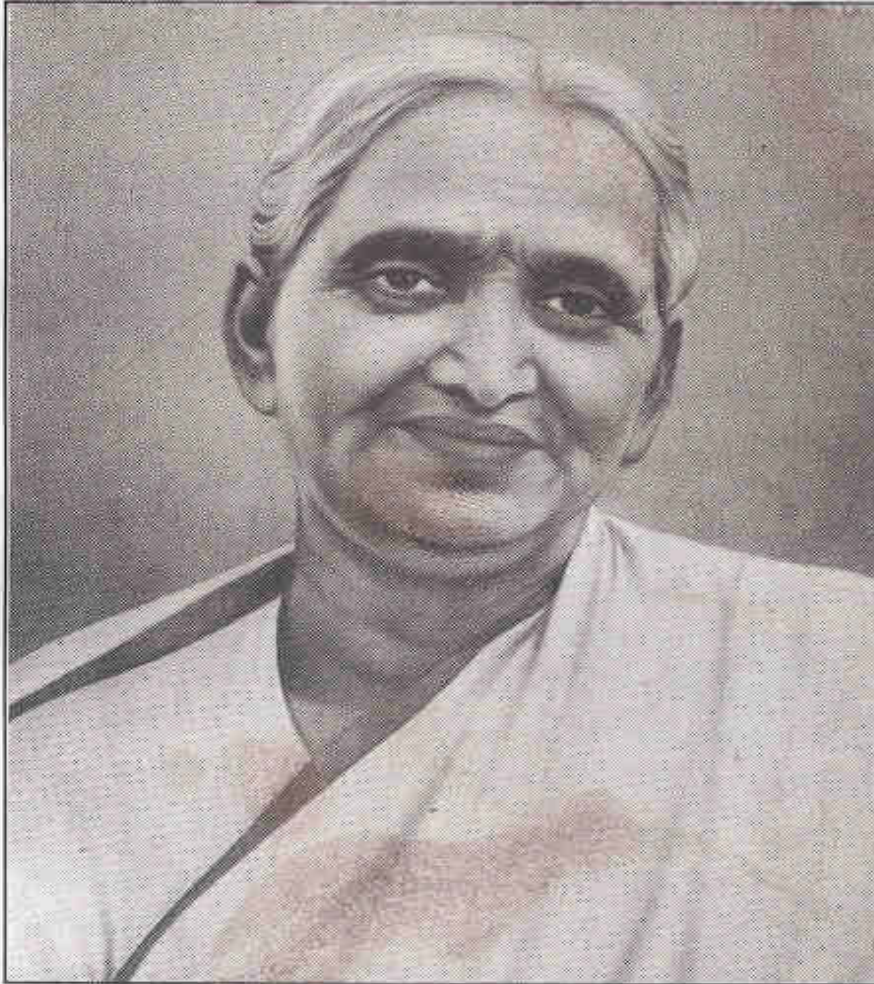


Sangh Kiran

oktober 2002



Vandaniya Laxmibai (Mausiji) Kelkar
Founder Pramukh Sanchalika

In houd:

Rashtra Sevika Samiti

Wist je dat...

Verslag van de varg 2002

Yoga asan

Geet: 'Hindu jage to vishwa jegega'

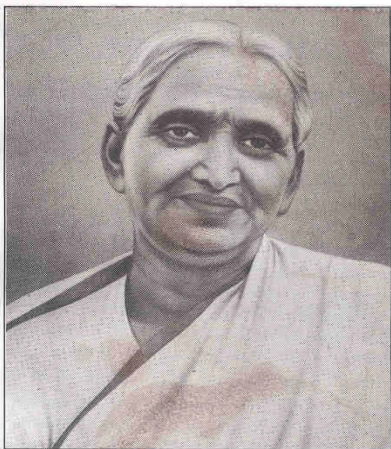
Woordenlijst Hindu jage to vishwa jegega

Ayurvedisch koken met Devji

Soechna's

Rashtra Sevika Samiti

Rashtra Sevika Samiti is een unieke Akhil Bharatiya culturele organisatie, toegewijd aan Hindu vrouwen voor hun Hindu Dharm. Het is opgericht met het idee dat de Hindu vrouw de spil en inspiratiebron is van het gezin en als dusdanig een belangrijke rol vervult bij de vorming van het individu wat ongetwijfeld haar weerslag vindt in de gemeenschap. Door de tijd heen is deze rol iets verwaterd door sociale en nationale problemen. Srimati Lakshmi Bhai Kelkar, woonde in Wardha, is toen met het idee gekomen op Rashtra Sevika Samiti op te richten.



Vandaniya Laxmibai (Mausiji) Kelkar
Founder Pramukh Sanchalika

Door de voortdurende buitenlandse invallen werden de Hindu tradities aangetast en de status van vrouwen werd ondermijnd. McCauley creëerde een negatieve beeld van de Hindu Dharm, het sanskriet en Bharat. Hierdoor voelden vrouwen zich verlaagd en hadden geen inspiratie. Vrouwen begonnen blindelings de westerse manier van leven te volgen. De respectvolle status de vrouwen hadden werd verlaagd tot een niveau dat vrouwen als een voorwerp werden gezien en " gebruikt".

De Hindu Gemeenschap werd opzettelijk uit elkaar gedreven door de aanvallers. Ze hebben beledigingen en onrechtvaardigheden moeten doorstaan. Vrouwen zouden een belangrijke rol kunnen spelen bij het samenstellen van het land. De activiteiten die vrouwen zouden verzorgen is anders en bijzonder. Vrouwen hebben een rol van promoten in het uitoefenen van ons eeuwige manier van leven en om deze over te brengen aan de toekomstige generatie. Een vrouw is een soort verbindingsstuk in een familie, aangezien zijn een positie heeft van een dochter, een zus, een vrouw en een moeder. De familie en gemeenschap wordt automatisch sterker, wanneer deze band bereikt wordt. Het is daarom erg belangrijk om vrouwen zowel geestelijk, lichamelijk, verstandelijk en spiritueel sterk te maken, zodat zij hun corrigerende en coördinerende taak tegenover de familie en de gemeenschap ten volle kunnen vervullen. Dan pas kan een vrouw begrijpen wat toewijding inhoudt en zich trots voelen voor Rashtra, Dharm en Sanskrietie. Met dit doel in haar gedachten is Rashtra Sevika Samiti begonnen met werken.

Lakshmi Bai Kelkar wilde de vrouwen bewust en gevoelig maken over de onzekere situatie van Bharat. Zij vond dat vooruitgang en bloei van een land niet compleet kan zijn zolang de vrouwen van het land niet getraind zijn op een goede manier, aangezien vrouwen de helft van de bevolking vormen. Zij bestudeerde de situatie, dacht na over het probleem en kwam tot de conclusie dat vrouwen die de scheppers en vormers zijn van hun land naar "voren" moesten komen om de verantwoordelijkheden te delen als een sociale mens.

Door haar zonen kwam Lakshmi Bai Kelkar in aanraking met Rashtriya Swayamsevak Sangh. Een organisatie voor Hindu jongeren, om hen te inspireren een verenigd en gedisciplineerd nationaal leven te leiden. Zij ontmoette de oprichter Param Poojaneeya Dr. Hedgewar om er meer over te weten. Lakshmi Bai Kelkar vond het noodzakelijk om een soortgelijke organisatie op te richten voor vrouwen. Uiteindelijk werd Rashtra Sevika Samiti opgericht als een culturele organisatie voor vrouwen. Het werd opgericht op Vijaya Dashmi, 25 oktober 1936.

Dochterji was erg tevreden over de onafhankelijkheid van beide organisaties en over de aanvullende manier van werken, die deze twee organisaties op elkaar hadden.

Wist je dat...

- Bharat nog nooit een land heeft aangevallen, dus geen oorlog is begonnen?
- Nalanda universiteit ooit de grootste universiteit van Bharat was? Het was gebouwd in de 4^{de} eeuw v. Chr.
- Ayurveda de eerste leer van medicijnen is?
- Bharat ooit het rijkste keizerrijk was op aarde?
- Tot 1896 Bharat de enigste plaats op de wereld was waar men diamanten kon vinden?
- Het schaakspel is uitgevonden in Bharat?
- Sushruta de meester is van chirurgie? 2600 jaar geleden konden hij en andere chirurgen van zijn tijd al operaties uitvoeren als het weghalen van nierstenen en het genezen van botbreuken
- Toen vele culturen 5000 jaar geleden nog nomaden waren, de Indiërs al vaste woonplaatsen hadden in de Sindhu vallei?

Verslag van de varg 2002

De varg was dit jaar in Rotterdam gehouden in het Zuiderpark College. De varg begon 24 juli en duurde tot 4 augustus.

De varg was heel erg leuk. Dit keer was alles apart. Hindu Swayamsevak Sangh en Hindu Swayamsevika Samiti. Dit keer waren er weinig shikskikas, er waren 7 plus mij. En bij de Swayamsevaks meer. Maar toch was de Samiti Varg goed gegaan. Het ging wel strak en goed, maar toch moest Samiti een beetje strakker werken. Maar het was ook voor het eerst, dus moeten we het de volgende keer harder aan pakken.

De Swayamsevaks mochten niet bij Samiti komen en ook andersom niet. We hadden ook lol onder elkaar en vooral s 'avonds was het heel erg leuk en gezellig. We moesten om 6 uur opstaan en half 11 gingen we slapen. We hadden wel een leuke programma. Er was ook veel zon en het was erg warm dus gingen we ook naar buiten. Ik zelf gaf padvinyas samen met Kevita. We kregen ook yoga asan van Devji. Het was zeer leerzaam. Het eten was ook goed georganiseerd en ook lekker. Mijn complimenten voor de ouders die hebben gekookt.

Veel swayamsevika's wilden dat de varg wat langer zou duren. Alleen dat kan jammer genoeg niet. dit was mijn verslag van de varg. Degenen die niet gekomen zijn naar de varg hebben heel erg veel gemist. Dus kom volgende keer zeker naar de varg.

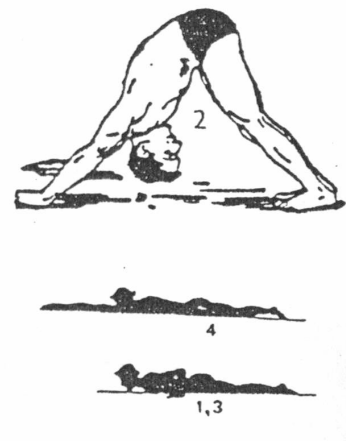
Namaskar,
Suraya

Yogaasan

Svaanasan

Svaan betekent hond. Als je deze yogaasan doet, dan neem je de postuur aan van een hond. Svaanasan bestaat uit 4 vibhaagsha 's of tellen en gaat als volgt:
Je begint vanuit unmukh sthiti.

- 1 Zet je handen naast je borst neer. Houd je vingers gestrekt en wijs met je vingers richting je hoofd.
- 2 Til je romp op. Strek je armen en beweeg je hoofd richting je voeten tot zover je kunt. Leg vervolgens de kruin van je hoofd op de grond. Hou je ellebogen gestrekt en strek je rug.
- 3 Kom terug in positie 1.
- 4 Kom terug in unmukh sthiti.



Waarom is svanasan belangrijk om te doen?

Als je moe bent, is het goed om een tijdje in deze positie te staan. Het haalt vermoeidheid weg en geeft je nieuwe energie. Svaanasan roeit stijfheid in het gebied rond je schouderbladen uit en voorkomt ontstekingen aan het schoudergewricht. Als je romp helemaal omlaag is deze helemaal gestrekt en komt er veel bloed in het gebied rond je schouders zonder dat het je hart extra moeite kost. Je schouders blijven zo gezond en vrij van ontstekingen. Mensen met een hoge bloeddruk kunnen met behulp van deze asan hun bloeddruk verlagen.

हिन्दू जगे तो विश्व जगेगा

हिन्दू जगे तो विश्व जगेगा,
मानव का विश्वास जगेगा |
भेद भावना तमस हटेगा,
समरसता अमृत बरसेगा ||
हिन्दू जगे तो

हिन्दू सदा से विश्व बंधु है,
जड़ चेतन अपना माना है,
मानव पशु तरु गिरि सरिता में,
एक ब्रह्म को पहचाना है,
जो चाहे जिस पथ से आवे,
साधक केन्द्र बिन्दु पहुँचेगा ||१||
हिन्दू जगे तो

इसी सत्य को विविध पक्ष से,
वेदों में हमने गाया था,
निकट बिठाकर इसी तथ्य को,
उपनिषदों में समझाया था,
मन्दिर मठ गुरुद्वारे जाकर,
यही ज्ञान सत्संग मिलेगा ||२||
हिन्दू जगे तो

हिन्दू धर्म वह सिन्धु अतल है,
जिसमें सब धारा मिलती है,
धर्म अर्थ अरु काम मोक्ष की,
जिसमें लहर-लहर खिलती है,
इसी पूर्ण से पूर्ण जगत का,
जीवन-मधु सम्पूर्ण फलेगा ||३||
हिन्दू जगे तो

इस पावन हिन्दुत्व-सुधा की रक्षा,
प्राणों से करनी है,
जग को आर्य शील की शिक्षा,
निज जिवन से सिखलानी है,
द्वेष क्लेश भय सभी हटाएं,
पांचजन्य फिर से गूँजेगा ||४||
हिन्दू जगे तो
हिन्दू जगेगा ! विश्व जगेगा !
मानव का विश्वास जगेगा ! !

Hindu Jage To Vishwa Jagega

Hindu Jage To Vishwa Jagegaa,
Manav Kaa Vishwas Jagegaa.
Bheda-Bhavana Tamas Hattega,
Samarastaa Amrit Barsegaa.
Hindu Jage To

Hindu Sadaa Se Vishwa Bandhu Hai,
Jad Chetan Apnaa Maana Hai,
Maanav Pashu Taru Giri Saritaa Mey,
Ek Brahma Ko Pahchaana Hai,
Jo Chaahey Jis Path Se Aaye,
Saadhak Kendra Bindu Pahuchegaa.
Hindu Jage To

Isi Satya Ko Vividh Paksha Se,
Vedo Mey Hamaney Gaayaa Thaa,
Nikat Bithaa Kar Isi Tatwa Ko,
Upanishado Mey Samajhaayaa Tha,
Mandir Math Gurudwaarey Jaa Kar,
Yahi Gyaan Satsang Milegaa.
Hindu Jage To

Hindu Dharma Vaha Sindhu Atal Hai,
Jismey Sab Dhaaraa Miltee Hai,
Dharma Artha Aru Kaama Moksha ki,
Kiraney Lahar Lahar Khilati Hai,
Isi Poorna Mey Poorna Jagat Kaa,
Jeevan Madhu Sampoorna Falegaa.
Hindu Jage To

Isa Paavan Hindutwa Sudhaa Ki,
Rakshaa Praano Se Karni Hai,
Jag Ko Aarya Sheel Ki Shikshaa,
Nij Jeevan Se Sikhlani Hai,
Dwesh Twesh Bhaya sabhi Hataaney,
Panchajanya Fir Se Goonjegaa.
Hindu Jage To

Hindu Jage To Vishwa Jagegaa,
Manav Kaa Vishwas Jagegaa.

Woordenlijst - Hindu Jage To Vishwa Jagegaa

Jage = Wakker worden, Bewust worden

Vishwa = Wereld

Manav = Mens

Bhed-Bhaaw = Verdeeldheid

Tamas = (Andhakaar, Agyaan), Duisternis,
Onwetendheid

Hattegaa = Verdwijnen

Samarasataa = Gelijke behandeling, Gelijkheid,
Harmonie

Amrit = Nektar, Honing

Barsegaa = Regenen

Madhu = (Mithaaj, Sukh, Suwidha)

Sadaa = Altijd al

Bandhu = Vriend , Familie

Jar = Het levenloze (in de wereld) (b.v. rotsblok)

Chetan = (Djisme sootjane aur samadjane ki shakti hai), Het levende (in de wereld) (b.v de mens)

Maanaa = Beshouwen als

Pashu = Dier

Taru = Boom

Giri = (Pahaar), Berg

Saritaa = (Nadi), Rivier

Brahma = De werkelijkheid in alles, God

Pahichanaa = Herkennen

Path = Pad

Saadhak = Hij bewandeld een bepaald pad

Kendra = Centrum, Midden

Bindu = Punt

Vividh = Verschillende

Paksh = Zienswijze, Kanten

Nikat = Dichtbij

Bithaa = Laten zitten

Isee Tatwa = Deze feiten, Werkelijkheid

Gyaan = Kennis

Satsang = Goede gemeenschap

Sindhu = Rivier (in Bharat v/d Himalay tot de Zee (Indische Oceaan))

Atal = Bestaat aldoor, Oneindig, Standvastig

Dhaaraa = Stromingen

Arth = Rijkdom

Kama = Genot

Moksha = Verlichting

Kiraney = Lichtstralen

Laher Laher Khilatee Hai = Golvend stralen zij

Poorna = Voledigheid, Het complete

Jagat = Wereld

Jeevana = Leven

Sampoorna = (Poorna roop me) In volledige vorm

Falegaa = Bloeien

Paavan = (Pavitra), Rein

Hindutwa = Kenmerken van Hindu Dharma

Sudhaa = (Amrit), Nektar

Rakshaa = Beschermen

Pranoo = Leven

Pranoo se Karnee Hai = Alles opofferen (al levend) en als het nodig is ook het leven opofferen

Jag = Wereld

Aarya = Verheven

Sheel = (Samskaarit, Gun) Goede eigenschappen, Moraal

Shikshaa = Les

Nij = Eigen

Sikhlaanee = Laten leren

Nij jeevana Se Sikhlaanee Hai = Anderen leren door eigen voorbeeld te geven

Dwesh-Twesh = Jaloersheid, Nijd

Bhaya = Angst

Sabhi = Van iedereen

Hataaney = Verwijderen

Paanchjanya = Shank van Krishna

Goonjegaa = Weergalmen

Korte Betekenis (Refrein) :

“Als de Hindu’s ontwaken, zal de wereld ontwaken en zal vertrouwen in de Mensheid ontstaan. Gevoelens van ongelijkheid zullen verdwijnen en de nectar van Harmonie en Gelijkheid zullen zegevieren”

Ayurvedisch Koken met Devji

DEEL 1

Mmm... lekker.

Deze bouddhiek vertelt wat het eten lekker maakt en waarom je het lekker vindt. Saatwiek Ayurvedisch bhojan (ontwikkelt sata-gun) is behalve lekker ook gezond, dat wil zeggen: het maakt je slimmer, kalmer, aardiger en een beter mens. Rajasiek Ayurvedisch bhojan (ontwikkelt de rajo-gun) maakt je sterk en geeft je energie. Tamasiek bhojan (ontwikkeld de tamo-gun), of het nou Ayurvedisch is of niet maakt je dom, lui en brengt je lichaam achteruit. Dus al eet je Ayurvedisch, let toch altijd erop dat het niet tamasiek is.

Hoe krijg ik een volmaakt sharier (lichaam)?

De Ayurveda is eeuwenoude kennis van de Hindoes over hoe je moet leven om je lichaam steeds volmakter te maken. De ayurvedische filosofie vertelt hoe je moet leven als mens, bijvoorbeeld: hoe je moet slapen, wonen, omgaan met mensen en hoe je je lichaam moet verzorgen. Een belangrijk onderdeel van de ayurveda vertelt alles over bhojan (voeding). Als je leeft volgens de ayurvedische filosofie en je eet ook volgens de ayurveda, dan is de kans veel kleiner dat je ziek wordt. Wordt je toch ziek dan heeft de ayurveda ook een eigen geneeswijze. Deze boudhiek gaat alleen over de ayurvedische bhojan (voeding) en behandelt niet de Ayurvedische levensfilosofie of de Ayurvedische geneeswijze.

Ma....., ik wil niet eten!

Waarom moet je eten? Het menselijk lichaam, dus ook je eigen lichaam, bestaat uit drie lichamen.: sthoel sharir, soeksma sharir en adhiaatmiek of kaaren sharir. Je eet om alle drie je lichamen gezond te houden en verder te ontwikkelen zodat je lichaam je helpt om alle goede en leuke dingen wat je wil doen in je leven ook te kunnen doen. Door te weinig of ongezond te eten gaan alledrie je lichamen achteruit en worden je op den duur ziek.

Je lichaam (sthoel sharir) bestaat uit vijf mahabhuta's (bouwstoffen).

De vijf mahabhuta's hebben allemaal een eigen huis (vast verblijfplaats)

1. Prithwi (aarde): Prithwi woont bij de chakra Muladhara (onderaan je ruggegraat)
2. Jal (water): Jal woont bij de chakra 'Swadhishtana' (bij je geslachtsdeel)
3. Tejas (vuur): Tejas woont bij de chakra 'Manipura' (bij je navel)
4. Vayu (lucht): Vaju woont bij de chakra 'Anahata' (ter hoogte van je borst)
5. Akash (de ruimte van het heelal met alle krachten krachtvelden erin): Akash woont bij de bovenste drie chakra's: 'Vishuddha' (bij je strottehoofd), 'Ajna' (tussen je ogen, waar je tikka zet), en eindigt bij de Sahasrara-chakra

Met welke prakruti ben je geboren?

Elk lichaam is vanaf de geboorte al verschillend, de een heeft meer tejas (vuur), de ander meer jal (water) of prithwi (aarde). De Ayurveda zegt dat je een Kapha (water)-lichaam hebt als in je lichaam prithwi (aarde) en jal (water) overheersen. Je prakruti (constitutie) is dan Kapha. Als jal (water) en tejas (vuur) overheersen in je lichaam dan heb je een Pitta (vuur)-lichaam. Je prakruti is dan Pitta. Als vayu (lucht) en akash overheersen in je lichaam dan heb je een Vatta (lucht)-lichaam. Je prakruti is dan Vatta. Je prakruti (constitutie) is bij je geboorte vastgelegd en blijft tot je dood hetzelfde.

Wat gebeurt er als je ayurvedisch eet?

Als je helemaal volgens de ayurveda eet, dan blijft je lichaam in balans en dus gezond. Eerst moet je weten wat je prakruti is. Wat overheerst in je lichaam: kapha-, pitta-, of vatta? Als je dit weet (vraag het anders aan een Ayurvedisch arts, Vaidya), dan moet je ervoor zorgen dat je bhojan deze prakruti in balans houdt. Van alle voedingsmiddelen is bekend hoeveel kapha, pitta of vatta het bevat. Meestal is het zo dat als je iets niet lust dat het dan niet bij je prakruti past, niet eten dus. Andersom geldt dat als je iets (gezonds) lekker vindt dat het wel bij de prakruti past.

Voorbeeld voor hoe je met bhojan je lichaam in balans houdt.

Als je een pitta (vuur) lichaam hebt moet je zorgen dat je dingen eet of drinkt die veel pitta bevatten en minder kapha (water) of vatta (lucht). Koude melk heeft veel kapha, maar als je de melk opwarmt en met honing en ghee drinkt heeft het veel pitta. Iemand met een pitta lichaam moet dus geen koude melk drinken, maar warm en met ghee en honing.

Wat is smaak (rasa)?

Als je iets in je mond stopt dan proef je meteen hoe het smaakt, bijvoorbeeld zoet of zout. Smaak (rasa) gaat echter nog verder, de smaak die je proeft heeft nog wekenlang effect op je lichaam. Smaak heeft namelijk drie werkingen, verdeeld over de tijd:

1. Rasa = de smaak die je direct proeft als je iets in je mond stopt. De rasa activeert direct enkele chakra's in je lichaam en maakt emoties in je los. De ayurveda kent zes Rasa' (smaken): zoet (mietha), zuur (khatta), zout, bitter (bieta), droog en wrang.
2. Virya = het effect van de smaak op de spijsvertering gedurende enkele dagen. Een hete virya zal de spijsvertering stimuleren terwijl een koele virya deze juist zal vertragen.
3. Vipak = de fijnere werking van de smaak op het lichaam en de stofwisseling (vertering) op langere termijn.

Zoet (mietha) is lekker maar maakt je dik?

De Rasa (smaak) zoet is opgebouwd uit de mahabhuta's aarde (prithwi) en water (jal). De smaakdeel aarde (prithwi) activeert de 'Muladhara' chakra (onderaan je ruggegraat) en de smaakdeel water (jal) de chakra 'Swadhishtana' (bij je geslachtsdeel). De Rasa (smaak) zoet wekt liefde op en geeft een gevoel van welzijn en bevrediging, daarom vindt men deze smaak lekker. De Virya is koelend, dus deze smaak vertraagd de spijsvertering. De Vipak is zoet, dus ook op langere termijn vertraagd het de spijsvertering. Deze smaak is zwaar en vochtig en veroorzaakt op langere termijn zwaarheid, moeheid en vochtigheid. Op lange termijn wordt je dus dik als je teveel zoet eet.

Van een zure smaak wordt je jaloers.

De mahabhuta's aarde en vuur maken samen de Rasa zuur (khatta). De smaakdeel aarde activeert de Muladhara chakra (onderaan je ruggegraat) en de smaakdeel vuur de chakra 'Manipura' (bij je navel). Deze smaak maakt je realistisch (goed voor dagdromers), en als je veel zuur eet wekt het jaloezie, nijd en pessimisme in je op. De Virya is verwarmend, zuur stimuleert dus de spijsvertering. De Vipak is zuur, deze smaak stimuleert de spijsvertering en verwarmt ook op lange termijn. De smaak zuur (khatta) is op lange termijn licht verwarmend voor het lichaam.

Zout werkt verslavend.

Indien gematigd brengt zout je lichaam in balans, bij overmatig gebruik werkt het verslavend (zoals bij chips en zoutjes). De Rasa zout is opgebouwd uit de mahabhuta's water (jal) en vuur (tejas). De smaakdeel water (jal) activeert de 'Swadhishtana' chakra (bij je geslachtsdeel) en de smaakdeel vuur de chakra 'Manipura' (bij je navel). De Virya is verwarmend, dus zout stimuleert de spijsvertering. De Vipak is zoet, op lange termijn vertraagd het dus je spijsvertering en houdt het vocht vast.

Van veel tieta (scherp) wordt je agressief.

We kennen allemaal wel de hete Surinaams/Hindoestaanse tjatnies met veel peper. Weet wel dat teveel van de Rasa tieta (scherp of heet) onredelijke woede, agressiviteit en wrok veroorzaakt. De Rasa tieta (scherp of heet) is opgebouwd uit de mahabhuta's vuur (tejas) en lucht (vaju). De smaakdeel vuur (tejas) activeert de 'Manipura' chakra (bij je navel) en de smaakdeel lucht (vaju) de chakra 'Anahata' (ter hoogte van je borst). De Virya is heet en dus stimuleert het de spijsvertering sterk. De Vipak is weer tieta (scherp), op lange termijn stimuleert het dus je spijsvertering eveneens sterk. Bij matig gebruik is de smaak tieta (scherp of heet) dus goed voor de spijsvertering; tevens maakt het je actief, werkt het motiverend en zuiverend voor je lichaam.

Wat is een bittere pil?

Teleurstelling, verdriet dat zijn de emoties die opgewekt worden als je teveel van de smaak bitter (bieta) eet. De Rasa bitter (bieta) is opgebouwd uit de lichte mahabhuta's lucht (vaju) en ether (akash, de ruimte van het heelal). Het activeert de hoog in je lichaam gelegen chakra's 'Anahata' (ter hoogte van je borst) en de bovenste drie chakra's: 'Vishuddha' (bij je strottehoofd), 'Ajna' (tussen je ogen, waar je tikka zet), en de Sahasrara-chakra. Het is de lichtste en koudste van alle smaken en vrij droog. Bij matig gebruik geeft het een licht gevoel van ontevredenheid en maakt je ogen open voor de realiteit. De Virya is koud, het vertraagd de spijsvertering sterk. De Vipak is scherp, dus op lange termijn stimuleert het de spijsvertering sterk.

Een wrange smaak.

De Rasa wrang (onrijpe banaan smaak) is opgebouwd uit de mahabhuta's aarde (prithwi) en lucht (vaju). Het raakt de chakra's 'Muladhara' (onderaan je ruggegraat) en 'Anahata' (ter hoogte van je borst). Als je dit gematigd eet krijg je een no-nonsense gevoel, bij overmatig gebruik wordt je levensmoe. Deze Rasa (smaak) is koel, licht en droog. De Virya is koelend, endus vertraagd het de spijsvertering, De Vipak is scherp (tieta), waarmee het op lange termijn de spijsvertering sterk stimuleert.

En nu gaan we echt Ayurvedisch koken.

In de bijlage van deze boudhiek (deel 1) zijn er, als voorbeeld en als voorproefje voor deel 2, enkele Ayurvedische recepten toegevoegd. In 'Ayurvedisch Bhojan (Eten): Deel 2' zullen we het hebben over de eigenschappen van voedsel en hoe, afhankelijk van de eigenschappen, het eten voorbereid en klaargemaakt moet worden.

Hoe te 'chaukein' (fruiten) voor alle gerechten:

1	Verhit de olie in een pan
2	Doe de gemberblokjes in de hete olie
3	Na enkele tellen doet u de gesneden chilipeper in de pan bij de gemberblokjes
4	Vervolgens doet u na enkele tellen de djiera en zwarte mosterdzaad erbij in de pan
5	De gemberblokjes en de chilipeper moeten lichtbruin als de zwarte mosterdzaad en de hele djiera beginnen te springen
6	als de zwarte mosterdzaad en de hele djiera beginnen te springen dan doet u de in blokjes gesneden tomaat erbij
7	Doe als de tomaat al begint te smelten de massala, daarna de hardi en zwarte peper, daarna de dhania en zout erbij.
8	Na enkele tellen kan het hoofdingrediënt (de aardappel, groente, bami of soja enz.) erin
9	Nadat de kruiden zijn ingetrokken in het gerecht kunt u als u jus (soerwa) wilt water toevoegen

Daal

10	Bruine/witte bonen daal kunt u klaarmaken in de stappen 1t/m9.
11	Gele erwten of oerdi ke daal: De daal koken met 1 à 2 eetlepels olie erin, 3/4 theelepel zout, en 1 theelepel hardi. Om gele/oerdi daal te 'chaukein' kunt u de stappen 1 t/m 7 uitvoeren en daarna aan de gekookte daal toevoegen.

Khietjerie met kool en aardappel(een soort nasi):

12	De stappen 1 t/m 7 uitvoeren
13	De in schijfjes/reepjes gesneden aardappel erbij doen en even laten bakken
14	De kool erbij doen zodat de kool en aardappel allebei tegelijk half gaar zijn
15	Rijst voor 5 personen wassen en erbij doen
16	De rijst enkele tellen laten meebakken en dan water erbij doen om de rijst te laten koken. Let op dat u ongeveer 1½ tot twee keer zoveel water erbij doet dan de hoeveelheid rijst.
17	Een eetlepel ghee erbij doen, ghee maakt de rijst pawitra (rein en onschadelijk)
18	Alles flink roeren en de rijst laten koken tot het gaar is.
19	Serveertip: samen met achaar, ghee, en yoghurt opdienen is gebruikelijk Ook kan de khietjerie met daal en soja of groente opgediend worden.

Recept voor Ayurvedisch koken

Wat? (ingredient)	hoe te gebruiken?	werking	opmerking	hoeveelheid bij 5 personen	Bhata of Kohara = zwaar verteerbaar dus warmer kruiden	Bhadji = licht verteerbaar dus licht kruiden	Tahoe en pasta's zijn koud en zwaar, dus ze moeten sterk verwarmd worden
1 Verse Gember	schil de gember snij in hele kleine blokjes. (1/4*1/4*1/4 cm)	Verwarmend een goede vervanger voor wien	lichtbruin bakken om onschadelijk te maken	Ongeveer drie à vier schijfjes van 1/2*2*2 cm	1 schijfje meer	1 1/2 à twee schijfjes van 1/2*2*2 cm	1 schijfje meer
2 groene chilipeper (= "hart mirch")	snij de pepers in kleine stukjes	verwarmend	lichtbruin bakken om onschadelijk te maken	Per gerecht 4 à 5 pepers (naar smaak meer)	normaal	normaal	1 peper extra
3 djiera	hele of gemalen	verwarmend		1/2 theelepel	ietsje meer dan normaal	ietsje minder dan normaal	1tsje meer dan normaal
4 zwarte mosterdzaad 'sarso'	korrels	Sterk verwarmend, een goede vervanger van knoflook		1/4 theelepel	1/2 theelepel	Niet gebruiken	1/2 theelepel
5 olie	cholesterolvrij (reddy of pride)			3 à 4 theelepels	normaal	normaal	Meer dan normaal
6 tomaat	in blokjes gesneden	De tomaat dient om de olie onschadelijk te maken		1/2 tot 1 tomaat per gerecht	normaal	normaal	Iets meer dan normaal
7 hardi (koenjitt)	gemalen	Maakt het eten pawitra (rein)		1/2 theelepel	normaal	1/4 theelepel	Iets meer dan normaal
8 massala	Surinaamse of andere	verwarmend		1/2 theelepel	normaal	Niet gebruiken	Iets meer dan normaal
9 zwarte peper	gemalen	verwarmend		1/4 theelepel	Ietsje meer	Een snufje	1/2 theelepel
10 dhaniar (=korian der)	gemalen	verkoelend		1/2 theelepel	Ietsje meer	normaal	Iets meer dan normaal
11 zout	kenkenzout	verwarmend		1/2 theelepel (naar smaak)	normaal	1/4 theelepel (naar smaak)	normaal

SOECHNA'S

- Vijaya Dashmi zal in alle shakha's in de week van 10-20 oktober gevierd worden. Voor meer vragen kunt u gaan naar uw mukhya shikshak.
- De Spardha zal in April 2003 plaatsvinden in Zoetermeer.
- Lever bij je mukhya shikshak de ingevulde groene machtigingskaart in voor toestemming om maandelijks daan te geven aan Sangh.
- Sangh is aan Project Dalits begonnen. Wilt u meer weten over Project Dalits kunt u surfen naar www.sangh.nl of u kunt vragen aan uw mukhya shikshak.
- Meer weten over sangh kunt surfen naar www.sangh.nl

Sangh Kiran wordt in de shakha's gratis verspreid, maar donaties ten behoeve van toekomstige publicaties zijn welkom.

Postbank: 82495 t.n.v. Hindu Swayamsevak Sangh o.v.v. donatie Sangh Kiran.