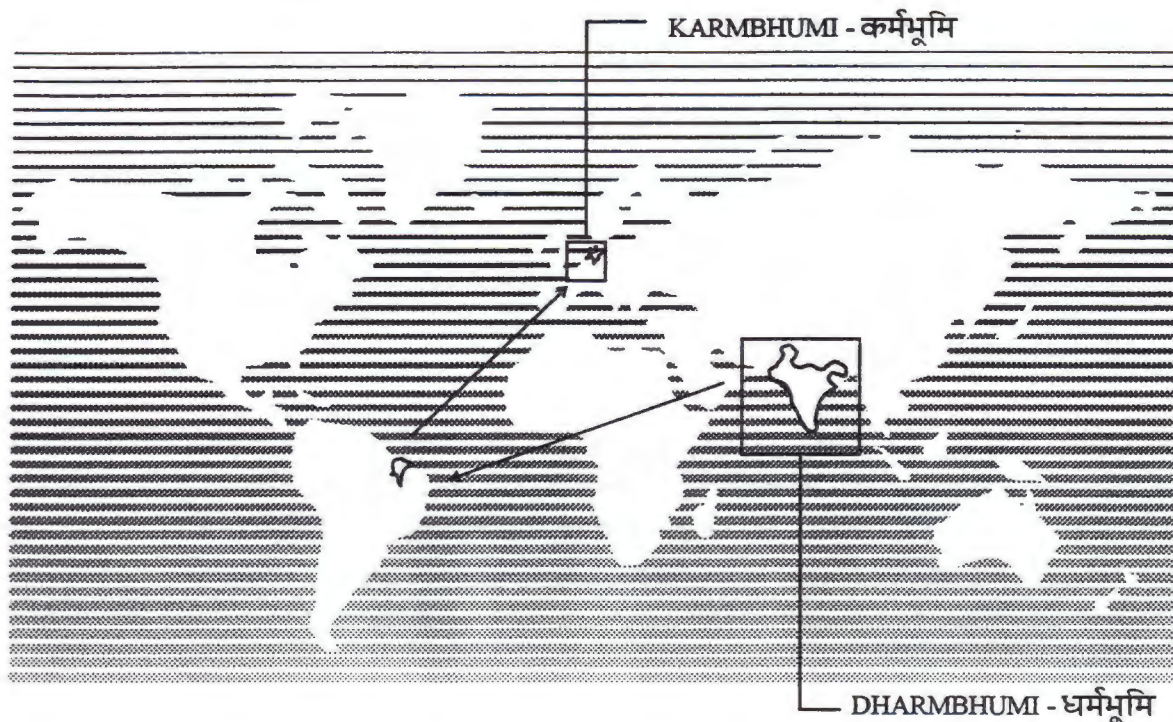


SANGHI KIRAN



COMPETITIE ZONDAG 5 APRIL 1998



- INHOUD:**
- EEN SWAYAMSEVAK
 - LACHEN MET SANGEETA
 - WIST JE DAT?
 - YOGASAN
 - SOECHNA

Een Swayamsevak

स्वयंसेवक



Op dit moment zijn er 12 shakha's in 4 steden, waar meer dan 300 swayamsevaks en swayamsevika's naar toe gaan. Deze swayamsevaks en swayamsevika's gaan naar de shakha en krijgen daar sanskaar (संस्कार), d.w.z. goede eigenschappen als discipline, kennis over onze Hindu Dharm en cultuur, een goede uitdrukkingsvermogen, effectief en efficiënt handelen, leren organiseren, liefde voor de Hindu samenleving en een gezond en sterk lichaam. Daarom wordt de shakha ook wel SANSKAAR KENDRA (संस्कार केन्द्र) of het centrum van goede eigenschappen genoemd.

Het krijgen van sanskaar is een langdurig proces, waarbij het jarenlang regelmatig naar de shakha gaan noodzakelijk is. Eigenlijk duurt het een leven lang. Er wordt ook wel gezegd: "Guna pragate avguna hi duraavaa" (गुण प्रगटे अवगुण ही दुरावा). Je moet slechte eigenschappen *blijven* afbreken en goede eigenschappen verder *blijven* ontwikkelen. Ik zal enkele goede eigenschappen opnoemen en deze aan de hand van een voorbeeld uitleggen. Kun je zelf bedenken om wie het gaat en de naam van die persoon op de lege plaats in je Sangh Kiran invullen?

1) Een gezond & sterk lichaam: b.v. Hanumaanji

Hij is sterk en dapper. Hij heeft een gezond en sterk lichaam om het goede werk van Shri Raam te doen. Zo heeft een swayamsevak of swayamsevika ook een gezond en stevig lichaam nodig om goede daden te kunnen verrichten (= धर्म का काम). Met een zwak en ziekelijk lichaam kun je weinig doen.

2) Respect voor ouderen: b.v. Yudhishtira

Hij sprak altijd beleefd tegen ouderen (zelfs tegen Dhritraashtra) en volgde hun adviezen op. Indien je oudere mensen respecteert en hun adviezen opvolgt, zullen zij omgekeerd liefde en geduld voor je hebben en zullen ze je hun zegen (= आशीर्वाद) geven.

3) Kennis van de Hindu Dharm & Cultuur: b.v. Vyaasdeviji

Hij had zoveel kennis dat hij de 4 Ved schreef: Rigved, Yajurved, Atharvaved & Saamved. Bovendien schreef hij de 18 Puraan. Wanneer je als swayamsevak of swayamsevika veel kennis van je Hindu Dharm & cultuur hebt, ga je vanzelfsprekend trots op je Hindu Dharm zijn. Niemand zal je op de verkeerde weg kunnen brengen en je zult je werk voor de Hindu gemeenschap goed kunnen doen.

4) Liefde voor de Hindu samenleving en de bereidheid er (enkele uren in de week) voor te werken: b.v. Karyakarta.....

Hij hield zoveel van de Hindu gemeenschap, dat hij zijn hele leven geofferd heeft om haar slechte eigenschappen te vernietigen en zodoende te komen tot een verheven Hindu gemeenschap of Aarya Samaaj (आर्य समाज). Wij swayamsevaks & swayamsevika's kunnen proberen om tenminste enkele uren in de week voor onze Hindu gemeenschap te werken.

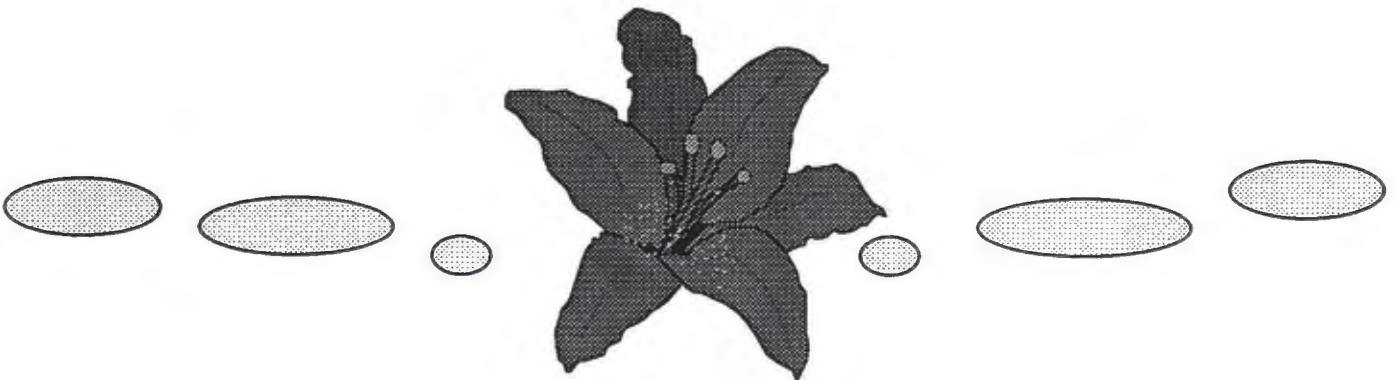
5) Meer nadruk op het doen van het werk en minder op praten: b.v. Shei Raam

De Ramayan leert ons dat er 3 categorieën van mensen zijn:

1. doeners en geen praters (b.v. Shei Raam)
2. doeners en ook praters (b.v. Lakshman)
3. praters en geen doeners (b.v. Ravana)

Denk bijvoorbeeld aan de gebeurtenissen rondom het optillen van Shiv dhanush in de swayamvar van Sita. Als swayamsevak of swayamsevika moet je proberen tot de categorieën 1 of 2 te behoren en zeker niet tot de derde categorie, want mensen van woorden en niet van daden zijn als een tuin vol onkruid.

Probeer deze 5 punten (met voorbeeld) uit het hoofd te leren en steeds eraan te denken, dan zul je zien dat deze 5 eigenschappen een stukje van je karakter (= चरित्र) worden.



LACHEN MET SANGEETA

- ✿ Aradhana en Sandhya varen in een bootje.
'Hee', zegt Sandhya, 'er zit een gaatje in de boot. En er loopt water in.'
Na hevig denken zegt Aradhana:
'Dan maken we er toch nog een gaatje bij, kan het water er weer uitlopen.'
- ✿ Wikash en Ashwin zijn aan het overleggen: 'Wat denk jij, zal ik Shakti dat geld lenen ?'
'Natuurlijk', zegt Wikash, 'anders komt Shakti bij mij.'
- ✿ Waarom is een brandweerwagen rood ?
Een brandweerwagen heeft vier wielen en vijf bemanningsleden. Vier keer vijf shilling is een pond en een pont vaart op het water. In het water zwemmen vissen en vissen hebben vinnen.
De Finnen wonen naast de Russen en de Russen hebben een rode vlag en daarom is een brandweerwagen rood.
- ✿ Het is vrijdag en Kalyan shakha is allang begonnen.
Raam is weer eens te laat en komt pas om 18.45 uur.
Natuurlijk begint Vikashji weer met de gebruikelijke preek:
'Wat ben je laat Raam, je had hier om 18.00 uur moeten zijn!'
Antwoordt Raam: 'Hoe, is er wat gebeurt dan ?'
- ✿ Amarji en Ashwanji zien voor het eerst een waterskiër.
Vraagt Amarji: 'Waarom vaart die boot zo hard ?'
Zegt Ashwanji: 'Omdat het achtervolgd wordt door die man aan het touwtje.'
- ✿ X Amrita heeft een nieuwe fiets gekregen voor haar verjaardag. Ze gaat erop fietsen.
Haar zus, Seema, kijkt vanaf het balkon en Amrita laat trots zien wat ze allemaal kan.
Na het eerste rondje zegt ze: 'Kijk, zonder voeten!'
Na het tweede rondje zegt ze: 'Kijk, zonder handen!'
Na het derde rondje zegt ze een beetje onduidelijk: 'Kijk, zonder tanden.'

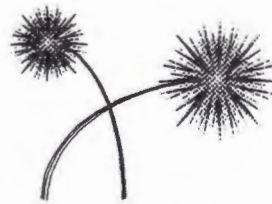
?????

????? **Wist je dat?** ?????

?????

⇒ ... de nieuwe shakha in Den Haag op de zaterdag middag 'Shivaji shakha' heet en dat de nieuwe shakha in Rotterdam op de dinsdag 'Saraswati shakha' heet?

⇒ ... de nidhi pramukh (penningmeester) machtigingsformulieren heeft gemaakt? Omdat we elk jaar een negatief eindsaldo hebben, zullen deze formulieren binnenkort aan elk gezin worden gegeven, waarvan de kinderen naar een shakha gaan. Van deze gezinnen wordt verwacht dat ze elke maand een bepaald bedrag aan Sangh doneren, zodat het eindsaldo niet meer negatief zal zijn.



⇒ ... Sangh in Nederland dit jaar 10 jaar bestaat? Heb je een idee hoe je dit kunt vieren in je eigen shakha, bespreek het dan met je mukhya shikshak. In Nederland werd de eerste shakha gehouden in 1988 en wel in Amsterdam. Deze shakha heet Krishna shakha. Op de competitie in 1997 was deze shakha eerste geworden.

⇒ ... de eerste shakha buiten Bharat (भारत) werd gehouden in november 1946 op het dek van een schip genaamd "State of Bombay" door twee swayamsevak, die varende van Bharat naar Kenia gingen?



⇒ ... de swayamsevak in Suriname een Varg plannen in de zomervakantie?

⇒ ... er een dakshta varg (दक्षता वर्ग) is? Dit wordt door sommigen ook wel de "shikshak shakha" genoemd. Bij de dakshta varg komen alle shikshaks bij elkaar en bespreken zij welke bouddieks moeten worden gegeven en welke khel gedaan moeten worden. Maar dat is niet alles! De shikshaks leren ook allemaal nieuwe dingen, die ze later aan de swayamsevak en swayamsevika's in de shakha zullen leren. Verder bespreken ze wat er allemaal in de shakha's moet gebeuren. Wil je er meer over weten? Vraag het eens aan je shikshak!

❖ YOGASAN ❖

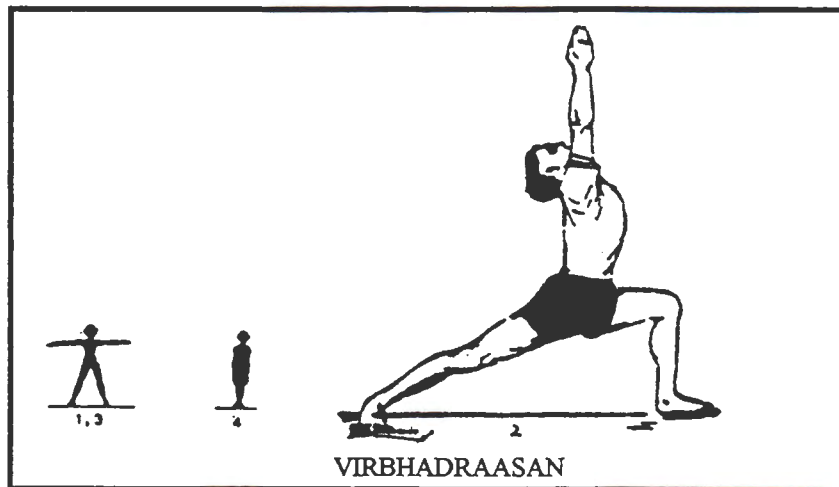
1. Virbhadrāsan - वीरभद्रासन

Virbhadrāsan begin je in sam sthiti (सम स्थिति) en het heeft 8 tellen.

- Tel 1. Breng je linkervoet naar links met een grote stap en spreid beide armen evenwijdig aan de grond. Kijk hierbij ook naar links.
- Tel 2. Buig je linker knie totdat je linker dij evenwijdig is aan de grond. Breng beide handen naar boven in pranaam positie. Kijk ook naar boven.
- Tel 3. Kom terug in de positie zoals beschreven bij tel 1.
- Tel 4. Kom weer terug in sam sthiti.
- Tel 5, 6, 7 & 8 precies als tel 1, 2, 3 & 4, maar dan naar rechts.

Waarom doe je virbhadrāsan?

Het heelt stijfheid van de nek, schouders en rug en het verstevigt de kuit- en bovenbeenspieren.



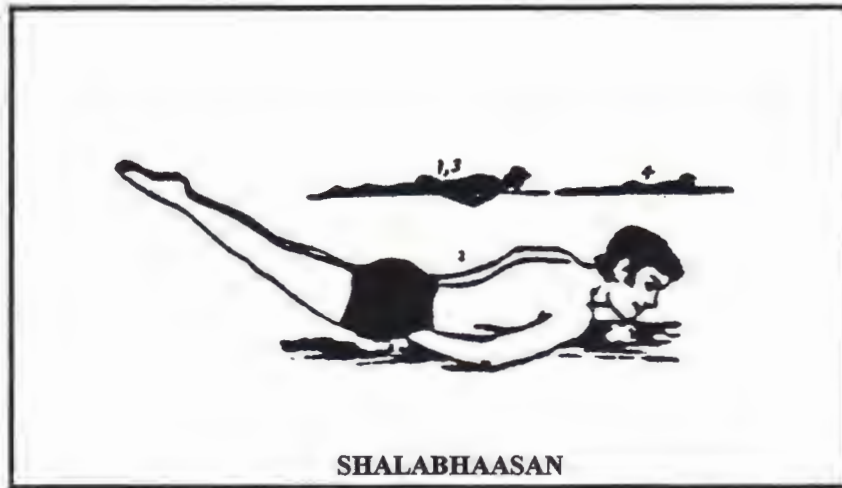
2. Shalabhaasan - शलभासन

Shalabh (शलभ) betekent sprinkhaan. Bij deze yogasan neemt je lichaam dus de houding van een sprinkhaan aan. Shalabhaasan begin je vanuit unmukh sthiti. Het heeft 4 tellen

- Tel 1. Maak vuisten van beide handen en breng die bij de onderbuik.
- Tel 2. Til beide benen in gestrekte positie iets van de grond (dus je knieën niet buigen).
- Tel 3. Breng beide benen weer omlaag.
- Tel 4. Breng je armen naar voren, open je vuisten en ontspan.

Waarom doe je shalabhaasan?

Het is goed voor de nieren en houdt de heup - en bovenbeenspieren gezond.



SOECHNA

- ✓ *Spardhaa 1998 -* De spardhaa (competitie) 1998 zal plaatsvinden in sporthal Transvaal aan de Colensostraat 2 (Den Haag) van 10.00 tot 17.45 uur.
- ✓ *Hele dag shakha -* In de meivakantie van ma. 27 April t/m di. 5 Mei zal er een hele dag shakha zijn in Den Haag en in Amsterdam.
- ✓ *Guru Purnima -* gaat in alle shakha's gevierd worden rond de tweede week van Juni.
- ✓ *Sangh Shiksha Varg -* vindt dit jaar waarschijnlijk van vrijdag 31 Juli t/m zondag 9 Augustus plaats. Houd deze periode alvast vrij!

Sangh Kiran wordt in de shakha's gratis verspreid, maar donaties ten behoeve van toekomstige publicaties zijn welkom. Postbank: 827495 t.n.v. Hindu Swyamsevak Sangh o.v.v. donatie Sangh Kiran.