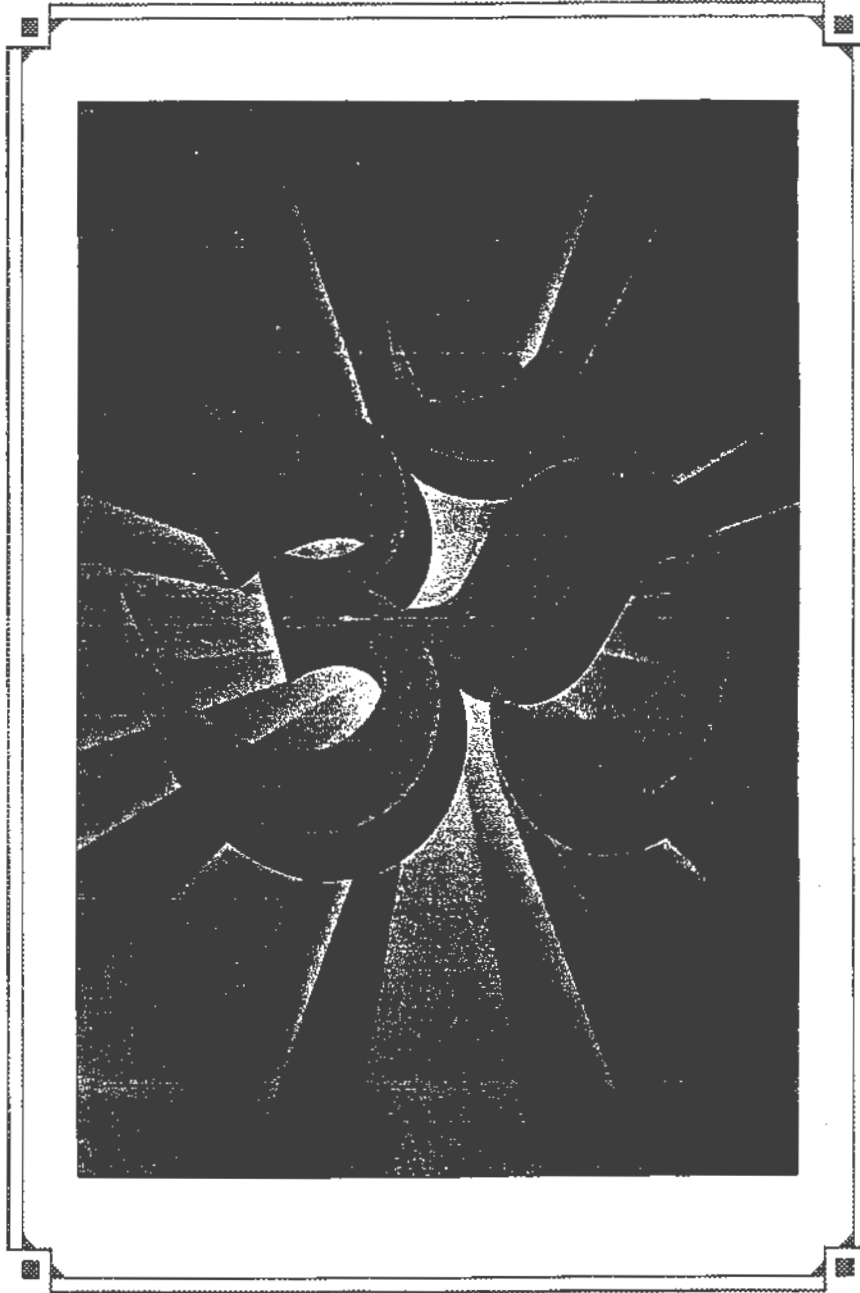


SANGH KIRAN



Bhagvan (भगवान्) heeft veel namen. De meest betekenisvolle hiervan is ॐ (अवप् = Aum). ॐ bestaat uit drie letters: अ, उ en ए .

- | | | |
|---|---|---|
| अ | - | staat voor het onderhouden van de natuur. |
| उ | - | staat voor het scheppen van de natuur. |
| ए | - | staat voor het vernietigen van de slechte eigenschappen van de natuur (die in de loop der tijd ontstaan zijn), teneinde de natuur opnieuw te kunnen scheppen. |

Wanneer Bhagvan de natuur schept wordt Hij Brahma (ब्रह्म) genoemd, wanneer Hij de natuur onderhoudt wordt hij Vishnu (विष्णु) genoemd en wanneer Hij haar slechte eigenschappen vernietigt wordt Hij Shiv (शिव) genoemd. Deze drie aspecten van Bhagvan worden ook wel Tridev (त्रिदेव) of Trimurti (त्रिमूर्ति) genoemd.

Daanveer Karna - दानवीर कर्ण

maart 1996

Sangh Kiran is
een uitgave van

Hindu
Swayamsevak
Sangh.

H.S.S. stelt zich

tot doel de eenheid

onder de Hindu's

te vergroten.

Zij bereikt dit door

nadruk te leggen op

de basisprincipes

van de Hindu Dharm

en probeert deze

principes ook in

het dagelijks leven

te verwezenlijken.

Er was eens een geleerde die Durwasa (दुर्वास) heette. Hij was een rishi (ऋषि) en woonde nooit op een vaste plaats. Op een dag kwam rishi Durwasa in het paleis van koning Kuntibhoj (कुन्तिभोज). Zijn dochter, de prinses, heette Kunti (कुन्ति). Rishi Durwasa bleef voor een paar dagen in het paleis. Toen hij weg moest, leerde hij Kunti een mantra (मन्त्र), omdat ze zo goed en met veel toewijding voor hem had gezorgd. Als je die mantra zou zingen, zou een Devta (देवता) je een kind schenken. Durwasa ging weg nadat Kunti de mantra had geleerd. Toen hij weg was probeerde Kunti de mantra uit, omdat ze nieuwsgierig was. Nadat ze de mantra had gezongen verscheen Suryadew (सूर्यदेव). Dat is de zonnegod. Hij schonk Kunti een zoon, Karna genaamd. Karna werd geboren met een harnas; de harnas was als het ware zijn huid en beschermde hem tegen kwade invloeden van buitenaf. Omdat Karna geen vader had, kon Kunti het kind niet aan mensen laten zien. Daarom stopte ze hem in een rieten mand en liet het drijven in de rivier.

Later trouwde Kunti met Pandu (पाण्डु). Toen zong Kunti de mantra weer en schonken vier Devta's haar vijf zonen:

Dharmraadj	धर्मराज	⇒ Yudhishtir	युधिष्ठिर,
Pavandew	पवनदेव	⇒ Bhiem	भीम,
Indradew	इन्द्रदेव	⇒ Arjun	अर्जुन,
Ashwinikumar	अश्विनीकुमार	⇒ Nakul & Sahadew	नकुल और सहदेव.

Zij werden de vijf Pandav's (पाण्डव) genoemd. Pandu had 2 broers Vidur (विदुर) en Dhritrashtra (धृतराष्ट्र). Dhritrashtra had honderd zonen (de Kaurav's = कौरव), de oudste heette Duryodhan (दुर्योधन).

Karna stroomde in de rivier door tot een oude man en vrouw hem vonden. Ze voedden hem toen op als hun eigen kind. De oude man was een wagenmenner van beroep. Toen Karna groot was, werd hij de vriend van de Kaurav's. Duryodhan en zijn broers hielden helemaal niet van hun vijf neefjes. Daarom haalden ze altijd katekwaad uit. Een paar voorbeelden van wat ze hebben uitgehaald zijn: Ze hebben het huis van de Pandav's in brand gestoken, ze hebben Bhiem vergiftigd en in de rivier gegooid. Zo hadden de honderd broers ook vals gespeeld bij het dobbelen en inoesten de Pandav's daardoor voor dertien jaren naar het bos.

Na dertien jaren, toen de Pandav's terugkwamen wilden de Kaurav's tegen hun oorlog voeren. Yudhishtir wilde eigenlijk geen oorlog, maar hij stemde er toch voor in. Dit kwam doordat Bhagvan Shri Krishna (भगवान श्री कृष्ण) hem uitgelegd had dat deze oorlog noodzakelijk is, omdat het een Dharmyudh (धर्मयुद्ध) is. Yudhishtir had, samen met de legertop van de Pandav's en van de Kaurav's, voor het oorlog voeren ook hele strenge regels vastgelegd. Er mocht bijvoorbeeld niet tegen iemand gevochten worden als die persoon geen wapens had. De Kaurav's hielden zich niet aan die regels en verloren uiteindelijk de oorlog, die achttien dagen duurde.

De Pandav's en de Kaurav's maakten zich gereed voor de oorlog, die naderde. Indradew, de vader van Arjun, maakte zich zorgen omdat hij wist dat Karna niet verslaanbaar zou zijn door wie dan ook van de zijde van de Pandav's, zelfs niet door Arjun, omdat Karna's huid een harnas was. Karna bad altijd 's middags tot Bhagvan Suryadew en als hij klaar was en iemand vroeg hem op dat moment iets dan gaf hij het gelijk. Daarom ging Indradew vermomd als een brahman (ब्राह्मण) naar Karna. Hij wilde de harnas van Karna, zodat zijn zoon Arjun in de oorlog een kans zou maken om te winnen van Karna. Toen Indradew bij Karna kwam, vroeg hij Karna's harnas. Karna nam zonder te aarzelen zijn rues en sneed de harnas uit zijn lichaam en gaf het aan Indra. Karna wist dat het Indra was, maar het maakte hem niets uit. Al zou Indra gewoon komen, dan nog zou hij de harnas geven aan Indra, want Karna hield vast aan de gewoonte om na het bidden iemand datgene te geven waar hij om vroeg. Karna wist dat als hij de harnas niet had hij verslaanbaar zou zijn.



Karna bad altijd 's middags tot Bhagvan Suryadew en als hij klaar was en iemand vroeg hem op dat moment iets dan gaf hij het gelijk. Daarom ging Indradew vermomd als een brahman (ब्राह्मण) naar Karna.

Karna gaf altijd alles aan anderen als zij hem iets vroegen, al stond zijn leven op het spel. Daarom wordt hij daanveer (daan komt van dena, iets geven zonder iets ervoor terug te vragen) genoemd. Indra schaamde zich omdat hij zich eerst vermomd had en vervolgens iets aan Karna had gevraagd en daarom gaf hij Karna als tegengift een soort trishul (त्रिशूल), die altijd zijn doel raakt.

Morele Helden

We hebben de gewoonte om helden te bewonderen. We bewonderen een goede bokser of een karate expert, omdat zij uitblinken in bepaalde lichamelijke eigenschappen. We bewonderen filmsterren en musici, om hun kwaliteiten. Dit is goed, maar het is ook nodig om een morele held te hebben. Morele helden zijn zeldzaam. *Shri Raam, Buddha, Swami Vivekanand, Mahatma Gandhi en Swami Dayanand* zijn voorbeelden van morele helden. Je moet op zoek gaan naar literatuur over deze helden en proberen zoveel mogelijk over hen te lezen. Het zal in je voordeel werken.

Een morele held is iemand die een zuiver leven leidt. Hij handelt op zo'n manier dat de hele gemeenschap er profijt van heeft. Oneerlijkheid en geweld behoren niet tot zijn leven. Hij spreekt altijd de waarheid, doet niemand kwaad en helpt de mensen. Een morele held is niet hoogmoedig, egoïstisch en hebzuchtig. Hij zit vol met goede deugden zoals geduld, tolerantie en liefde voor iedereen. Hij leidt de mensen over het pad van de rechtvaardigheid.

- Shri Raam (Tretayug)

Om het woord van zijn vader te houden is Shri Raam (श्री राम) in de Tretayug (त्रिता युग = tweede wereldtijdperk) voor veertien jaren naar het woud vertrokken. De volgende woorden zijn daarom erg bekend geworden:

रघुकुल रीत मदा चली आई । प्राण जाए पर वचन न जाए ॥
Raghukool riet sadaa chali aayie, praan jaaye par vachan na jaaye.

कुल (koel) betekent geslacht, familie. Shri Raam hoorde tot de familie of het geslacht रघु (Raghu). रीत (riet) is een gewoonte en सदा (sadaa) betekent altijd. प्राण (praan) is je leven en वचन (vachan) is hetgeen je zegt. Het is dus altijd al de gewoonte van het geslacht Raghu geweest, dat hetgeen ze zeiden, ze ook deden, al moesten ze hun leven opofferen om hun woord te kunnen houden.

Shri Raam heeft ons laten zien hoe we kunnen leven als een ideale zoon, vader, broer, echtgenoot, vriend etc.. Hij was een hele grote krijger. Zijn kracht kon niet gemeten worden met die van een ander. Hij vocht echter niet om rijk en machtig te worden. Hij bleef op het pad van de rechtvaardigheid en gebruikte zijn kracht om goede dingen te beschermen tegen het kwade.



Shri Raam

- Gautam Buddha (563 - 483 voor Chr.)

Van 563 tot 483 voor Christus leefde Siddhaarth Gautam in Bharat. Siddhaarth Gautam (सिद्धार्थ गौतम) was een prins en was continu omringd door alle weelde in het paleis. Hij wist niet dat er ook ellende en verdriet bestonden buiten de muren van het paleis. Op een dag toen hij een ernstige zieke, een bejaarde en een lijk had gezien, beseftte hij de ellende en de waarloosheid van het leven en vluchtte hij uit het paleis. Hij kwam tot de conclusie dat het leven een lijdensweg is vanwege de vele verlangens en wensen van de mens die nooit genoeg heeft. Steeds als je sterft wordt je opnieuw geboren. *Ontsnappen uit de kringloop van dood en geboorte is alleen mogelijk door de begeerte teniet te doen oftewel door geen verlangens te hebben en dus niet teveel te willen.* Vanwege deze inzichten kreeg Siddhaarth Gautam de naam 'Boeddha' (बुद्ध = de verlichte, degene die de waarheid kent) en stichtte hij het Boeddhisme.



Gautam Buddha



Swami Vivekanand

- Swami Vivekanand (1863 - 1902)

Zijn inspiratie werd gevormd door zijn Guru Shri Raamkrishna Paramhans (श्री रामकृष्ण परमहंस). Hij was de eerste persoon die in 1893 buiten India naar de wereldconferentie voor godsdiensten in Chicago als vertegenwoordiger van de Hindu's ging. Swami Vivekanand (स्वामी विवेकानन्द) riep alle Hindu's op om trots te zijn op hun Hindu Dharm, op hun land en erop toe te zien dat deze continu voortschreed op weg naar het allerhoogste succes. *Hiervoor zouden Hindu's hun onderlinge ruzies moeten staken en ervan doordrongen zijn dat er één Bhagvan en één Hindu Dharm is.* Swami Vivekanand heeft veel boeken geschreven over *yog* (योग), *darshan* (दर्शन = filosofie) etc. Zijn gedachten en woorden zijn werkelijk inspirerend:

"Wij zijn Hindu's. Ik gebruik het woord 'Hindu' niet in een slechte betekenis en ik ben het ook niet eens met de mensen die het een slechte betekenis toekennen. Vroeger betekende dit woord: de mensen die wonen aan de andere kant van de rivier Sindhu. Anderen geven het een slechte betekenis. Maar het hangt van onszelf af of het woord 'Hindu' een groots betekenis heeft of dat het een waardeloze groep mensen aanduidt. Kom! Laten we allen door ons voorbeeldig gedrag de hele wereld laten zien dat geen enkel ander cultuur zo'n mooi woord heeft kunnen uitvinden."

- Mahatma Gandhi (1869 - 1948)

Mohandas Karamchand Gandhiji wordt ook wel Mahatma Gandhi (महात्मा गांधी) genoemd. Hij heeft bij de onafhankelijkheidsstrijd van India een grote rol gespeeld als leider. Ook heeft hij een belangrijke rol gespeeld bij de hervorming (verbetering) van de Hindu gemeenschap. Al deze feiten zijn erg bekend bij de mensen, maar hier willen we het hebben over hetgeen we van Mahatma Gandhi kunnen leren.

In zijn leer aan de mensheid komen enkele woorden en/of begrippen sterk naar voren, die wij elke dag gebruiken, maar waarvan wij de diepe betekenis vaak niet tot ons laten doordringen. Drie zulke begrippen zijn:

1. **प्रेम** Prem betekent liefde. In de wereld moet ieder mens alle anderen lief hebben, met liefde en zachtheid met hen omgaan en tot hen spreken.
2. **सत्य** Satya betekent de waarheid. Elk mens moet in zijn leven de waarheid spreken, aan de waarheid denken en volgens de waarheid handelen.
3. **अहिंसा** Ahinsa betekent geweldloosheid. Je mag nooit iemand geweld aandoen in woorden (harde, ruwe en bittere woorden, uitschelden, kleineren), gedachten en daden (slaan, pijnigen).

Let erop dat je deze drie begrippen in je gedachten (मन), je woorden (वचन) en je daden (कर्म) moet opvolgen. Dus *je moet in सत्य, प्रेम en अहिंसा denken, spreken en handelen*. Je hele leven moet doordrongen worden van of gedomineerd worden door deze drie begrippen. Zij moeten een stukje van jezelf (स्वयं) worden, een stukje van je karakter (चरित्र).

- Swami Dayanand (1825 - 1883)

In deze periode werd Bharat gewelddadig geregeerd door de Engelsen. Corruptie was aan de orde van de dag. Vrouwen mochten niet studeren. Vrouwen en achtergestelden kregen geen kansen om zich te ontwikkelen en waren om de anderen te dienen. Bepaalde groepen hadden privileges. Swami Dayanand (स्वामी दयानन्द) riep iedereen op om deze kwaden uit de maatschappij te elimineren. Hij wilde de mensen een goede opvoeding geven. *Hij wilde een sterke en georganiseerde Hindu gemeenschap, waar een ieder trots was op zichzelf als zijnde een Hindu. Hij wilde de slechte elementen uit de gemeenschap halen en zodoende komen tot een verheven (= आर्य) gemeenschap (= समाज)*. Hij propageerde dus geen aparte, religieuze sekte. Het grootste werk van Swami Dayanand, waarin hij vele godsdienstige en maatschappelijke onderwerpen behandelt, is de Satyaarth Prakaash (सत्यार्थ प्रकाश).



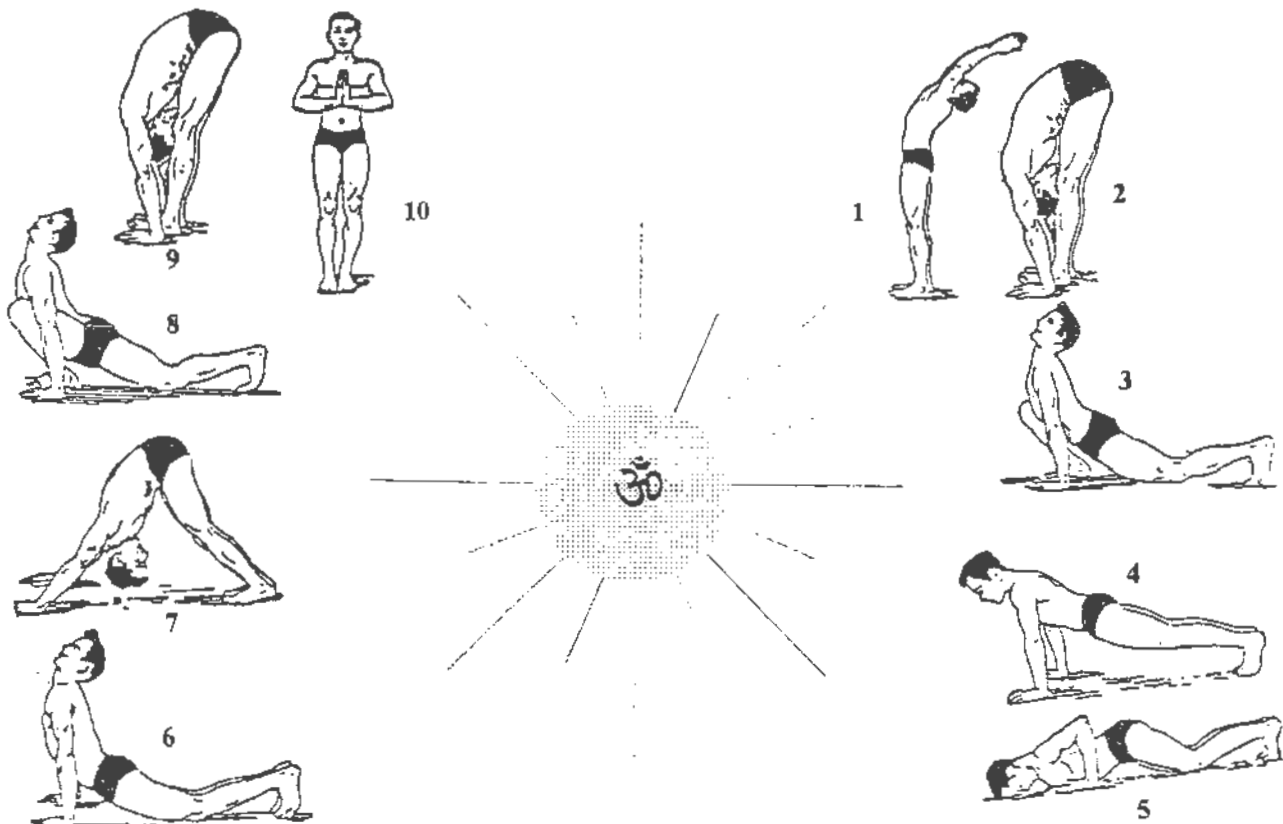
Swami Dayanand

We moeten proberen om de instructies en voorbeelden van onze morele helden op te volgen en onszelf zodoende te ontwikkelen en te groeien in kennis en wijsheid. Alleen dan kunnen we de Hindu gemeenschap maken tot een verheven, ideale gemeenschap (= आर्य समाज), zoals Swami Dayanand die voor ogen had; tot een sterke, vooruitstrevende en harmonische gemeenschap, zoals Swami Vivekanand bedoelde; en tot een Raamraaj (= रामराज्य) zoals Shri Raam dat gedaan heeft.

Suryanamaskaar - सूर्यनमस्कार

Suryanamaskaar bestaat uit twee woorden: surya (सूर्य = zon) en namaskaar (नमस्कार = groet). Bij deze yog oefening (योग अभ्यास) groeten we de zon en betuigen we ons respect, want de zon geeft ons immers licht, warmte en energie waardoor al het leven op aarde mogelijk is. Suryanamaskaar wordt gewoonlijk uitgevoerd bij zonsopkomst (सूर्योदय = suryoday) en zonsondergang (सूर्यास्त = suryaast), met het gezicht gericht naar de zon. Iedere suryanamaskaar oefening bestaat uit een reeks van yogasanas (योगासन):

- | | | | |
|------------------------------|-----------------|---------------------------|-------------|
| 1. Urdhvanamaskaar aasan | (inademen) | 6. Bhujang aasan | (inademen) |
| 2. Hastpad aasan | (uitademen) | 7. Bhudhar aasan | (uitademen) |
| 3. Eek pad prasaran aasan | (inademen) | 8. Eek pad prasaran aasan | (inademen) |
| 4. Dwi pad prasaran aasan | (uitademen) | 9. Hastpad aasan | (uitademen) |
| 5. Saashtaang pranipat aasan | (adem inhouden) | 10. Namaskaar aasan | (inademen) |



Om met suryanamaskaar te beginnen moet je eerst in suryanamaskaar sthiti (स्थिति = positie) komen. Vanuit aarama (आराम):

1. Schuif je linkervoet naar je rechervoet, zodanig dat de hielen elkaar raken en de tenen van beide voeten ongeveer dertig graden uit elkaar staan. Breng tegelijkertijd je handen (met gestrekte vingers) naar je zij.
2. Breng nu de tenen van beide voeten bij elkaar.
3. Vouw als laatste je handen. Let erop dat je vingers gestrekt zijn en je beide onderarmen evenwijdig met de grond zijn.

Tijdens het doen van Suryanamaskaar moet goed gelet worden op de adem (inademen, uitademen of adem inhouden). Bij de eerste suryanamaskaar oefening wordt het linkerbeen naar achteren en weer naar voren gebracht en bij de tweede suryanamaskaar oefening wordt het rechterbeen naar achteren en weer naar voren gebracht. Iedere suryanamaskaar oefening wordt vooraf gegaan door een mantra (मन्त्र):

1.	Aum mitraaya namah	ॐ मित्राय नमः
2.	Aum ravaye namah	ॐ रवये नमः
3.	Aum suryaaya namah	ॐ सूर्याय नमः
4.	Aum bhaanave namah	ॐ भानवे नमः
5.	Aum khagaaye namah	ॐ खगाय नमः
6.	Aum pusne namah	ॐ पूष्णे नमः
7.	Aum hiranyagarbhaaye namah	ॐ हिरण्यगर्भाय नमः
8.	Aum marichaye namah	ॐ मरीचये नमः
9.	Aum aadityaaye namah	ॐ आदित्याय नमः
10.	Aum saavitre namah	ॐ सवित्रे नमः
11.	Aum arkaaye namah	ॐ अर्काय नमः
12.	Aum bhaaskaraaye namah	ॐ भास्कराय नमः
13.	Aum shri savitri suryanaaraayanaaye namah	ॐ श्रीसवितृसूर्यनारायणाय नमः

 *Belangrijk* 

De competitie tussen verschillende shakha's zal dit jaar plaatsvinden op Zondag 14 April van precies 10.30 uur tot 16.00 uur in Sporthal Transvaal aan de Colensostraat 2, Den Haag.



In Rotterdam is de shakha verhuisd naar de Zaterdag van 15.00 - 17.00 uur aan de Korfmakerstraat 129A.



In Den Haag is de Tarun/Praudh Shakha (shakha voor volwassenen) verhuisd naar de Zaterdag van 10.00 - 12.00 uur aan de Abraham van Beyerenstraat 56.



Sangh Shiksha Varg 1996 zal naar alle waarschijnlijkheid midden Augustus plaatsvinden. Houdt hier rekening mee! Juiste data en plaats zullen in de volgende Sangh Kiran vermeld worden.