

Sangh's Karam

December 2004



"The remedy for weakness is not brooding over weakness, but thinking of strength"

- Het leven van Swami Vivikanand
- Time management
- Vandaniya Mausie ji
- 16 sanskaars
- Shishu citaat
- Seva Project 2005
- Kruiswoorden puzzel
- भरोसा किस पर करें?
- Yoga Asan
- Hersentest
- Soचना
- Geet: Manusya tu baraa mahaan hai

leeftijd: baal, kishore, yuva, tarun (7-40jr)

- HET LEVEN VAN - VIVEKANAND



Op 12 januari 1863 werd in Calcutta Narendra Dutt geboren. Later in zijn leven zou hij bekend worden als Swami Vivekanand. Zijn vader heette Shri Vishwanath Dutt en was zeer intelligent en een gerespecteerde advocaat. Zijn moeder heette ShriMati Bhuvaneshwari Devi. Als kind werd Swami Vivekanand door zijn moeder Vireshwar genoemd, door familieleden, kennissen en op school werd hij met Naren aangesproken.

Hij was erg stout en koppig in zijn kinderjaren, maar tegelijkertijd was hij ook erg vriendelijk, gelovig en vrijgevig. Toen hij met zijn vriendjes een keer onder een boom aan het spelen was, probeerde de eigenaar van dat stukje grond de jongens bang te maken. Hij zei hen dat er een spook in de boom zat. Alle jongens renden weg, maar Naren hield ze tegen. Hij vertelde hun dat ze al zo vaak hier gespeeld hebben, maar dat er tot nu toe niets gebeurd was. Hij leerde ze om sterk en zonder angst te leven. "Believe only when you know it is true" - Geloof alleen in iets als je zeker weet dat het waar is.

Op een Utsav (feest) ter ere van Shiv Bhagvan, had Naren een heleboel kleine murti's gekocht. Opeens zag hij dat een kleine jongen bijna overreden werd door een koets. Terwijl de menigte met open mond stond toe te kijken rende Naren naar de jongen en kon hem nog net op tijd optillen voordat de koets hem bereikt had. Zonder te twijfelen zette Naren als kind zijn leven op het spel waar volwassenen niets ondernamen. Later zou hij op de universiteit naast zijn eigenlijke studie ook nog excelleren op sportief gebied.

Toen Naren in Benares zat, leerde hij een zeer waardevolle les. Toen hij op een dag terug kwam van de Durga Devi Mandir, werd hij gevolgd door een stel apen, die naar hem zaten te grommen. Naren begon te rennen maar, de apen waren sneller en begonnen agressief te worden. Een oude sant (monnik) die Naren zag wegrennen, beval hem toen om te stoppen en om zijn angst en bron van problemen aan te kijken en te trotseren. Zodra hij zich omdraaide, stopten de apen. Hij leerde hieruit dat net zoals de apen, alle problemen en moeilijkheden wegvallen zodra we stoppen met weg te rennen. Lafaards hebben nooit iets kunnen bereiken.

Naren zei dat hij zijn intellectuele ontwikkeling te danken had aan zijn moeder. Zij zei vaak tegen hem om een schoon, puur leven te leiden, om z'n waardigheid te behouden en om anderen te respecteren. Om aardig en beleefd te zijn, maar om niet te twijfelen wanneer het nodig is om streng te zijn en hard op te treden. Alles wat zijn moeder hem vertelde zag Naren in Shri Ramakrishna Paramhans.

Het medelijden dat Swami Vivekanand voor de armen en zieken voelde, had Shri Ramakrishna Paramhans omgezet in een gevoel van seva (dienen). Volgens Shri Ramakrishna is de mens een deel van Bhagvan. Met Bhagvan heb je geen medelijden, iedereen wil Bhagvan dienen en vereren (seva en puja). Shri Ramakrishna werd in het begin uitvoerig getest door Swami Vivekanand. Keer op keer werd Swami Vivekanand door een bepaald gevoel naar Shri Ramakrishna Paramhans getrokken. Shri Ramakrishna Paramhans was de enige die Swami Vivekanand het antwoord gaf dat hij Bhagvan gezien heeft en nog steeds kan zien. Shri Ramakrishna preekte waarheid en hij leefde zijn leven naar dat principe.

Dr. Annie Besant schreef over de eerste keer dat ze Swamiji zag. “Gekleed in oranje en geel, schijnend als de zon van India in de kou van Chicago, een leeuw, diepe blikken, snelle en vloeiende bewegingen. Hij was een monnik maar leek meer op een soldaat-monnik met de nadruk op soldaat. Aan zijn uiterlijk kon je zien dat hij trots was op zijn land, trots op zijn volk, de vertegenwoordiger van het oudste geloof op de wereld. India mag trots zijn op z'n zoon. Hij is een man onder de mannen, viriel en sterk.”Iedereen die Swamiji tegenkwam, voelde zich trots op Bharat. Indiër of niet-Indiër. In het vijfletterige woord INDIA bracht hij zoveel gevoelens samen: liefde, passie, trots, adoratie, tragedie, ridderlijkheid en weer liefde.

Op het congres in Chicago in 1893 was hij de meest vereerde spreker. Tegelijkertijd was hij de spreker die het minst gaf om naam en faam. Elke avond dat hij in het buitenland zat, bad hij om een snelle terugkeer. Terwijl hij in een rijk land zat, kon hij er niet tegen dat miljoenen van zijn landgenoten omkwamen van de honger.

Swamiji heeft op het congres laten zien dat de Hindu Dharm als enige als universeel en eeuwig bestempeld kan worden. Het is de enige Dharm met waarheden die altijd gelden en niet relatief genomen hoeven te worden.

Tegen buitenstaanders sprak hij nooit over de onvolkomenheden van de Hindu Samaaj. Met zijn vrienden heeft hij wel uitvoerige discussies hierover gevoerd.

Een aantal problemen die volgens Swamiji ertoe geleid hebben dat Bharat nu niet het paradijs op Aarde zijn:

1. Verwaarlozing van de massa → de meerderheid wordt aan hun lot overgelaten.
2. Onderdrukking in naam van het geloof → bijgeloof + verwerpelijke tradities en regels.
3. Monopolie op onderwijs → verval van kennis en gebrek aan opgeleiden.
4. Luiheid → geen werk, geen vooruitgang.
5. Gebrek aan organisatie → gebrek aan eenheid.
6. Verwaarlozing van de vrouwen → idealen + ze moeten zichzelf veranderen.
7. Geen trots op Mahapurush → vloeit voort uit gebrek aan onderwijs.

De oplossingen hoeven niet ver gezocht te worden. Volgens Swamiji kan Bharat alleen maar overleven mits er een samenwerking komt met de Islam en de Hindu's (niet Hindu Dharm!). De Islam heeft altijd al geweten van aanpakken en de handen uit de mouwen te steken.

Het enige probleem zit hem in de ideologie. Als Bharat een lichaam krijgt van de Islam en een hoofd van de Vedanta, dan zal zij niet te stoppen zijn en zullen begrippen als “Krinvanto Vishvamyam” en “Vasudhaiva Kutumbakam” weer als vanouds door het universum klinken.

Swami Vivekanand geloofde dat zonder een intense gevoel van Hindutva in ieder lid van de Hindu Samaaj, deze samaaj in geen enkel opzicht vooruit kan gaan. Net zoals ademen noodzakelijk is voor het goed en verder functioneren van het lichaam, zo is het gevoel van 'Hindu zijn' noodzakelijk voor een vooruitstrevende en hechte Hindu Samaaj.

Iedere Samaaj of natie heeft haar eigen trots. Door deze trots is Japan uitgegroeid tot een economische supermacht. Diezelfde trots maakt dat Amerika gezien wordt als wereldleider. Onze trots is de vibrerende en evergreen Hindu Dharm, die met haar perfectie het antwoord is van al 's werelds kleine en grote problemen. Swami Vivekanand zegt in deze: "Onthoud dat het centrum van ons leven niet beheerst moet worden door economie, maar door Dharm".

Swami Vivekanand droomde van een machtige Hindu Samaaj, Hindu natie, die de wereld zou veroveren met haar goede eigenschappen. Anderen veroveren de rest van de wereld met het zwaard en dat uit eigenbelang. Wij zullen de wereld voor haar eigen belang veroveren met ons nobel karakter.

Iedere natie heeft een eigen doel en dat doel vertegenwoordigt haar eigen belangen. Het doel van de Hindu natie is echter de wereld verheven te maken ('Krinvanto vishvam aaryam') met de perfectie van de Hindu Dharm.

Swami Vivekanand vervloekte de Hindu Samaaj nooit. Ondanks al haar tekortkomingen noemde hij haar een machtige, grote Hindu Samaaj. Zij is net een krachtige leeuw. Ze moet alleen nog wakker geschud worden. Zij moet gewekt worden door de wekker van 'Hindutva'.

De Hindu Samaaj is net een groot schip. Alleen is zij in de loop van de tijd door onze eigen schuld een beetje beschadigd. Er zijn wat gaten in ontstaan; kleine en grotere lekken, waardoor het water met volle vaart naar binnen stroomt. Moeten we haar daarom vervloeken en de rug toekeren? Het is onze Samaaj. Het is ons schip. Laten we die lekkages dichten. Desnoods met ons bloed.

Of we maken een prop van ons lichaam en stoppen daarmee de gaten. Maar vervloek haar nooit. Zeg nooit harde woorden over haar. Als zij zinkt, dan verdrinken wij allemaal.

Als antwoord op de vraag wat de grootsheid van Bharat is, antwoordde hij: "Van dit groot land maakten kennis en wijsheid hun verblijfplaats, voordat zij naar andere landen gingen. Dit is die Bharat waarover de voeten van de allergrootste Rishi's ooit gelopen hebben. Dit is het land, dit is de Bharat, die de eeuwenlange shock van honderden buitenlandse invasies heeft overleefd. Haar voortbestaan is net als de Sanatan Dharm -- zonder begin en zonder eind. Wij zijn de kinderen van zo'n machtig land.

Swami Vivekanand omschreef een 'echte' Hindu als volgt: "Alleen dan ben je een Hindu, wanneer het ongemak van ieder andere Hindu je raakt, alsof het je eigen familie is. Alleen dan ben je het waard een Hindu genoemd te worden, wanneer je bereid bent om alles voor je Hindu Samaaj te verdragen. Net als guru Govind Singh. Je zult duizenden gebreken in haar vinden. Maar zij is de eerste Bhagvan die je zult moeten aanbidden. Al doen de Hindu's alles om je kwaad te doen, al schelden ze je allemaal uit, toch zal je hen moeten verdragen en met liefde moeten behandelen, net als die machtige leeuw, Govind Singh. Zo een man is de naam 'Hindu' waardig".

Waarom zouden Hindu's trots moeten zijn? Het was swami Vivekanand, die antwoord gaf op deze vraag. "Ik ben trots mezelf een Hindu te noemen. Ik ben trots een afstammeling te zijn van de meest glorieuze Rishi's, die de wereld ooit gekend heeft. Heb daarom vertrouwen in jezelf, wees trots op je voorouders, in plaats van je voor hen te schamen. En aap anderen niet na!"

Swamiji is niet zomaar een Mahapurush. Hij is het ideaal van andere Mahapurush als Rabindranath Thakur, Sri Aurobindo, Bal Gangadhar Tilak, Mahatma Gandhi en Subhash Chandra Bose. Hij heeft zoveel mensen geïnspireerd om werk te verrichten voor hun Hindu Samaaj, dat het onmogelijk lijkt om te tellen op hoeveel gebieden hij nog steeds een uitwerking heeft. Waarschijnlijk is het belangrijkste dat hij de Hindu's geleerd heeft om niet bang te zijn (Abhay) Wij Hindu's moeten anderen respecteren, tolereren is voor zwakkelingen. Zijn hele leven heeft hij anderen gerespecteerd maar hij heeft nooit een blad voor de mond gehouden wanneer er onrecht geschiedde.

Laten we niet alleen hopen maar ook werken naar de dag wanneer er niet één maar honderden, duizenden, zonet miljoenen Swami Vivekanands naar voren zullen komen om Bharat en daarmee de hele wereld weer een leefbare plaats te maken waar iedereen trots op kan zijn.

TIME MANAGEMENT

Time Management, of te wel het beheren van tijd, is een onderwerp dat zich bezig houdt met verschillende manieren die ons vertellen hoe we zo efficiënt mogelijk onze tijd kunnen indelen. Dit is erg belangrijk als we ons doel willen bereiken.

Wat is tijd?

Tijd is iets wat nooit voldoende is. Het gaat soms te langzaam en soms te snel. Tijd is erg belangrijk en daarom moeten we er erg goed over nadenken.

Stiptheid en oprechtheid bezit de mens van nature, maar alleen door nonchalante eigenschappen, zoals luiheid, kunnen er zaken fout gaan.

Wat is ons doel?

Meestal denkt men alleen aan zichzelf en/of alles wat met diegene samenhangt. Als men langzamerhand met andere mensen omgaat, begint men ook aan anderen te denken. Dat is ons doel, elkaar bewust maken van het feit: "Vasudhaiva Kutumbakam", wat betekent: de hele wereld is één familie. De basis van onze werkwijze is het gevoel van liefde en gehechtheid in een ieder te wekken dat uiteindelijk tot ons doel ("Vasudhaiva Kutumbakam") leidt.

We gaan dus van de ik -gedachte over naar het denken aan familie en kennissen. Uiteindelijk denken we aan de gemeenschap (Samaaj) en de wereld.

Wij moeten het werk van Dharm doen. Dharm zegt dat hetgeen wat je niet wilt dat met jou gebeurt, je het een ander ook niet aan moet doen.

Wat is onze taak en waar is het goed voor?

Als we de mens observeren komen we tot de conclusie dat een mens in groepen leeft en afhankelijk is van elkaar. Onze werk is bedoeld om ieders gevoel van liefde en tederheid oneindig te maken. We moeten onze grenzen altijd blijven uitbreiden, dat is de enige manier om vooruit te komen en meer mensen te kunnen benaderen.

Ons doel is eenheid (Sanghathan), omdat daar kracht in zit. Het is het middel om onze Samaaj sterk te maken. Als we allen samenwerken hebben we één weg en bereiken we samen meer.

Hoe moeten we ons tijd indelen?

Meestal geven we meer tijd aan het werk dat we leuk vinden. We doen het werk dan ook efficiënter en met meer toewijding. Het werk dat we niet leuk vinden moeten we met diezelfde efficiëntie en toewijding doen.

Het algemene smoesje is dat we geen tijd hebben. Dat is niet waar. De totale tijd die we per persoon tot onze beschikking hebben is 24 uren per dag, 168 uren per week en 8760 uren per jaar. Dit is meer dan genoeg tijd om goed te benutten. Time Management betekent niet dat we de tijd moeten manipuleren, dus dat we onze tijd niet moeten verdoen. Als je een doel wilt bereiken moet je ervoor werken of je het werk leuk vind of niet.

"Zorg ervoor dat je bij het doden van de tijd niet een grote kans de nek omdraait."

Time Management.

Definitie: Het is het systeem voor het beheersen/controleren en zo efficiënt mogelijk gebruiken van de tijd.

Regels van Time Management:

- Je doel vaststellen
- Het op een rijtje zetten van verschillende activiteiten die elke dag gedaan moeten worden. Alle activiteiten die je moet doen zijn belangrijk maar de één is eerder nodig of noodzakelijker dan de ander.
- Je prioriteiten vaststellen. Tijdens het stellen van je prioriteiten moet je het werk dat het belangrijkste is als eerst doen en de rest van het werk, volgens hun belangrijkheid, plannen.

Een aantal belangrijke factoren:

- ✓ Van te voren beginnen met plannen en op tijd beginnen met plannen.
- ✓ Je planning moet perfect zijn.
- ✓ Je moet snel beslissingen kunnen nemen. Daarvoor moet je weten wat je prioriteiten zijn, je moet weten wat je belangrijk vindt. Je moet dus altijd blijven nadenken over je werk anders zul je niet in staat zijn snel beslissingen te nemen. Verlies het doel nooit uit het oog.
- ✓ Je moet je goed aan je planning houden. Je hebt wel een mooie planning gemaakt, maar je moet er ook strikt aan houden. Daar heb je discipline (Anushaashan) voor nodig.
- ✓ Evaluatie. Je moet je planning altijd evalueren. Tijdens het evalueren moet je kijken wat er goed is gegaan, wat er fout is gegaan en wat beter kon. Zo kun je de volgende keer je planning en uitvoering verbeteren.

Als we een doel willen bereiken die niet zo snel te bereiken is, vergeet dat veel werk dat elke dag verricht moet worden.

We moeten nooit stoppen met Swadhyaya, uitbreiding van je netwerk en het onderhouden van je netwerk (Sampark & Vistaar)

Conclusie:

- Degene die zeggen dat ze geen tijd hebben weten niet hoe ze met hun tijd om moeten gaan. De mensen die altijd tijd over hebben zijn de mensen die het drukst bezig zijn, omdat ze weten hoe ze hun tijd moeten indelen.
- Degene die een sterke verlangen heeft om zijn doel te bereiken is degene die alles kan bereiken.

***"De meeste willen dat dingen gebeuren, sommige zien dingen gebeuren,
wees zelf degene die ervoor zorgt dat dingen gebeuren."***

VANDANIYA MAUSIJI' S JANM SHATAABDI

Het jaar 2005 wordt een belangrijk jaar voor Hindu Sevika Samiti. In dat jaar is het precies 100 jaar geleden dat Vandaniya Mausiji Kelkar geboren was. Dit zal door Samiti over de hele wereld gevierd worden. In verband hiermee zullen er verscheidene activiteiten plaatsvinden en zal er nadruk gelegd worden op Vandaniya Mausiji' s leven en hoe dat een inspiratiebron voor ons kan zijn.



Vandaniya Mausiji was zelf een goed voorbeeld van hoe een meisje van bescheiden achtergrond en laag geschoold zoveel kon bereiken met zelfvertrouwen. Vandaniya Mausiji was een jonge weduwe van 31 jaar en had 8 kinderen om voor te zorgen en een groot bezit om over te beheren. Toch heeft zij een vrouwen organisatie opgericht. In die tijd was het net zwemmen tegen de stroom in. Vaker moest ze kritiek aan horen dat later veranderde in applaus. Vandaniya Mausiji zag veel problemen binnen de Samaaj en wilde die oplossen. Haar ideeën zijn nog steeds relevant voor vandaag. Het probleem van onze Samaaj is nog niet opgelost en we zullen onze taak altijd moeten blijven vervullen.

Het doel van Samiti is hetzelfde als dat van Sangh namelijk eenheid binnen de Hindu Samaaj. Het verschil is alleen dat Samiti dit doel wil bereiken door de vrouwen wakker te maken en te verenigen. De rol van een vrouw is cruciaal in een gezin. Het gezin is immers de plaats waar een kind gevormd wordt. Kinderen vormen de toekomst van de Samaaj, dus in feite ligt de toekomst in de handen van een vrouw. Een vrouw heeft de capaciteit om traditie te beschermen en door te geven. Zij is in feite de beschermster van Dharm. De vrouw is haar taak echter vergeten en daarom heeft Hindu Sevika Samiti als doel om de vrouwen wakker te maken. De vrouw moet beslissen hoe ze haar capaciteiten kan gebruiken, want de verantwoordelijkheid van eenheid binnen de Samaaj is van haar. Zij heeft de capaciteit om de Samaaj in een goede richting te leiden. Hindu Sevika Samiti spoort vrouwen aan om naar buiten te komen met zelfvertrouwen en om hun rol om de gemeenschap vooruit te krijgen en te volbrengen.

Hindu Sevika Samiti is anders dan andere vrouwen organisaties, omdat andere vrouwen organisaties alleen staan voor de rechten van de vrouw terwijl Samiti staat voor de Samaaj. Binnen de Hindu Dharm worden mannen en vrouwen niet als gelijke maar als gelijkwaardig beschouwd. Beide zijn nodig om een familie te creëren, wat de basis is van eenheid in onze Samaaj. Samiti geeft voorrang aan de vrouwenrol in het bij elkaar houden van deze familie structuur.

Het effect van Samiti Kaarya kan alleen gevoeld worden en niet worden gezien. Net als hoe Shri Savarkar ooit had opgemerkt dat: "Samiti Kaarya is niet als een donderende, bliksemende regenbui die we kunnen merken en zien. Samiti Kaarya is net als een rustige regenbui waarvan het water diep gaat in de grond en de gewassen van hun behoefte voorziet.

Dit jaar zullen we extra nadruk leggen op het leven van Vandaniya Mausiji. Wat en waar de activiteiten zullen zijn hoor je via je Mukhya shikshak / Mukhya shikshika. Je kunt ook altijd kijken op www.sangh.nl/samiti.htm

16 SANSKAAR

De hindu dharm heeft heel veel goede dingen in zich. Eén van deze goede dingen zijn onze sanskaars (संस्कार). Een perfecte vertaling naar het nederlands is hiervoor niet mogelijk, maar een benadering is: het geven van goede eigenschappen aan het lichaam. De hindu dharm heeft 16 sanskaars. Deze sanskaars worden gegeven aan het lichaam totdat het aan het eind van een leven weer één wordt met de vijf elementen van het lichaam. Of iemand alle sanskaars krijgt is afhankelijk van een aantal dingen, maar de belangrijkste is de jaat (जात), kaste. Bij de meeste sanskaars heb je een pujarie nodig, zeker als je niet weet welke mantra of handelingen je moet doen.

1. garbhadhaan (गर्भाधान). De letterlijke vertaling is: het inzetten van een baby in de buik. In vroegere tijden werd na een vivaah bij het verwijderen van de kangan deze sanskaar gedaan.
2. pushvan sanskaar (पुशवन संस्कार). Deze sanskaar gebeurt na de tweede tot de derde maand van de zwangerschap. Bij deze sanskaar wordt zeg maar leven in de baby gebracht, gōdh bharay (गोद भराय).
3. simanto nayan (सिमन्तो नैयन). Deze sanskaar wordt gedaan in de vierde of achtste maand. Bij deze sanskaar wordt het karakter van de baby bepaald.
4. jaat karan sanskaar (जात कर्न संस्कार). Deze sanskaar gebeurt na de geboorte. Hierbij wordt bepaald in welke jaat (=kaste) de baby is geboren. Deze en de volgende sanskaar worden vaak samen gedaan.
5. naam karan sanskaar (नाम कर्न संस्कार). Hierbij wordt de naam van de baby bepaald. Deze is altijd afhankelijk van het tijdstip van geboorte.
6. an prasaran (अन्न प्रारमर). Hierbij wordt voor het eerst aan de baby graan gegeven om te eten. Deze sanskaar wordt vaak samen gedaan met de volgende sanskaar.
7. chura karan (चुरा कर्न). Ook wel bekend als mundan of muran sanskaar. Hierbij wordt de baby symbolisch gereinigd door middel van het kaal scheren van het hoofd.
8. karan ched (करन छेद). Bij deze sanskaar worden er gaatjes geschoten in de oren van de baby. Deze sanskaar wordt voornamelijk bij meisjes gedaan.
9. djanev sanskaar (जनेव संस्कार). Hier wordt een jongen op de leeftijd van ongeveer 9 jaar klaar gemaakt om naar een gurukul (गुरु कुल) te gaan, alwaar hij alles zal leren voor zijn verdere leven.
10. sama vartan (सामा वर्तन). Hier zal de jongen naar de gurukul gaan. Hij zal hier een aantal jaren verblijven om met name kennis op te doen van dharm.
11. upnaved arambh (उपन्वेद अरम्भ). Ook deze sanskaar wordt gedaan in de gurukul. Hierbij begint de jongen met het bestuderen van de ved.
12. keshant (केशान्त). Als de guru vindt dat de jongen voldoende weet dan kan hij terug naar huis. Dat gebeurt bij deze sanskaar.
13. brahmachari (ब्रह्मचारी). Na het verlaten van de gurukul en totdat de jongen zal trouwen is hij brahmachari. Dan moet hij mediteren.
14. vivaah sanskaar (विवाह संस्कार). Bij deze sanskaar zal er volgens de regel van dharm worden getrouwd.
15. vaanprashat (वानप्रस्त). Nadat iemand getrouwd is, gezorgd heeft dat zijn geslacht doorgaat en zijn kinderen groot heeft gebracht, wordt een persoon verondersteld dat hij werk zal verrichten voor zijn samaaj (समाज).

16. antesti sanskaar (अंतेस्ती संस्कार). Dit is de allerlaatste sanskaar van het lichaam. Ook deze sanskaar wordt, net als de eerste drie sanskaars, niet zelf bewust ondergaan. Deze sanskaar gebeurt na het overlijden van een persoon. Hierbij wordt door de zoon van de overledene alle handelingen gedaan voor de ziel. Enkel om het makkelijker te hebben. Een persoon is zelf verantwoordelijk of de ziel direct naar Bhagwaan (भगवान) gaat, moksh (मोक्ष).

Deze 16 sanskaar worden vandaag de dag niet allemaal toegepast. Deels door onwetendheid, deels door gemakzucht. Het is wel zo dat hoe meer sanskaars je hebt hoe beter een mens gevormd wordt. Immers, een sanskaar minder houdt in dat je extra moeite moet doen om hetzelfde te bereiken.

SHISHU CITAAT

“Doe nooit iets waarvan je wenst dat het onbekend blijft”

Onbekend betekent het niet op de hoogte zijn, het niet weten van iets. Je wilt dus dat hetgeen je gedaan hebt niemand iets van te weten komt. Met andere woorden je wilt je daad geheim houden. Dit betekent dat je stiekem, stillletjes iets gedaan hebt.

In deze citaat wordt gezegd dat je nooit iets moet doen, waarvan je wil dat niemand het weet, want als je iets stiekem of stillletjes doet, dan is datgene wat je wilt doen bijna altijd slecht. Alleen slechte, kwade dingen wilt men verbergen, omdat men zich ervoor schaamt wanneer een ander erachter zou komen. Terwijl goede dingen in alle openheid gedaan mogen worden, omdat iedereen (wat jou betreft) wel mag weten wat je voor goeds je gedaan hebt. Daarom moet je alleen goede dingen doen, waarvan iedereen (wat jou betreft) op de hoogte mag zijn.

SEVA PROJECTEN 2005

Swayamsevaks houden in de shakha's regelmatig brainstormsessies (chintan baithaks) en discussies (charcha) over diverse onderwerpen die vaak ook gerelateerd zijn aan de Hindu gemeenschap. Omdat Sangh een solide, georganiseerde Gemeenschap nastreeft, is het meer dan logisch dat swayamsevaks zich in deze sessies regelmatig buigen over verbeterpunten voor de gemeenschap. Hierop wordt ingespeeld door potentiële oplossingen verder uit te werken en te komen tot projecten die door dezelfde swayamsevaks uitgevoerd worden. Het uitvoeren van de projecten gebeurt met de inzet van de eigen mankracht en eigen financiële middelen. Hieraan ligt het principe van seva (onbaatzuchtige dienstverlening) ten grondslag.

Een tweetal projecten is nu in voorbereiding en zullen in 2005 achtereenvolgens uitgevoerd worden:

- Voorjaar 2005: project "Dharmshala"

Dit project omvat het verlenen van diensten aan een aantal mandirs in Nederland. In overleg met de respectievelijke besturen van deze mandirs wordt nader bekeken op welk vlak de dienstverlening zal komen te liggen. Dit wordt voornamelijk bepaald door de behoeften van de mandir.

- Najaar 2005: "Literatuur" project

In Nederland en in Suriname is voor een groot deel van de jongeren Hindu literatuur in een aantrekkelijke en begrijpelijke vorm nauwelijks voorradig. In samenwerking met een aantal organisaties, reeds actief op dit gebied, zullen swayamsevaks in Nederland en in Suriname zich inzetten om dergelijk literatuur te verspreiden onder de doelgroep.

KRUISWOORDPUZZEL

Y	O	G	A	A	S	A	N	S	E	V	H
R	M	K	Y	S	H	A	K	H	A	I	A
A	A	B	T	T	S	D	A	M	N	S	N
A	A	H	A	A	S	N	D	D	G	H	U
M	Y	A	S	B	A	I	U	U	H	W	M
I	A	R	J	H	J	D	J	R	Y	A	A
T	Y	A	A	A	H	N	D	U	A	I	A
I	W	T	V	A	W	I	N	N	R	T	N
M	L	I	R	A	V	H	A	I	D	U	A
A	H	M	G	R	A	V	D	T	E	E	G
S	A	N	G	H	K	I	R	A	N	Y	A

1. Het hindi woord voor verheven?
2. Ander woord voor India?
3. Woord voor; beheersing van de wil.....
4. Het hindi woord voor stok waarmee we vechten
5. Wat wordt er altijd aan het begin van de shakha gehesen?
6. Wat steek je aan op divali?
7. Groep waarmee je op shakha samenwerkt is je.....
8. Hindi woord voor liedje?
9. Sanskriet woord voor je meester?
10. Hij was degene die naar Shri Lanka was gesprongen
11. Taal van de hindu's
12. Op shakha leer je over je.....
13. Afkorting van Hindu Swayamsevak Sangh?
14. Hindi woord voor menselijk?
15. Vechten zonder wapens (leer je op shakha)
16. Zijn vrouw was Sita mata, wie is hij?
17. Wat heeft Mausiji opgericht?
18. Wat heeft Doctorji opgericht?
19. Kwartaalblad van Sangh?
20. Hindi woord voor waarheid?
21. Letterlijke betekenis van dit woord is "tak".
22. Zijn moeder heette Jijabai, wie was hij?
23. Dit zegt de shikshika/ shikshak als je moet stoppen.....
24. Hoe worden degenen genoemd die 30 + is ?
25. Kamp van 10 dagen is een?
26. Sankriet woord voor wereld?
27. Hoe word een oefening genoemd in het hindi
28. Goed voor lichaam en geest (leer je op shakha)

Antwoord: Hij staat voor concentratie op je doel en oneindige volhouding.....

भरोसा किस पर करें?

फूलपुर गांव में किसना नाम एक किसान था। उसके पास एक गाय और एक घोड़ा था। वे झीनों जंगल में एक साथ चरते थे। साथ-साथ वापस लौटते थे।

किसना के पड़ोस में ही मंगलू धोबी का भी घर था। मंगलू के पास एक गधा और एक बकरी थी। धोबी भी अपने जानवरों को उसी जंगल में चरने के लिए छोड़ देता था। जंगल में एक साथ रहने के कारण उन चारों में आपस में मित्रता गो गई। फिर वे चारों हर रोज साथ-साथ जाते और साथ-साथ शाम को वापस लौटते थे।

जहां ये चारों जानवर जंगल में चरते थे व वहीं पास में एक भगू खरगोश रहता था। उसने जब चारों पशुओं में मित्रता तो सोचने लगा - 'मेरी भी इन चारों से अगर मित्रता हो जाये तो बड़ा अच्छा हो। इतने बड़े और ताकतवर पशुओं से मित्रता होने पर फिर कोई शिकारी कुत्ता मुझे तंग नहीं किया करेगा।'

तब वह खरगोश उन चारों के पास बार-बार आने जाने लगा। वह भी उसके समान ही उल्लता-कूझता और उनके साथ ही चरता था। फिर धीरे-धीरे उसकी उन चारों से मित्रता हो गई। इससे भगू खरगोश बड़ा खुश हुआ।

उसने समझा कि कुत्तों का डर अब झूर हो गया है।

इस तरह झिन बीतते रहे और कुछ झिन हंसी-खुशी में गुजरे कि तभी एक झिन एक शिकारी कुत्ता न जाने कहां से उस जंगल में आ निकला।

उस कुत्ते ने जब खरगोश को झेखा तो वह तेजी से उस के पीछे झपटा।

उधर खरगोश ने जब कुत्ते जो अपनी ओर झपटते देखा तो वह भागा-भागगा गाई के पास पहुंचा और बोला - 'गऊ माता! मेरी रक्षा करो। यह कुत्ता बड़ा ही दुष्ट है। यह मुझे मारने आया है। तुम इसे अपने सींगों से मार कर भाग दो।'

गाय ने कहा - 'भाई खरगोश! तुम बहुत देरी आये हो। अब मेरा घर लौटने का समय हो गया है। मेरी बखड़ा भूखा होगा और बार-बार मुझे पुकार रहा होगा। मुझे तो घर जाने की जल्दी है। इसलिए तुम घोड़े के पास चले जाओ। वह तुम्हारी जरूर मदद कर देगा।'

खरगोश तब दौड़ना हुआ घोड़े के पास गया और बोला - 'अश्व भइया! मैं तुम्हारा मित्र हूँ। बहुत दिनों से हम यहां साथ-साथ चरने हैं। इसलिए मेरी मदद करो। आज यह दुष्ट कुत्ता मेरे पीछे पड़ा है। तुम मुझे अपनी पीठ पर बिठा कर यहां से दूर ले चलो।'

घोड़े ने कहा - 'यह बात तो तुम्हारी ठीक है लेकिन मुझे नीचे बैठना तो आता नहीं है। मैं तो खड़े-खड़े ही सब काम करता हूँ। खड़े-खड़े सोता हूँ। खड़े-खड़े खाता हूँ। फिर तुम मेरी पीठ पर चढ़ोगे कैसे? आजकल तो मेरे नाखून बढ़ गये हैं जिसकी वजह से मैं न तो अब तेज दौड़ सकता हूँ और न अपने पैर फटकार सकता हूँ। तुम ऐसा करो कि गधे के पास चले जाओ। वह तुम्हारी मदद जरूर कर देगा।'

घोड़े से निराश होकर खरगोश तब दौड़ता हुआ गधे के पास पहुंचा और बोला -

'भाई गंधर्वसेन! तुम मेरे सबसे प्यारे दोस्त हो। इसलिए मेरी मदद करो। यह शिकारी कुत्ता

बहुत देर से मेरे पीछे पड़ा हुआ है। इसलिए तुम इस पाजी पर अपनी दुलती झाड़ कर मेरे प्राण बचा लो। मैं तुम्हारा यह उपकार कभी नहीं भूलूंगा।''

हधा बोला -'' भइया खरगोश! मुझे तुम से पूरी हमदर्दी है पर क्य र करूं? मैं रोज गाय और घोड़े के साथ घर लौटता हूं। वे दोनों अब जा रहे हैं। यदि मैं उनके साथ न गया तो मेरी स्वामी अपना मोटा डण्डा लेकर यहां दौड़ा आयैगा और बिना कुछ पूछे बुरी तरह पीटना शुरू कर देगा। मुझे उसके मोटे डण्डे से बड़ा डर लगता है भइया क्योंकि वह मेरी मोटी खाल भी उधेड़ देता है। इसलिए मैं यहां एक पल भी नहीं ठहर सकता। मैं जा रहा हूं। तुम एक काम करो, बकरी के पास चले जाओ। वह तुम्हारी जरूर मदद करेगी।''

अन्त में खरगोश भागा-भागा बकरी के पास पहुंचा तो बकरी स्वयं डर कर उससे दूर हट गई और बोला -'' भाई खरगोश! कृपा कर के तुम मेरे पास इधर मत आओ। तुम्हारे पीछे कुत्ता लगा हुआ है और मैं शिकारी कुत्तों से बहुत डरती हूं। उसका क्या है? वह तो मुझे भी चीर-फाड़ कर खा जायेगा।''

सब ओर से निराश होने के बाद खरगोश तेजी से वहां से भाग गया। और भागते-भागते एक झाड़ी में जा छिपा।

उस शिकारी कुत्ते ने उसे बहुत दूँडा पर वह खरगोश उसे कहीं नहीं मिला तो वह निराश होकर वापस लौट गया।

कुत्ते के लौटने ही खरगोश तुरन्त झाड़ी से बाहर निकल आया। उसने चारों ओर देखा तो सन्तोष की सासं ली। फिर सोचने लगा -' दूसरों पर भरोसा करने वाला सबसे बड़ा बेवकूफ होता है और हमेशा धोखा खाता है। इसलिए अपनी रक्षा हर किसी को स्वयं करनी चाहिए।

शिक्षा - जो मनुष्य दूसरों के भरोसे बैठे रहते हैं - वे अपना काम कभी पूरा नहीं कर पाते। इसलिए हर आदमी को अपनी रक्षा और अपना काम स्वयं करना चाहिये।

YOGA ASAN

योग आसन

Makarasan – मकर आसन

Makar betekent krokodil / vis en asan is houding.

Deze yogasan begint in unmukh stithi.



Stap 1: Je spreid je benen en draait je tenen naar buiten.

Stap 2: Kruis je armen en houd je schouders vast. Leg je kin op de kruising van je armen ten rust.

Stap 3: Blijf in deze positie zolang je rustig kan liggen.

Stap 4: Strek je armen, zet je voorhoofd weer op de grond.

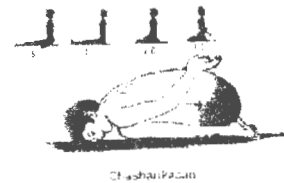
Stap 5: Breng je benen bij elkaar en wijs met je tenen naar de grond. Je bent nu weer in unmukh stithi.

Voordelen:

In deze houding is je lichaam en geest in rust. Stress / geestelijke spanning en hoge bloeddruk worden daardoor verholpen.

Shashankasan – शशंक आसन

Shashank betekent maan en asan is houding. Je probeert bij deze asan je rug zo rond te krijgen als de maan.



Deze yogasan begint in samtal stithi.

Stap 1: Buig eerst je rechter knie en daarna je linker knie en ga zitten op je hielen.

Stap 2: Pak je handen vast achter je rug en doe je ogen dicht.

Stap 3: Adem eerst diep in en adem daarna diep uit. Breng tijdens het uitademen je hoofd naar beneden tot het de grond raakt.

Stap 4: Houd je hoofd 5 – 10 seconden op de grond en kom daarna weer rustig terug.

Stap 5: laat je handen los, strek je benen één voor één en kom terug in samtal stithi.

Herhaal deze asan 4 tot 5 keren.

Voordelen:

Een woedend persoon wordt rustig door deze asan. Het brengt je tot rust.

Ook wordt vet in de buikregio verminderd en verdwijnt de pijn in de rug.

Klachten van vrouwen bij de taille verdwijnen en de taille ontwikkelen zich dan goed.

HERSENTEST

- 1) Omdat er bij het rekencentrum van de belastingdienst de laatste tijd nogal veel hackers binnen weten te komen om hun aangiften te vervalsen, heeft de staatssecretaris besloten een beveiligingsman aan te stellen. Deze man vraagt aan iedereen die naar binnen wil of hij/ zij het wachtwoord kent. Kent men het wachtwoord niet dan wordt men geweigerd. Een slimme fraudeur wil binnendringen, en verstopt zich om het wachtwoord af te luisteren. De eerste bezoeker is: Avinash. De beveiligingsman zegt: 'Zes.' Avinash antwoord: 'Drie.' Hij mag door. De tweede bezoeker is Vikash. De



beveiligingsman zegt: 'Acht.' Hierop antwoord Vikash: 'Vier.' Ook hij mag passeren. Als Radikesh zich meldt, zegt de wachter: 'Twaalf.' Het antwoord van Radikesh luidt: 'Zes.' Nu denkt de hacker het systeem te kennen en meldt zich. De bewaker zegt: 'Tien.' De hacker (Chanden) zegt: 'Vijf.' De veiligheidsman arresteert de fraudeur onmiddellijk. Later vraagt de veiligheidsman zich nog af hoe stom die vent nou heeft kunnen zijn, maar wat hij niet kon weten is dat de fraudeur wel een heel slimme computer hacker is, maar noch kan lezen, noch kan schrijven.

Wat moest het goede antwoord zijn?

- 2) Een man bladert in een fotoboek en zegt het volgende: 'Ik heb geen broers en zussen, maar de vader van deze man is mijn vaders zoon.'

Wie staat er op de foto?

- 3) Viraj rijdt op zondag het stadje Little Rock binnen. Hij stalt zijn paard en blijft drie dagen in de stad en toch vertrekt hij weer op zondag.

Hoe is dat mogelijk?

- 4) Op de spoedafdeling van het Rode - Kruisziekenhuis worden een vader en zoon binnengebracht die een ernstige auto-ongeluk hebben gehad. Met de vader valt het wel mee, maar de zoon wordt onmiddellijk naar de operatiekamer gereden. De chirurg staat stand-by, kijkt naar de jongen, en zegt: 'O, nee, dit moet mijn collega maar doen. Ik kan onmogelijk mijn eigen zoon opereren.'

Wat is hier aan de hand?

- 5) Wiereenji bevindt zich in een kamer met drie schakelaars. Met een van de drie schakelaars kan hij een lamp aandoen, dat zich in een andere kamer bevindt, ver weg van die waar hij is. Hij mag slechts één maal in die andere kamer gaan kijken. Dan moet hij bepalen welke schakelaar van die kamer bedient.

Hoe pakt hij dit aan?



- 6) De oppasser van de olifanten moet Raj, het baby-olifantje, precies 1 liter melk toedienen. Hij heeft de beschikking over 2 emmers, 1 van 5 liter en 1 van 3 liter. Op de emmers staan de schaalverdelingen niet.

Hoe kan de oppasser precies 1 liter melk krijgen.

SOECHNA

- De Spardha zal in het maand april plaats vinden.
“Welke shakha zal dit keer de eerst prijs winnen?!?!?!?”
- Iedereen hoort de Amrit Vachans uit zijn hoofd te kennen die er behandeld word in de shakha met betekenis.
- In de maand januari zal er in alle shakha's bouddhiek gegevens worden over Vandaniya Mausie ji.
- In het maand februari zullen alle shakha's zich bezig houden met het seva project.
- In het maand december 2004 zal er een shaririek examen plaats vinden.



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.

मनुष्य तू बड़ा महान है ।

धरती की शान तू है मनु की सन्तान ।
तेरी मुठ्ठीयों में बन्द तूफान है रे ॥
मनुष्य तू बड़ा महान है, भूल मत ।
मनुष्य तू बड़ा महान है ॥

तू जो चाहे पर्वत पहाड़ों को तोड़ दे ।
तू जो चाहे नदियों के मुख को भी मोड़ दे ॥
तू जो चाहे माटी से अमृत निचोड़ दे ।
तू जो चाहे धरती को अम्बर से जोड़ दे ॥
अमर तेरे प्राण ।
अमर तेरे प्राण मिला तुझको वरदान ॥
तेरी आत्मा में स्वयं भगवान है रे ।
मनुष्य तू...

नयनों में ज्वाल तेरी गति में भूचाल ।
तेरी छाती में छुपा महाकाल है ॥
पृथ्वी के लाल तेरी हिमगिरी सा भाल ।
तेरी भृकुटी में ताण्डव का ताल है ॥
निज को तू जान ।
निज को तू जान जरा शक्ति पहचान ॥
तेरी वाणी में युग का आह्वान है रे ।
मनुष्य तू...

धरती सा धीर तू है अग्नि सा वीर ।
तू जो चाहे काल को भी थाम ले ॥
पापों का प्रलय रुके पशुता का शीश जुके ॥
तू जो अगर हिम्मत से काम ले ॥
गुरु सा मतिमान ।
गुरु सा मतिमान, पवन सा तू गतिमान ॥
तेरी नभ से भी ऊंची ऊड़ान है रे ।
मनुष्य तू...

Manusya tu baraa mahaan hai.

Dharti ki shaan tu hai Manu ki santaan,
teri muttheeyon me band tufaan hai re.
Manusya tu baraa mahaan hai, bhoel mat,
manusya tu baraa mahaan hai.

Tu jo chahe parvat pahaaro ko toor de,
tu jo chahe nadiayo de mukh ko bhi moor de.
Tu jo chahe maati se amrit nichoor de,
tu jo chahe dharti ko ambar se joor de.
Amar tere praan,
amar tere praan mila tujhko vardaana.
Teri aatma me swayam bhagwan hai re,
manusya tu...

Nayano me jwaal teri gati me bhuchaal,
teri chaati me chupa mahakaal hai.
Prithvi ke laal tera hiemgirie sa bhaal,
teri bhrikuti me taandav ka taal hai.
Niej ko tu jaan,
niej ko tu jaan jaraa shakti pahchaan.
Teri vani me yuga ka aahvaan hai re,
manusya tu...

Dharti sa dheer tu hai agni sa veer,
tu jo chahe kaal ko bhi thaam le.
Paapo ka pralay ruke pashuta ka shiesh jhuke,
tu jo agar himmat se kaam le.
Guru sa matimaan,
guru sa matimaan pavan sa tu gatimaan.
Teri nabh se bhi oochi uraan hai re,
manusya tu...

Betekenis Geet : 'Manusya tu baraa mahaan hai'

De mensheid is de trots van de aarde en het kind van Manu. In haar vuisten bewaart zij stormachtige krachten.

De mensheid is groots, vergeet het niet. De mensheid is groots

Als zij wil kan zij bergen kapot maken. Als zij dat wil kan zij de loop van rivieren veranderen. Als zij wil kan zij amrit (delfstoffen e.d.) uit de aarde halen. Als zij wil kan zij de aarde met de hemel verbinden. Haar ziel is onvergankelijk. Zij heeft zegen gekregen van Bhagwan en in haar Atma zit zelfs Bhagwan.

Zij heeft vurige ogen en van haar snelheid schudt de aarde. In haar hart zijn de eindeloze krachten van Bhagwan. Zij is de trotse zoon van de aarde. In haar zit het ritme van het universum. Herken jezelf. Herken je krachten, in haar stem zit de uitnodiging van de toekomst.

Zij is zo standvastig als de aarde en zo dapper als vuur. Zij kan zelfs de tijd stoppen. Zij kan het verkeerde weerhouden en het slechte vernietigen, als zij dapper handelt. Zij is zo intelligent als wijze Guru's. Zij is zo snel als de wind. Zij kan zelfs hoger vliegen dan de hemel.