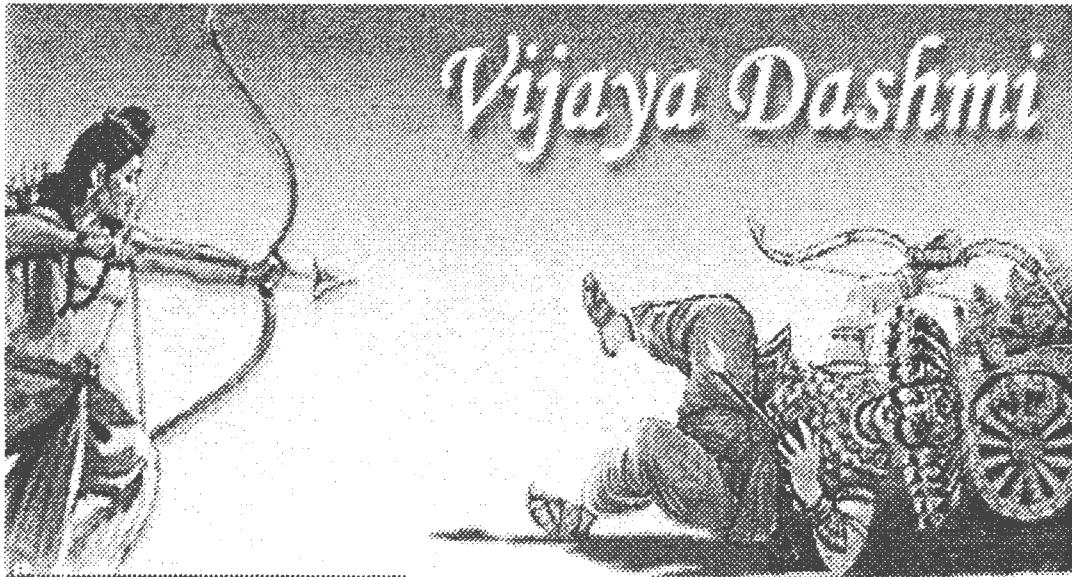


# Sangathan Kireem

September 2004



Op 23 oktober is het Vijaya Dashmi. Op deze dag vieren we de overwinning van het goede op het kwade. Maar overwinning kan niet zonder shakti. Shakti is kracht. Kracht kunnen we krijgen door samen te werken, door een eenheid te vormen. Shri Raam deed hetzelfde door de vaanars te verenigen en versloeg zo Rawan. Eenheid is het enige antwoord op alle vragen betreffende de negatieve elementen binnen de Hindu gemeenschap. De Hindu gemeenschap heeft eenheid nodig: eenheid van idealen, eenheid van gedachten en eenheid van handelingen. Er kan geen eenheid komen op basis van woorden alleen al hoe lovend zij ook zijn. Geen woorden maar daden zijn noodzakelijk. Losse vezels hebben geen kracht maar wanneer ze geweven worden tot een touw kunnen ze de wildste olifant bedwingen.

- Sangathan Shaastra
- Kort overzicht: Wiskunde
- लालची यात्री भूखा बाघ
- Shishu citaat
- Khel
- Ni -Yuddh
- Yoga Asan
- Hersentest
- Verslag Sangh Varg
- Verslag Samiti Varg
- Jaar Programma 2004-2005
- Soचना
- Seva hai yagya kund

# संघठन शास्त्र

## Sangathan Shaastra

Shaastra (wetenschap) is de tak van kennis (वेद) die zowel theorie en praktijk behandelt. Het leert ons hoe we de theoretische kennis in onze dagelijkse leven kunnen toepassen.

Een voorbeeld van theoretische kennis in de praktijk brengen is:

We passen Dharm in onze dagelijkse leven toe door het volgen van de 4 aashrams (आश्रम) en purushaarth (पुरुषार्थ).

Onze Rishi's (ऋषि) begrepen dat wij niet alleen door het leven kunnen gaan. We hebben altijd mensen om ons heen nodig om gelukkig te zijn. Om goed te kunnen leven in een samenleving gaven zij ons daarom bepaalde regels die ons leerden als individu niet alleen aan jezelf maar ook aan de gemeenschap te denken. Wij hanteren ook de woorden "Sarvepi Sukhinah Santu".

Sangathan Shaastra is een oude techniek van organiseren. Deze heeft zich langzaam ontwikkeld vanuit nomaden tot families en uiteindelijk tot een gemeenschap die samen 1 natie vormt.

Maar wat is Sangathan nu eigenlijk?

Ooit zette een vogelvanger een net om vogels te vangen. De vogels vlogen een voor een in het net en bleven vechten maar kwamen er niet uit. Een wijze vogel onder hen zei toen om samen te vliegen. Dat deden ze en ze vlogen weg met het net. De kracht die hen redde was de kracht van sangathan (eenheid) en organisatie.

Wat is Shaastriya Sangathan?

Mensen komen bij elkaar in winkelcentra en ze hebben allemaal hetzelfde doel namelijk winkelen. Maar dit is een persoonlijke doel en niet een doel in het belang van de gemeenschap. Zo komen ook andere groepen bij elkaar, werken samen met elkaar, met hetzelfde doel. Bijvoorbeeld dieven en terroristen. Maar hun doel is niet nobel. Deze voorbeelden zijn dus geen saastriya sangathan

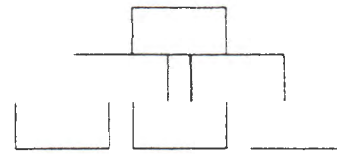
Saastriya Sangathan is:

- Mensen met dezelfde gedachtegang.
- Denken in het voordeel van de gemeenschap.
- Een ieder moet in staat zijn alles op te offeren voor dat ene nobele doel.
- ek Aachaar (आचार), ek Vichaar (विचार), ek Uchaar (उच्चार). (één manier van handelen, één manier van denken en één manier van praten)

Organisatie technieken geven kracht aan een samenleving. Als we onze geschiedenis bestuderen, zien we dat sanghathan de oplossing was voor al onze verschillende problemen. Shri Raam (श्री राम), Shri Krishna (श्री कृष्ण) en Chatrapati Shivaji (छत्रपति शिवाजी) brachten mensen bij elkaar en zorgden voor gouden tijden voor Hindu's (Hindu Samrajya).

### Er zijn verschillende stadia van een organisatie.

1. Fysieke organisatie: Mensen die geen band hebben met elkaar kunnen niet stevig overeind blijven staan. Net zoals blokken op elkaar gestapeld zonder cement geen weerstand kunnen verdragen.



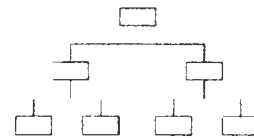
2. Mechanische organisatie: Mensen doen hun werk wel maar houden geen rekening met elkaar. Als er iemand uitvalt, wordt het werk dus niet opgevangen en valt de organisatie uit elkaar. Net zoals onderdelen van een machine die hun werk wel doen maar geen rekening houden met andere delen. Als één onderdeel het niet doet, werkt de machine niet meer.



3. Biologische organisatie: Mensen hebben een band met elkaar en vangen elkaar op. Net als de lichaamsdelen van het lichaam die in balans met elkaar. Ze werken goed samen met elkaar en zijn samen een eenheid. Zo moeten wij ook samenwerken. Wij moeten ook zijn als 1 lichaam. Wij zijn elk een deel van onze organisatie en het werk dat gedaan moet worden doen we samen. Zonder enige jaloezie of onenigheid.

### Er zijn 3 soorten organisaties:

1. Verticale organisatie: Alle beslissingen worden genomen door een individu. Dit eindigt automatisch in muiterij zodra men voor zichzelf begint te denken en in opstand begint te komen tegen de leider



2. Horizontale organisatie: Aan de top zijn er meerdere mensen die alle beslissingen nemen. Zo een organisatie zal uit elkaar vallen omdat alle mensen aan de top op een gegeven moment vinden dat ze slimmer zijn dan de rest en zelf de leiding in hun handen willen nemen. Een ander punt is dat beslissingen niet snel genomen kunnen worden. Omdat er te veel mensen bij betrokken zijn



3. Spiraal organisatie: Er is 1 centrum die het punt van de organisatie is. Het middelpunt is niet een centrum van macht maar een centrum van verantwoordelijkheid. De spiraal wordt steeds groter zo ook groeit de sangh parivaar (संघ परिवार).

We zijn allemaal met elkaar verbonden net als hoe alle punten van de spiraal met elkaar verbonden zijn. Alle beslissingen worden niet individueel genomen maar gezamenlijk. Ze komen als suggesties van ons vandaan en komen bij ons terug als orders van onze ouderen die we toepassen in onze kaarya kshetra (कार्य क्षेत्र).



Dit systeem heb je ook in een gezin. Gezin / familie wordt steeds groter. Beslissingen worden genomen door de oudsten, op aangeven van de anderen, die zien dat er iets nodig is. Die nemen dan een beslissingen die de rest als order opvolgt. Ze hebben vertrouwen in het middelpunt, die de verantwoordelijkheid heeft om de beslissingen te nemen.

Sangh is dus een spiraal organisatie. Ons doel is *eenheid van de Samaaj* en niet eenheid in de Samaaj (समाज का संघठन, समाज मे संघठन नही) . Onze werkwijze om ons doel te kunnen bereiken is shakha.

Waarin zit de kracht van een organisatie?

SAAMHORIGHEID is wat kaaryakarta's (कार्यकर्ता) moeten hebben onderling. De MEDELEVEN die ze hebben voor elkaar laat ze toe hen OP te OFFEREN voor elkaar. Zij moeten goede COMMUNICATIE hebben onderling die COÓRDINATIE zal verzekeren. Er moet DISCIPLINE zijn in hun handelingen. En het belangrijkste van allemaal is het staan achter de DOESTELLING (द्येयनिष्ठा) van de organisatie.

Wij moeten nooit vergeten hoeveel kracht er zit in eenheid. Onthoud altijd dat *niemand sterker is dan iedereen samen.*

leeftijd: kishore, yuva, tarun (12-40jr)

# Wiskunde (गणित)

De bijdrage van Hindu's aan de wiskunde is enorm. Een korte overzicht:

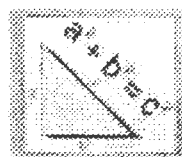
## Historie

- **Baudhayana** (800 v.Chr.)

Heeft het grootste gedeelte van de Baudhayana Sulbasutra geschreven. Gaf geometrische oplossingen voor vergelijkingen:  $ax^2 + bx = c$  (met één onbekende). Deze formule werd later uitgebouwd tot de stelling van Baudhayana (stelling van Pythagoras). Baudhayana heeft de stelling wel 300 jaar voor Pythagoras ontdekt.

Hieronder is een van de schrijfwijzen te zien, waarin getallen werden genoteerd. Deze manier van noteren kwam pas op nadat de Sulbasutra helemaal af was.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
—	=	≡	+	h	५	७	५	७
Brahmi numerals around 1st century A.D.								



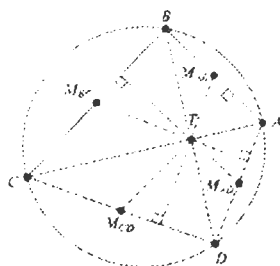
- **Aryabhata** (476-550 n.Chr)



Heeft Aryabhatiya geschreven, daarin worden de volgende onderwerpen beschreven: kwadraten, faculteit, sinus tabel, etc. Oplossingen voor  $by = ax + c$ , benaderingen voor Pi ( $\pi$ ,  $\frac{62832}{20000}$ ), de straal van de aarde: 62832 mijl.

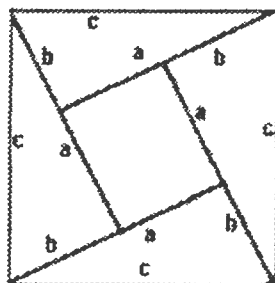
Bepaling van een jaar: 365 d, 6 uur, 12 min, 30 sec. Verschilt niet veel van de huidige lengte van een jaar: 365 d, 5 uur, 46 min, 45, 652 sec (2001). De ontdekking van de nul en het getal  $10^{53}$  (tallakshanam) waren toen al bekend.

- **Brahmagupta** (598-670 n.Chr)



Zijn vader Jisnugupta schreef de Brahmasputhasidhanta, Brahmagupta is hiermee verder gegaan en schreef Khandakhadyaka. Hij heeft zich bezig gehouden met het oplossen van producten (bv.  $178 \times 729$ ) en regels mbt de 0, en negatieve getallen. Verder heeft hij het geometrisch stelsel op zijn manier geordend [1].

- **Bhaskara** (600-680 n.Chr)



Heeft commentaren geschreven op Aryabhatiya. Heeft zelf Mahabhaskariya geschreven. Met daarin oa de formule voor het berekenen van de sinus:

$\sin x = \frac{16x(\pi - x)}{5\pi^2 - 4x(\pi - x)}$ , dit is een goede benadering.

Hiernaast zijn er berekeningen te vinden die zijn gedaan (mbv Baudhyana) om verschillende zijden uit te rekenen. Deze berekeningen werden gebruikt voor het maken van altaars. De formule links staat in zijn boek Lilivati. [2].

Bhaskara's Proof

$$c^2 = 4 \cdot \frac{1}{2} ab + (a-b)^2 = a^2 + b^2$$



## Modern

- **Srinivasa Ramanujan** (1887-1920)

Srinivasa Aiyangar Ramanujan heeft zijn hele leven gewijd aan de wiskunde. Hij hield zich met verschillende onderwerpen in de wiskunde bezig, zoals kubische vergelijkingen ( $ax^3 + bx^2 + cx + d = 0$ ) en quartic ( $ax^4 + bx^3 + cx^2 + dx + e = 0$ ). Hij heeft vele constanten met andere formules berekend oa het getal van Euler (e) en Pi ( $\pi$ ). Ramanujan schreef met prof. G H Hardy, daaruit kwamen interessante gegevens. Ramanujan heeft voordat hij stierf heel wat notebooks met formules achtergelaten, alleen kan niemand goed begrijpen wat hij heeft geschreven. Er is een prijs naar hem vernoemd voor belangrijke bijdragen aan de wiskunde.



- **Satyendranath Bose** (1894-1974)



Satyendranath Bose heeft zich verdiept in de quantum fysica en Einsteins theorieën. Hij heeft samen met Einstein nieuwe statistische mechanica in het leven geroepen: Einstein-Bose statistiek. Deze statistiek houdt zich bezig met de manier waarop deeltjes zich gedragen. Hieruit voortvloeiend komt het Einstein-Bose condensaat. Die voorspelt, dat bij zeer lage temperaturen alle atomen bij elkaar komen en zich als een geheel, superatoom, gedragen. (links superatoom)

- **Harish Chandra** (1923-1983)



Studeerde voor zijn Phd in Cambridge. Werkte later voor 'Institute for advance study' in Princeton. Hij heeft veel berekeningen gedaan aan matrices. Daarvoor heeft hij de Cole prijs en de Ramanujan prijs behaald. In een later stadium heeft hij voor IBM gewerkt en daar samengewerkt met anderen om IBM een van de grootste chipfabrikanten te maken.

- **Madhu Sudan** (1977-..)



Madhu Sudan heeft is 2002 de Rolf Nevanlinna Prijs gewonnen, een van de meest prestigieuze prijzen ter wereld voor een wiskundige. Hij heeft in de theoretische computer wetenschap baanbrekend werk verricht. Hij heeft algoritmen bedacht die fouten in telecommunicatie vrijwel teniet doen. Hierdoor worden het kopiëren van Cd's tot het communiceren met een satelliet vele malen efficiënter.[3]

Bron: J J O'Connor and E F Robertson, : <http://turnbull.mcs.st-and.ac.uk/~history/BirthplaceMaps/Countries/India.html>

[1] Eric W. Weisstein. "Brahmagupta's Theorem." From *MathWorld*—A Wolfram Web Resource.

<http://mathworld.wolfram.com/BrahmaguptasTheorem.html>

[2] Aurora University.

[3] Indian Express, 22 sept 2002, Samar Halarnkar

## लालची यात्री भूखा बाघ

मनुष्य में जिस तरह दूसरों को धोखा देने की प्रवृत्ति होती है - ठीक उसी प्रकार जानकर भी किसी को धोखा देने से बाज नहीं आते।

सोनपुर के जंगलों में एक बाघ बूढ़ा होने की वजह से अपना शिकार न करने के कारण कई दिनों से भूखा था। भागने दौड़ने की उसमें शक्ति नहीं थी - इसलिए वह एक जगह पड़ा-पड़ा सोचने लगा - मैं बूढ़ा हूँ इसलिए अब शिकार नहीं कर सकता। अगर इसी तरह मैं दो-चार दिन और भूखा पड़ा रहा तो एक भूखा ही मर जाऊंगा। इसलिए यहाँ पड़े रहने से तो मुझे शिकार मिलेगा नहीं अतः नदी किनारे जाकर शिकार करूँ ? - यही सोच कर वह बूढ़ा बाघ नदी की ओर चल पड़ा।



बाघ के पास सोने का एक कंगन था जो उसने एक औरत को मार कर छीना था। वह नदी किनारे शिकार की तलाश में बैठा था कि तभी एक ब्राह्मण उस रास्ते से होकर गुजरने लगा।

ब्राह्मण की नज़र जब उस बाघ पर पड़ी तो वह डर गया और पीछे लौटने लगा।

उधर ब्राह्मण को पीछे लौटता देख कर बाघ चिल्लाया - ओ मुसाफिर ! तुम आगे जाने की जगह पीछे क्यों लौट रहे हो ?

ब्राह्मण ने जब बाघ के हाथ में सोने का कड़ा देखा तो उसके मन में पाप जाग उठा। वह उस कड़े पाने के लिए ललचाने लगा। सोचने लगा - सोने का वह कड़ा तो काफी मूल्यवान लगता है। अगर यह किसी तरह मेरे हाथ लग जाये तो मेरे सारे दुख दूर हो जायेंगे। मुझे फिर जगह-जगह भिक्षा मांगने की जरूरत नहीं पड़ेगी। मेरे बच्चों को भी फिर भूखा नहीं रहना पड़ेगा। ... और फिर यह बाघ भी अपने पापों का प्रायश्चित्त करना चाहता है। फिर क्यों न इसी बहाने मैं इसे गंगा में डुबो कर मार डालूँ ? इसका प्रायश्चित्त भी हो जायेगा और मेरा काम भी बन जायेगा।

उधर ब्राह्मण यह सोच रहा था और इधर बाघ अपने ही सोच में डूबा हुआ था। वह सोच रहा था - बहुत दिनों के बाद आज मुझे आदमी का मांस खाने को मिलेगा। कई दिन की भूख इस आदमी के शिकार से मिट जायेगा। ... और यह आदमी भी मुझे बड़ा लालची मालूम परता है। - यह सोच कर बाघ ने उस ब्राह्मण से विनती करते हुए कहा - आओ विप्र। अब देर न करो। मैं जल्दी से जल्दी अपने पापों से मुक्ति पा जाना चाहता हूँ।

‘लौटूँ नहीं तो और क्या करूँ ? सामने काल जो बैठा हुआ है मेरा भोजन करने को।’ - ब्राह्मण ने उत्तर दिया।

बाघ उसके कहने का मतलब समझ गया इसलिए बोला - हे विप्र ! तुम्हें अब मुझ से डरने की जरूरत नहीं है। मैं तो अब वृद्ध हो गया हूँ और अपने पापों का प्रायश्चित्त करना चाहता हूँ। इसीलिए गंगा के किनारे आकर पड़ गया हूँ कि कहीं ऐसा ब्राह्मण मुझे मिल जाये जो मेरे पापों का उद्धार करा सके। ब्राह्मण ने जब उस बाघ की बातें सुनी तो उसका डर कुछ

कम हो गया। बोला - 'ब्राह्मण तो मैं भी हूँ भइया। अगर मेरे लायक कोई सेवा हो तो बताओ। मैं उसे पूरा कर दूंगा।'

'क्या ? तुम ब्राह्मण हो - तब फिर मुझे किसी और को ढूँढने की क्या जरूरत है ? तुम ही मेरे पापों का प्रायश्चित कर दो। मैं तुम्हें दक्षिणा में सोने का यह कड़ा दूंगा।' - बाघ ने अपने हाथ में पड़े सोने के कड़े को दिखाते हुए कहा।

'हां-हां क्यों नहीं भाई ? मुझे भी तो घर जाने की जल्दी है। घर पर मेरे बच्चे मेरी राह देख रहे होंगे।' - यह कहता हुआ ब्राह्मण सोने का कंगन पाने के लालच में उस बाघ की ओर बढ़ गया।

फिर वह ब्राह्मण जैसे ही उस बाघ के पास पहुंचा कि भूखा बाघ बिना कोई क्षण गंवाये उसके ऊपर झपट पड़ा और थोड़ी ही देर में उसे मार कर खा गया।

ब्राह्मण बाघ को धोखा देकर उसका सोने का कंगन हथियाना चाहता था लेकिन बाघ सोने के कंगन का लालच देखकर धोखे से ब्राह्मण को खा गया।

**शिक्षा** - बच्चों ! किसी को धोखा देकर अपना स्वार्थ पूरा करने की आदत आदमी और जानवर दोनों में ही होनी है। अगर यही भावना दोनों में न हो तो दोनों ही अच्छे मित्र बन जाये और फिर कोई किसी का दुश्मन न रहे।

यही इस कहानी का सार है।



## SHISHU CITAAT

### **Wacht niets af van anderen, doe het zelf.**

Wanneer er een werk gedaan moet worden, wacht dan niet tot anderen je komen helpen, maar begin er zelf mee. Wie wacht op anderen, diens werk zal niet of minder snel gedaan worden.

BV. Als je bij een vriendje/vriendinnetje huiswerk gaat maken moet je zelf beginnen je huiswerk te maken en niet op je vriendje/vriendinnetje wachten wanneer hij of zij zal beginnen anders krijg je, je huiswerk niet af.

## **KHEL - खेल**

1. Raadya par aakraman karna - राज्य पर आक्रमण करना ( een aanval op de koninkrijk)

Het gaat als volgt: Er is 1 swayamsevak die in het midden van de mandal gaat staan. Hij moet een pion verdedigen die zijn koninkrijk voorstelt. De rest van de mandal moet proberen door samen te werken de pion om te gooien. De swayamsevak (de raja) mag de pion niet aanraken. De rest heeft 30 seconden de tijd om de pion te raken.

2. Aakash maarg - आकाश मार्ग (een weg door de lucht)

Er zijn 2 gans. Bij beide gans is er een gebied waar aakash is. Daar mogen de swayamsevaks niet komen. Elke gan kiest 1 swayamsevak die wel in het gebied dat lucht voorstelt mag komen en lopen. Bij kuru moet diegene een swayamsevak van zijn gan optillen en aan de overkant brengen. Zodra die 2 swayamsevaks aan de overkant komen mogen die 2 over de lucht naar de overkant gaan en de andere swayamsevaks halen. Dus zodra een swayamsevak aan de overkant is gekomen en er moeten nog swayamsevaks overgebracht worden mag je wel over de lucht lopen. Het doel is als eerste je hele gan te hebben overgeheveld.

# Niyuddha

## Paarsvapad

Als je in een conflictsituatie komt wil je meestal veel afstand creëren ten opzichte van je tegenstander, want door het creëren van afstand kan je meer denktijd krijgen. Afstand kun je creëren op verschillende manieren. Een mogelijke manier is Paarsvapad = een trap van de zijkant. Het doel van deze trap is om hem op zijn borstkas te raken en om hem ver van je af te laten vallen.

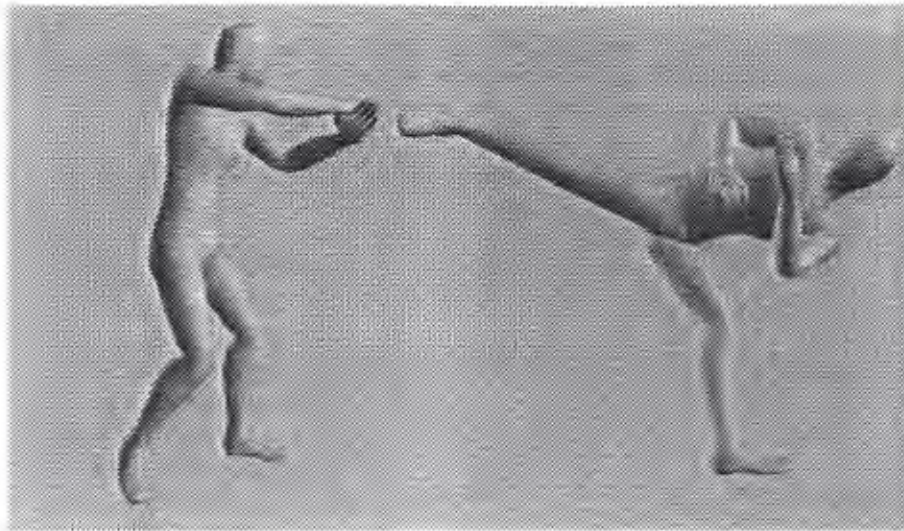
1. Probeer goed door je knie te zakken om evenwicht te krijgen. Je gewicht moet op de bal van je voet rusten. Trek je knie van het been waarmee je de trap geeft half in.



2. Bij deze trap draai je je rug een beetje en je kijkt naar je tegenstander om te weten waar je hem raakt.. Je been blijft gebogen, zodat je je evenwicht kunt behouden .

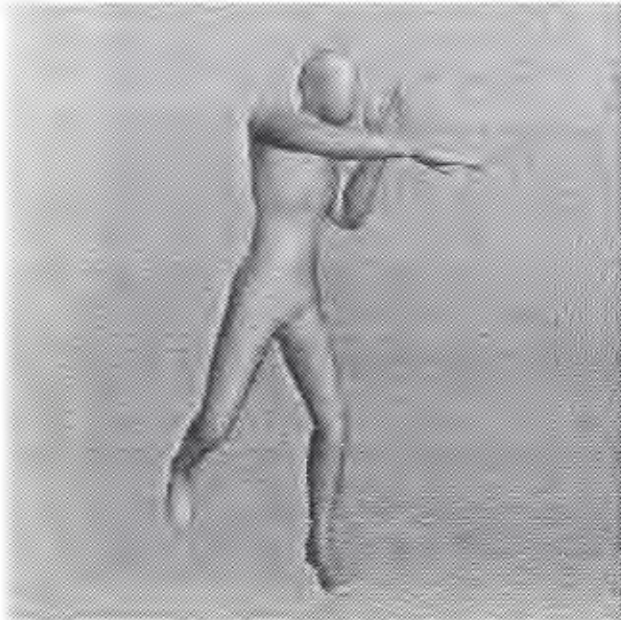


Om Paarsvapad af te weren, moet je je handen voor je kruisen om de trap op te vangen en te klemmen.



### Churyadhaar

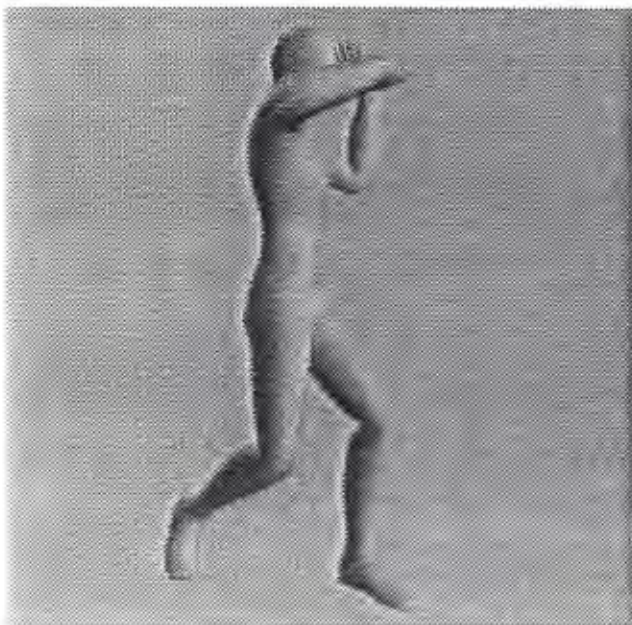
Je stapt met je linkervoet naar voren en doet met je rechterhand een Churyadhaar (vingers gestrekt) op de oog van je tegenstander of op zijn keel. Je linkerhand hou je vlak naast je gezicht om deze te dekken.



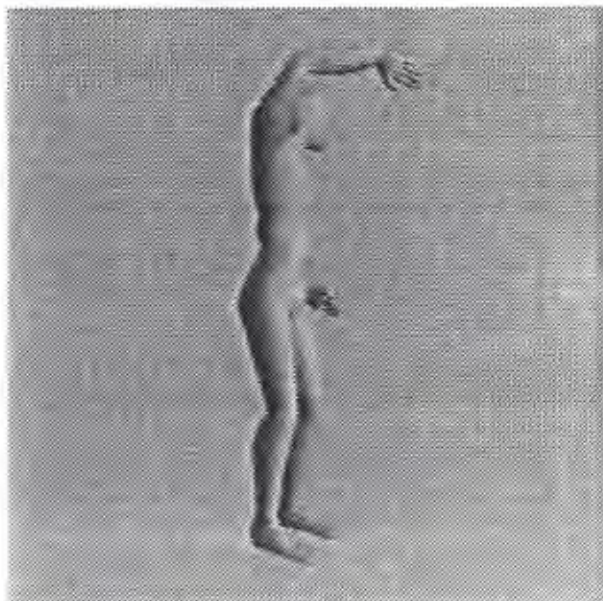


Om Churyadhaar te blokken moet je Urdhva Rodh gebruiken. Belangrijk bij deze blok methode is dat je de armbeweging van onderen naar boven met kracht uitvoert.

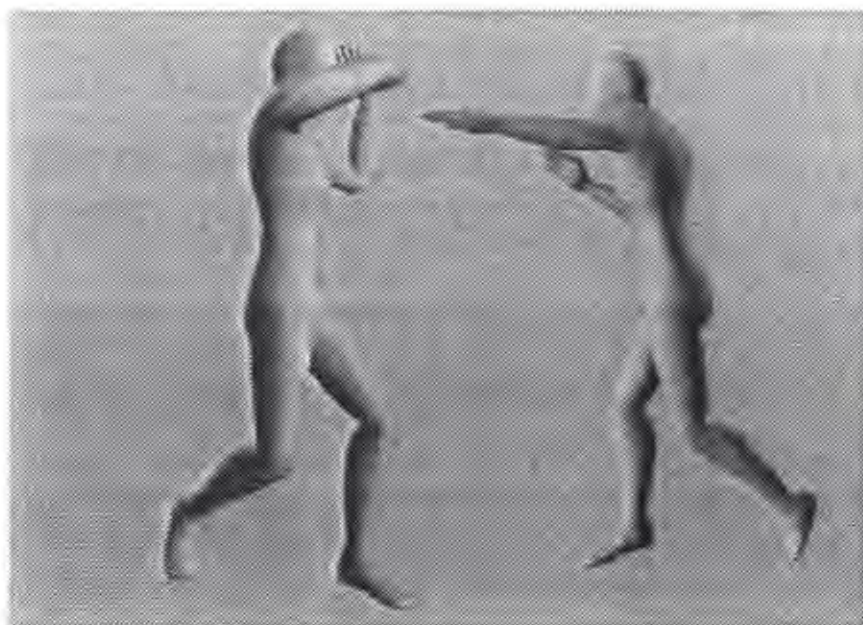
1.



2.



3.



# YOGA ASAN

## *Matsya-asan*

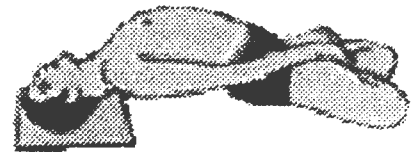
Matsya-asan bestaat uit twee woorden, namelijk matsya en asan. Matsya betekent vis en asan betekent houding. Matsya-asan betekent dus een vishouding. Bij deze asan worden de longen gevuld met lucht en wordt de borst gestrekt. De voordelen van bepaalde asan's worden gemaximaliseerd wanneer ze worden gedaan na andere asan's. Deze asan geeft maximumvoordeel wanneer het is gedaan na Sarvangasan.

Er zijn twee methodes om deze asan te doen. De eerste is met Padma-asan en de tweede is zonder Padma-asan. Als je geen padma asan kan, dan kun je de tweede methode beoefenen.

### **De eerste methode (met Padma-asan):**

Je begint vanuit Samtal stithi

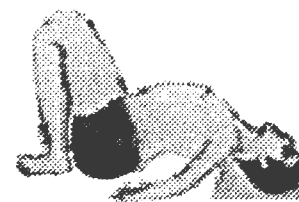
1. Zit in Padma-asan
2. Lig neer op de grond. Gebruik hierbij je handen en ellebogen om het lichaamsgewicht te steunen.
3. Breng je palmen onderaan de heupen. Vouw tegelijkertijd je ellebogen. Hef het hoofd op en buig het naar de vloer, zodat slechts het hogere gedeelte van het hoofd (kroon) de vloer raakt.
4. Probeer om een boog tussen het hoofd en de heupen te maken, door met je handen de heupen omhoog te duwen.
5. Breng je palmen aan de voeten en houd je tenen vast. Nu bent je in de perfecte Matsya-asan. Adem normaal en probeer om 6 tot 8 seconden in deze positie te blijven.
6. Kom terug in positie 3, 2 en 1
7. Kom terug in Samtalstithi



### **De tweede methode (met ingetrokken benen):**

Je begint vanuit Samtalstithi

1. Trek je benen in.
2. Lig neer op de grond. Gebruik hierbij je handen en ellebogen om het lichaamsgewicht te steunen.
3. Breng je palmen onderaan de heupen. Vouw tegelijkertijd je ellebogen. Hef het hoofd op en buig het naar de vloer, zodat slechts het hogere gedeelte van het hoofd (kroon) de vloer raakt.
4. Probeer om een boog tussen het hoofd en de heupen te maken, door met je handen de heupen omhoog te duwen.
5. Leg je palmen op de grond. Adem normaal en probeer om 6 tot 8 seconden in deze positie te blijven.
6. Kom terug in positie 3, 2 en 1
7. Kom terug in Samtalstithi



### **Voordelen:**

Matsya-asan heeft correctieve gevolgen voor hals en schouderproblemen. Het verbetert de wanorde van de ruggengraat, verlicht krampen in de luchtpijptakken en helpt om astma en andere ademhalingsproblemen te verlichten.



## ***Shalabhasan***

Shalabhasan bestaat uit twee woorden, dat zijn shalabh en asan. Shalabh betekent sprinkhaan en asan betekent houding. Shalabhasan betekent dus sprinkhaanhouding.

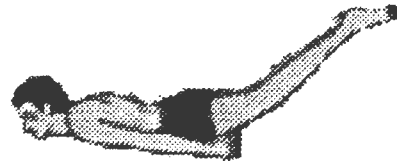
Shalabhasan is een omgekeerde houding van Bhujangasan (Cobra houding) die een achterwaartse kromming aan de ruggengraat geeft. De houding van Bhujangasan activeert het hogere gebied terwijl Shalabhasan de lager gelegen gebieden van het lichaam activeert. Zo geeft deze asan maximumvoordeel wanneer het wordt gedaan na Bhujangasan.

Er zijn twee methodes om Shalabhasan te doen. De eerste is met twee benen omhoog en de tweede is met één been omhoog.

### **De eerste methode (met beide benen omhoog):**

Je begint vanuit Unmukhstithi

1. Maak vuisten van je handen en leg ze onder je dijen.
2. Til je beide benen gelijktijdig op zonder je knieën te buigen. Til ze tot hoe hoog je kan op. Blijf een paar seconden in deze houding.
3. Kom terug in positie 1
4. Kom terug in Unmukhstithi



### **De tweede methode (met één been omhoog):**

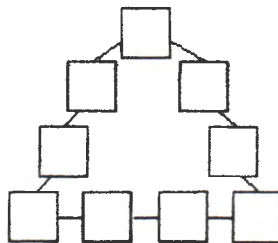
De tweede methode is bijna hetzelfde als de eerste methode. Het verschil is dat je bij de tweede methode maar één been omhoog doet. Verdraai de heupen niet als je één been omhoog hebt. Verwissel je benen een paar keer.

### **Voordelen**

Shalabhasan brengt flexibiliteit aan de hogere rug en sterkte aan de lagere rug. Het brengt een rijke bloedlevering aan de ruggengraat en het gehele hogere gebied. Shalabhasan activeert de nieren, is goed voor de lever en alle organen van het lagere deel van het lichaam. Het verhoogt de buikdruk, laat de darmen beter functioneren en het versterkt de buikspieren en verlicht rugpijn.

# HERSENTEST

- 1.) Een slak kruipt op een lantaarnpaal omhoog om te genieten van het uitzicht. Er is één probleem; de slak kruipt de hele dag  $1\frac{1}{2}$  meter omhoog en glijdt s 'nachts 1 meter naar beneden. Hoe lang doet de slak erover om boven te komen als de lantaarnpaal 6 meter hoog is?
- 2.) Op een dierenmarkt verkoopt een handelaar parkieten en konijnen. Ze zitten met z'n allen in 1 grote kooi. Jij wilt weten hoeveel parkieten en hoeveel konijnen het zijn, maar de handelaar weet het niet precies. Hij heeft wel 35 koppen en 94 poten geteld. Kun jij uitrekenen hoeveel dieren van elk soort er in die kooi zitten?
- 3.) Een boer is de hele dag bezig een akker te ploegen met zijn paard voor de ploeg. De akker is 150m lang en het paard maakt 4 hoefafdrukken op 3meter. Hoeveel hoefafdrukken laat het achter aan het eind van de dag?
- 4.) De grote en de kleine wijzer van een horloge staan om 12 uur 's middags precies op elkaar. Wat is de eerst volgende tijd dat dit weer gebeurt?
- 5.) Wierenji moet een leeuw, een geit en een kool naar de overkant van een beek brengen. Hij heeft wel een bootje, maar daar kunnen slechts 2 van hen in. Hij moet zelf roeien. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat de leeuw de geit zal opeten, of de geit de kool. Zolang Wierenji erbij is, doen ze dat ook niet, maar hij kan hen niet met elkaar alleen laten. Hoe moet hij dit aanpakken?



- 6.) Je moet de getallen 1 tot en met 9 zo invullen dat de som van elk zijde "20" bedraagt. Je mag alle nummers maar 1x gebruiken.

Veel Succes!

# **JAAR PROGRAMMA 2004-2005**

Maand	Kaarya	Verantwoordelijk
<b>2004</b>		
September	Opstarten alle shakha's	Sangh
Oktober	Vijaya Dashmi (23/10)	Iedere shakha
Oktober	Sammilit D.V.	Alle kaaryakarta's
November	Check basisvoorwaarden & Handelwijze noodsituaties	Iedere shakha
December	Pravaas binnenland afronden	7-8
December	Sharierik examen I	Sangh
December	Sammilit D.V.	Alle kaaryakarta's
December	Baithak jaarevaluatie 04 & planning 05	KKM
<b>2005</b>		
Januari	Presentatie jaarverslagen	KKM
Februari	Sangh/Samiti seva project	Sangh, Samiti / per shakha
Februari/Maart	Sammilit D.V.	Alle kaaryakarta's
April	Spardha	7-8
Mei	Sammilit D.V.	Alle kaaryakarta's
Mei	Mahakhel toernooi	7-8
Juni	Guru Purnima	Iedere shakha
Juni	Sharierik examen II	Sangh
Juni	Afronden Pravaas buitenland	7-8
Juli	Sangh Shiksha Varg	Amsterdam
Augustus	Raksha Bandhan Abhiyan	Alle kaaryakarta's

## Aandachtspunten:

- 2 seva projecten
- Pravaas binnen- en buitenland
- Artikelen schrijven
- Financiën
- Sharierik Examen
- Sammilit dakshta varg
- Swadhyaay

# SOECHNA

- Bezoek de Samiti website [www.sangh.nl/samiti.htm](http://www.sangh.nl/samiti.htm)
- In de week van 23 October zal Vijaya Dashmi gevierd worden in alle shakha's.
- Elke maand is er op de website nieuwe khels en mahakhels die in de shakha gespeeld gaan worden.
- Op de website staat Amrit Vachan die behandeld wordt in de shakha's. Iedereen dient deze uit het hoofd te kennen.
- In februari 2005 zul er een landelijk seva project van start gaan. Hierover volgt in de december editie van de Sangh Kiran meer informatie.



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

Postbank: 827495 t.n.v. Hindu Swayamsevak Sangh o.v.v. donatie Sangh Kiran.

# SEVA HAI YAGYA KUND

Seva hai yagya kund,  
samidhaa sama ham jale  
Dhyeya mahaa saagara me,  
sarita roopa ham mile  
Loka yogakshema hi,  
raashtra abhaya daana hai  
Sevaarat vyakti vyakti,  
kaaryaka hi praan hai

seva hai..

सेवा है यज्ञकुन्द  
समिधा सम हम जले  
ध्येय महा सागरमे  
सरीत रूप हम मिले  
लोक योगक्षेम ही  
राष्ट्र अभय गान है  
सेवारत व्यक्ती व्यक्ती  
कार्य का ही प्राण है

सेवा है

Uchch neech bhedha bhool,  
ek ham sabhi rahe  
Sahaja bandhu bhav ho,  
raag dwesh naa rahe  
Sarva dikprakaash ho,  
gnan deep jwaal do  
Charana sheeghra drirha barhe,  
dhyey shikhar ham charhe

seva hai..

उच्च नीच भेद भूल  
एक हम सभी रहे  
सहज बन्धु भाव हो  
राग द्वेष ना रहे  
सर्व दिक्प्रकाश हो  
ज्ञान दीप ज्वाल दो  
चरन शीघ्र दृढ बढे  
ध्येय शिखर हम चढे

सेवा है

Muskuraate khil uthe,  
mukula paat paat me  
Lehar lehar sama uthe,  
har praghaat ghaat me  
Stuti nindaa laabh lobh,  
yash virakti chaav se  
Dharmakshetra me chale,  
sahaja sneha bhaav se

seva hai..

मुस्कु्राते खील उठे  
मुकुल पात पात मे  
लहर लहर सम उठे  
हर प्रघात घात मे  
स्तुति निन्दा लाभ लोभ  
यश विरक्ती चावसे  
धर्मक्षेत्र मे चले  
सहज स्नेह भावसे

सेवा है

Deenaheena sevaa hi,  
paramesh kee archanaa  
Keval upadesh nahee,  
Karma roopa saadhanaa  
Manavaachaa karma se,  
sadaiva eka roopa ho  
Shiva sundara nava samaaj,  
vishwa vandyaa ham garhe

seva hai..

दीनहीन सेवा ही  
परमेश की अरचना  
केवल उपदेश नहीं  
कर्म रूप साधना  
मनवाचा कर्म से  
सदैव एक रूप हो  
शिव सुन्दर नव समाज  
विश्व वन्द्य हम गढे

सेवा है

## Betekenis:

Dienen is net als een agni kund en wij branden net als het vuur ervan. Om ons doel te bereiken verenigen wij ons volledig.

Laten we allemaal leven zonder onderscheid en zonder enige onenigheid onderling.

Lachend bloeit ons lichaam en geest op, net als de golven gezamenlijk tegen de oever opstromen.

We leven op het gebied van Dharma met liefde. Arme mensen dienen is hetzelfde als het dienen van Bhagvaan.

We moeten niet alleen de boodschap doorgeven, maar we moeten ook zelf handelen.

Je moet handelingen verrichten omdat je die zelf goed vind. Door te werken kunnen we altijd een eenheid blijven.