bewustzijn elkaar ontmoeten.
- 16.00 - 16.30: koffie en thee
- 16.30 - 18.00: zaal 1 : Cirkels - **Johan De Backer**
Deze prachtige geometrische vorm is een zeer geschikt symbool voor heel wat aspecten van het yogapad. In deze workshop willen we zowel inzichtelijk als actief een aantal methodes uitwerken.
- zaal 2 : Inleiding tot het reciteren van Vedische teksten, met praktijk - **Flor Stickens**
- 18.30: avondmaal
- 20.00: De klesha's ten tonele door de leraars van de **Westvlaamse Yogaschool**

Zondag 16 oktober 2005

- 07.00 - 08.15 : zaal 1: Cirkels - **Johan De Backer**
Deze prachtige geometrische vorm is een zeer geschikt symbool voor heel wat aspecten van het yogapad. In deze workshop willen we zowel inzichtelijk als actief een aantal methodes uitwerken.
- zaal 2 : ochtendpraktijk - **Flor Stickens**
- 8.30: ontbijt
- 9.15: onthaal
- 10.00 - 12.00: Kennismaking met het monumentale Mahaabhaarata epos waarin de Bhagavad Gieta, het yogaboek bij uitstek, zijn wortels heeft - **Narayana**
- 12.30: middagmaal
- 14.00 - 15.30: Spirituele prostitutie - **Atma Muni**
Het gaat niet om de spiritualiteit van de prostitutie maar om de prostitutie van de spiritualiteit.
- 15.45 - 16.30: Uitreiking van de diploma's, omringd met kirtan
- afsluiten met koffie, thee en gebak

Hieronder vind je uitgebreide informatie over de sprekers, de prijzen, de inschrijvingen en de bereikbaarheid.

Sprekers :

Paula De Nève-Bout, directeur van het [Vormingsinstituut voor Yogadocenten te Zolder](#) (Provincie Limburg) over de **Mândûkya Upanishad** :

Wat betekent het mysterieuze Aum?

Het verhaal van hoe en waar het transcendente bewustzijn en het immanente bewustzijn elkaar ontmoeten

Mijn verhaal zal trachten op een éénvoudige manier de drie gewoon menselijke toestanden van bewustzijn voor te stellen. In Turîya, de vierde toestand, zullen we de sluitsteen vinden van de bewijsvoering van Shankarâcharya. Het was een idee van Shankarâcharya deze bewijsvoering in vier pâda's of kwarten op te splitsen.

De vierde toestand bereikt alleen de "Ware Yogi", de voltooide mens. De voltooide mens ziet dan dat zijn vroegere gewone werkelijkheid niet de Ware was, want dat hij nu in alles âtman ziet of Bewustzijn. Als gewoon mens was hij afgeleid door zijn zintuigen en zag alleen uiterlijke vormen en verscheidenheid. Nu ziet hij overal Bewustzijn tot in de nietigste scheppingsvormen.

MÂNDÛKYA UPANISHAD



A U M

Inleidend woord tot Mândûkya Upanishad

De Traditie zegt dat deze upanishad gehoord werd vanuit de Transcendentie door de Oude Rishi Mândûka. Zij is de zesde upanishad aanleunend bij de Atharva-Vêda. Zij behoort dus zeker tot de 'shruti', datgene wat gehoord is geweest rechtstreeks uit de Transcendentie. De 'shruti' staat tegenover de 'smriti', datgene wat overgeleverd is vanuit een traditie van mondeling onderricht van meester tot leerling, van generatie tot generatie : De Overlevering.

Het belang van deze kleine upanishad werd al vermeld in een latere upanishad die hierover zegt : "De Mândûkya upanishad is het enige middel waardoor uiteindelijke bevrijding of moksha kan bereikt worden. Deze upanishad volstaat voor allen die naar bevrijding streven."

Ze schenkt ons inderdaad het meest praktische, kortste en helderste inzicht in de natuur van mens en Âtman in hun betrekking tot het Brahman, de Absolute Werkelijkheid of het Allerhoogste Bewustzijn. Deze upanishad legt de drie toestanden van bewustzijn van de mens uit plus 'Turîya', "de vierde", diegene van het éne Âtman. Dat Âtman is ook aanwezig in alle drie de voorgaande toestanden. Dit alles wordt uitgelegd...

De Ware Yogi, de Voltooide Mens, zal er voor zichzelf in slagen door veel oefening en een lang, lang aangehouden praktijk als hij de volmaakte samâdhi bereikt heeft, deze vierde toestand te realiseren, tzt. dat dit ene Âtman zijn eigen Hoogste Zelf is, voor altijd volmaakt, onveranderlijk en eeuwig.

Twee bijzonder grote commentatoren hebben de Mândûkya upanishad belicht, Shankara en Gaudapâda. De commentaar die hier gebruikt werd heeft getracht in relatief eenvoudige bewoordingen de visie van Shankara weer te geven.

Kort overzicht Indische wijsheidsleren en plaats Upanishad

Verscheidenheid	Dualiteit	Monisme
Natuur	Twee eeuwige principes	Advaita Vedânta
Manifesteert De Wereld Immanent	Bewustzijn Purusha/shiva	Mandukya vanaf Turîya transcendent
	Natuur Prakriti/Shakti	Alles komt voort uit alleen Bewustzijn
De wijsheidsleren bevragen zich over de wereld, elementen ervan en de plaats van de mens		Natuur herleidt tot leven, levensprocessen en Materie
Niyaya-Vaishesika	Sâmkhya-Yoga	Vedânta-Mîmâmsa

Structuur Mândûkya Upanishad

VEDISCHE AANROEPING

Mogen onze oren, O, Deva's enkel goeds voorspellende klanken horen, onze ogen enkel goeds voorspellende zaken zien. Mogen wij door U bemind, de ons toegemeten jaren in vreugde doorbrengen in een gezond lichaam met gezonde ledematen, vervuld van lofprijzingen voor de Allerhoogste. Aum Shântih ! Shântih ! ! Shântih(i) ! ! !

De Vedische aanroeping in oud Vedisch-Sanskriet, niet meer gesproken in de tijd van de op schrift stelling geeft aan dat de Upanishad tot de Veda behoort 'in dit geval de Âtharva Vêda'. Dit duidt symbolisch aan dat de Upanishad als een klimplant aanleunt bij de boom die de Veda is, maar dat ze toch beiden een afzonderlijke plant zijn met een afzonderlijke wortel. Zij behouden dus elk hun eigenheid.

Voorbeeld : Shruti 1

Vers één legt op heel moeilijke, samengebalde wijze uit wat de Mândûkya wil gaan bewijzen

"Harih AUM! Het woord AUM omvat "alles", -een duidelijke uitleg volgt- al wat verleden is, heden, en toekomst is waarlijk AUM.

Maar ook wat boven het drievoudige tijdsbegrip uitgaat is AUM."

De verdere Shruti's leggen dan alles 'duidelijk' uit zodat we te weten komen dat :

Alles komt uit het Hoogste Bewustzijn.

Verscheidenheid ontstaat in de gedachten en is dus niet werkelijk.

Natuur (Shakti) is herleid tot leven en levensprocessen.

Symbool A U M

1. waaktoestand (A)

2. droomtoestand (U)

3. diepe slaap (M)

4. vierde toestand



Overzicht over de vier pâda's of kwarten :

A	1.	Vishva	in	Jâgrat	in waaktoestand met	Jâgrat âtman
		Waker		Wereld		
U	2.	Taijasa	in	Svapna	in droomtoestand met	Svapna âtman
		Dromer		Droom		
M	3.	Prâjna	in	Sushupta	in diepe slaap met	Sushupta âtman
		Slaper		Slaap		
	4.	Turiya	in	Vierde	in vierde toestand met	Samâdhi âtman
		AUM				ZELF

A U M is Zelf of Âtman

= Zelfrealisatie

= de ware yogi, de voltooide mens

Praktische informatie

kostprijs:

weekend met overnachtingen 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

nieuw !!: aankomst op vrijdagavond : 19u30 -21u

supplement van 15 euro voor overnachting en ontbijt : zie verderop inschrijvingsformulier.

uiterste inschrijvingsdatum voor WE1 en WE2: 30 september 2005

-Veel dank voor je tijdige betaling op 390-0674080-82 van YFN vzw, Mispad 6, 3550 Heusden Zolder, en het insturen van het inschrijvingsformulier.

Vermeld naam en gekozen formule.

- Gegevens voor buitenlandse overschrijvingen:

zonder kosten voor de ontvangers

BIC: BBRUBEBB900

IBAN: BE25390067408082

-Effectieve leden “yogaleerkrachten in opleiding aan een erkende vormingsschool” genieten een bijkomende korting van 10 euro indien ze inschrijven voor WE2. (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

Info:

Jos Leemans : 054 33 60 31

Hélène Rondou 02 465 82 49

Bereikbaarheid

Hoe bereik je het Diocesaan Centrum te Groenhove :

met de wagen :

Verlaat de E40 in Beernem (afrit 10) links, neem de tweede zijweg links Ruddervoorde (10 a 12 km)

In Ruddervoorde voorbij de kerk links, richting Torhout (7 km)

Voor je de bebouwde kom van Torhout binnenrijdt volg je het witte bordje "Diocesaan Centrum"

Verlaat de A17 in Torhout (afrit 10), aan rond punt rechts richting Veldegem,
na 1 km, 2de straat rechts richting Ruddervoorde
na 1 km, 3de straat rechts (Ruitjesbosstraat), onder A17,
deze baan 1 km volgen tot aan Diocesaan Centrum

met openbaar vervoer :

Indien je met het openbaar vervoer reist en je wenst afgehaald te worden aan het station, verwittig ons dan telefonisch vooraf.

Inschrijvingsformulier

Voor **30/09/2005 insturen** 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 kom aan op vrijdagavond ja/nee

Ik ben lid / geen lid van de yogafederatie

Ik ben man / vrouw

Ik wens een deelnemingsattest ja / neen

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

Ik blijf voor de koffie, thee en gebak op zondag 16 oktober ja/nee

Ik weet dat mijn inschrijving slechts geldig is na betaling van de som vaneuro
op het rekeningnr. 390-0674080-82, **en dit voor 30/09/2005**

Datum: Handtekening:

Nieuw! Yogaleerkrachten in opleiding laten dit formulier ondertekenen door de directeur van de vormingsschool.