

# Sangh Karam

Juli 2005

सत्य मेरी माँ है, ज्ञान पिता है, धर्म भाई है,  
दया मित्र है, शान्ति पत्नि तथा क्षमा पुत्र है ।

Satya meri maa hai, gyaan pita hai,  
dharm bhai hai, dayaa mitra hai,  
shaanti patni tathaa kshamaa putra  
hai.

- ❖ Bouddhiek Devi Ashtabhuja
- ❖ Vastu Shaastra
- ❖ Shishu Citaat
- ❖ Hindi Tekst
- ❖ Verslag Sangh Spardhaa
- ❖ Verslag Samiti Spardhaa
- ❖ Ni – yuddha
- ❖ Yogasan
- ❖ Puzzel
- ❖ Geet
- ❖ Soechna's
- ❖ Kleurplaat

Vandaniya Lakshmibai Kelkar  
Janm shatabdi (06 juli 2005)



# Devi Ashtabhujā

## देवी अष्टभुजा

Leeftijd: baal, kishore, yuva, tarun, proud (7 – 40jr.)



Om ons werk te doen hebben we kracht en inspiratie nodig. Om dit te krijgen heeft Samiti Devi Ashtabhujā (Ashta = 8 en Bhujā = arm) als voorbeeld en inspiratiebron gegeven. Het streven van een Swayamsevika en een Swayamsevak is om een onberispelijk karakter te vormen. Devi Ashtabhujā symboliseert de eigenschappen die daar nodig voor zijn en vormt tegelijkertijd ook een inspiratiebron. Zij is in de vorm van Shakti Mata (Durga Mata). Hieronder wordt het beeld van Devi Ashtabhujā kort toegelicht.

### Haar 8 armen

Devi Ashtabhujā heeft 8 armen waarin ze verschillende voorwerpen vast heeft.

### Agnikund ( अग्निकुंड )

In een Agnikund zit er Agni (vuur). Vuur heeft vele eigenschappen waar we veel van kunnen leren.

Vuur heeft een reinigende werking. Het vernietigt het onzuivere en kwade van alles waarmee het in aanraking komt. Een voorbeeld is goud. Als je goud in vuur stopt komt al het onzuivere eruit (wordt verbrand) en houd je zuiver goud over.

Agnidev de enige devta die alle offers die hij krijgt daadwerkelijk aanneemt. Als je iets opoffert in vuur krijg je het niet terug. Dat is de rede dat we onze slechte eigenschappen, waaronder slechte ego, jaloezie en haat erin opofferen. Het komt dan niet meer terug en zo houden we onze goede eigenschappen over die we verder moeten ontwikkelen.

Het vuur wordt in een 'kund' in toom gehouden. Wij moeten onszelf ook goed onder controle kunnen houden, want zodra we te veel vuur hebben, kunnen we niet meer helder nadenken.

Het vuur dat de slechte eigenschappen vernietigt, kan namelijk ook overgaan in een vernietiger van alles, dus ook het goede. Zelfbeheersing is dus van uiterst belang.

**Japamala ( जपमाला )** ook wel **smaranika ( स्मरणीका )** genoemd

In het woord smaranika komt het werkwoord *smaran karna* voor, hetgeen continu herhalen of continu in gedachten houden betekent. Hetgeen wij altijd moeten blijven herhalen en voor ons

moeten blijven zien is onze Dhyeya (doel). Pas als jij je doel weet, je doel begrijpt en niet vergeet wat je doel is, kun jij je er volledig voor inzetten.

### **Khadga ( खड्ग )**

Een khadga is een zwaard en staat symbool voor kracht. Kracht hebben we altijd nodig om iets te bereiken. Het staat ook symbool voor wapens. Wapens zijn nodig om te vechten tegen onrecht. Het is ook nodig om de Samaaj en Dharm te verdedigen. Wij moeten er dus ook voor zorgen dat we altijd lichamelijk sterk zijn om ons doel te kunnen bereiken.



### **Aashirvaad ( आशिर्वाद ) ook wel Abhay Hasta ( अभय हस्त ) genoemd**

Dit is de zegen die Devi Ashtabhujja (Shakti Mata) ons geeft om ons doel te bereiken. Abhay betekent niet bang zijn. Ze geeft ons dus de kracht en inspiratie om zonder angst en twijfel ons werk te doen.

### **Trishul ( त्रिशूल )**



De trishul is het wapen van Shiv Bhagwaan. Shiv Bhagwaan is de vernietiger van slechte ego (ahankaar). Dit is een eigenschap die eerst vernietigd moet worden voordat men voor de vooruitgang van een ander en de Samaaj kan werken. Men moet niet gericht zijn op eigenbelang maar op het belang van de gehele Samaaj.

De trishul heeft 3 punten waarmee hij de 3 geaardheden (satogun, rajogun en tamogun) vernietigt. Wanneer de drie geaardheden vernietigd zijn kom je in een hoger bewustzijn dan het natuurlijke. In dit bewustzijn zie je in een ieder een ziel, oftewel is stuk van Bhagwaan. Als je een ieder als Bhagwaan ziet, zie je dus geen verschil meer in mensen en kun je met volle overtuiging zeggen dat de hele wereld 1 familie is (Vasudhaiva Kutumbakam).

### **Bhagwa Dhvaj ( भगवा ध्वज )**

De Bhagwa Dhvaj, oranje vlag, staat symbool voor onze trots en onze Dharm. Oranje staat voor kennis, grootse opoffering en liefde. Ook staat oranje symbool voor vuur en de zon. Van de zon leren we om onszelf op te offeren en er niks voor terug te vragen. Ook leren we om altijd ons werk op tijd te doen.



### **Shrimad Bhagwad Geeta ( श्रीमद्भगवद्गीता )**

Shrimad Bhagwad Geeta leert ons dat we ons werk moeten doen maar geen wensen moeten hebben om de vruchten ervan te plukken. Zo moeten we belangeloos werk kunnen verrichten.

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन । मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्तवकर्मणि ॥

*Karmanyevaadhikarste Ma Phaleshu Kadachana, Ma Karmaphalaheturbhurma Te Sangostvakarmani*

betekent: Men heeft geen recht op de resultaten van handelingen maar alleen op het handelen zelf. Men moet daarom door blijven gaan met het verrichten van de taken zonder het resultaat als doel te hebben.

De Bhagwad Geeta bevat de kennis die we nodig hebben om een goed leven te leiden. Het wordt gezien als het kroonjuweel van onze heilige geschriften, omdat het de kennis bevat van alle shaastra's.

Het staat ook symbool voor al onze Dharmgranth. In onze geschriften staat ontzettend veel kennis die we in ons leven kunnen gebruiken. Men moet dus altijd *Swadhyaay* blijven doen en proberen vooruit te gaan.

### Ghanta ( घंटा )



Het geluid van de Ghanta maakt ons alert. Wij moeten niet slapen maar altijd alert blijven. Met alert zijn wordt er niet bedoeld dat we wakker zijn. Er wordt hier bedoeld dat we altijd oplettend moeten zijn. Wakker zijn betekent niet dat we ook alert zijn. Pas als we alert zijn op alles wat er om ons heen gebeurt, wat de problemen zijn en hoe die opgelost kunnen worden, kunnen we ons doel bereiken.

### Kamal ( कमल )

Een Kamal (lotusbloem) groeit uit de modder. Het leert ons dat, zelfs als we alleen omgeven zijn met het slechte, wij het niet moeten opnemen. Wij moeten altijd alleen het goede in ons opnemen.

Ook al groeit de Kamal in de modder, het geeft geen modder / stank, maar een lekkere geur terug aan de natuur. Zo moeten wij, ook als we slecht krijgen van de Samaaj, altijd goed terug geven.

Een Kamal heeft verder verschillende vormen van bladeren en is toch een eenheid. Zo ook zijn wij allemaal verschillend maar moeten we samen een eenheid vormen.

Ook wordt de Kamal, in tegenstelling tot vele andere bloemen, niet gegeten door vliegen. Wij moeten zo ook met zoveel liefde met mensen omgaan dat ze het idee niet kunnen krijgen om ons te benadelen.



## De rest van de afbeelding

### Singh ( सिंह )

Een Singh (leeuw) staat voor kracht en waakzaamheid. Een leeuw kijkt altijd alert om zich heen voordat hij een stap zet en is daarom niet makkelijk te verrassen.

De leeuw is de koning van het bos. Er is niemand die hem gekroond heeft, maar hij heeft zichzelf door zijn eigenschappen gekroond tot de koning (Swayameva Mrigendrataa). Wij moeten de eigenschappen hebben van een goede leider zodat we vanzelf de leiders worden van de Samaaj die haar vooruit kunnen brengen.

De leeuw is een jager maar hij doodt niet meer dieren dan nodig is om zijn honger te stillen. Zo moeten wij alleen nemen hoeveel we nodig hebben en alleen dat werk doen dat nodig is.

### Waarom heeft Devi Ashtabhujya zoveel armen en maar 1 hoofd en 1 paar benen?

Devi Ashtabhujya heeft maar 1 hoofd. Dit symboliseert het feit dat we alleen 1 doel voor ogen moeten hebben. Ook moeten we allemaal dezelfde richting op gaan. We staan dan samen sterker, daarom heeft Devi Ashtabhujya maar 1 paar benen. Ze loopt dus altijd op 1 weg.

Er zijn echter vele mensen die het werk van Samiti / Sangh doen, vandaar dat Devi Ashtabhujya vele armen heeft.

Devi Ashtabhujya is het symbool van shakti (kracht) en geeft ons de inspiratie die we nodig hebben. De eigenschappen die zij heeft, moeten wij proberen ons eigen te maken. Zo kunnen wij een onberispelijk karakter vormen waarmee wij de Samaaj vooruit kunnen brengen.

# Vastu Shaastra

Leeftijd: Kishore, Yuva, Tarun, Proud

## Inleiding

Elk mens op aarde leeft volgens regels, waarden en normen die hij denkt dat goed is. Wij Hindu's hebben ook leefregels, waarden en normen en daarom wordt onze Dharm niet als een 'geloof' gezien, maar als een leefwijze.

Maar niet alleen mensen hebben te maken met regels, maar ook allerlei voorwerpen hebben regels. Deze regels voor het (onderhouden van) voorwerpen staan in de Vastu Shaastra :

*Vastu* betekent een ding, voorwerp, iets dat bestaat.

*Shaastra* betekent een systeem of vrij vertaald geschriften.

Vastu Shaastra is een deel van de Veda's. De kunst van de Vastu, ofwel de Vastu Shilpa Shaastra, vindt zijn oorsprong in de Stapatya Veda, dat weer een deel is van de **Atharva Veda**, dit is één van de vier delen van de Veda.

## Ontstaansoorsprong

De oude Rishi's / Muni's hebben verscheidene principes opgesteld om te gaan bouwen met daarmee de voordelen van de natuur te nemen. Deze worden de Paanch Bhootas genoemd, namelijk aarde, water, ether, vuur en ruimte.

Elk voorwerp op deze aarde is afgeleid van deze 5 Bhootas. Deze **Panch Bhootas** hebben zogezegd 'magnetische effecten', die rotatie-invloeden hebben met de zon, maan, aarde en andere planeten.

Hiermee wordt een balans en harmonie gemaakt tussen de mens, de natuur en zijn

gebouwen/voorwerpen. En zo kan geluk, voorspoed, rijkdom en geluk worden verzekerd.

Dus om de maximale profijten van de Panch Bhootas te hebben moeten voorwerpen correct in een ruimte worden geplaatst.

## Hoe zet je voorwerpen op een juiste plaats.

Er zijn 8 richtingen, dus N, NO, NW, Z, ZO, enz., met elk een Devta, dat weer voordelen met zich meebrengt.

Noorden →	<i>Kuber</i> , devta van alle rijkdom. Hij geeft dus alle rijkdom en comfort van het leven
Noord-Oosten →	<i>Vayu-devta</i> (wind) Hij is de basis van al het leven
Noord-Westen →	<i>Eshan/Isshan</i> . Hij geeft ons wijsheid, wetenschap en bevrijdt ons van het aardse lijden.
Zuiden →	<i>Yama-dev</i> . Hij vernietigt al het slechte en brengt goede dingen.
Zuid-Oosten →	<i>Agni Devta</i> , dat ons weer schoonheid geeft.
Zuid-Westen →	<i>Nissan /Niruti</i> ; Hij verlost ons van de angst voor onze vijanden
Oosten →	<i>Indra Devta</i> . Indra geeft ons rijkdom en alle plezieren van het leven.
Westen →	<i>Varun-devata</i> ; Hij geeft ons regen en brengt ons geluk en voorspoed.

Nu gaan we kijken hoe we onze spullen thuis zouden moeten zetten om de maximale profijten te kunnen halen. Thuis kan je gaan checken wat er wel/niet goed is ingericht.

## Voorbeelden

Als eerst de *Mandir of de kleine pooja-ruimte*. Het beste is als deze ruimte naar het Noord-Oosten is gericht. De Murti's mogen nooit met de gezichtkant naar het zuiden zijn gericht. 's Morgens vallen de stralen van de zon rechtstreeks op het Noorden - de Kant van het Oosten van het huis dat voor gezondheid het gunstigst en goed is. Het houdt onze gedachtes en onze ziel zuiver en dit is nodig voor een goede Praarthna. Als de poojaruimte in het Noord-Oosten is geplaatst, brengt dat geluk, vrede, gezondheid, rijkdom enz.

Dan heb je nog de *slaapkamer*. Na een lange dag heeft ieder mens rust nodig. ALLEEN DAAROM heeft de natuur dag en nacht geschapen. Voor jullie, dus voor de jongeren moet je slapen naar het noordoosten gericht, terwijl de ouderen naar het zuidwesten gericht slapen. Maar dit betekent niet dat als je in een andere richting slaapt, dat dit slecht is. Sowieso mag het hoofd nooit naar het noorden zijn gericht. We weten dat het hoofd het zwaarste deel van ons lichaam is en dat het bestaat uit ijzer en andere elementen. De richting van het Noorden heeft een ziekmakend effect op de bloedsomloop en de organen, die vanaf de hersenen zijn. Die krijgen dan onvoldoende bloed, resulterend in hoofdpijn, irritatie en slapeloosheid. Dit alles heeft te maken met magnetische krachten op de aarde.

Nu geef ik jullie een aantal tips hoe je je studeerruimte moet inrichten. Als je ze volgens De Vastu Shaastra inricht, leiden dit tot betere concentratie en studieresultaten.

- Allereerst moet je studiekamer in het oosten, noorden of daartussen liggen, want deze richtingen verbeteren je geheugen en je kunt dan meer dingen onthouden. Als je deur ook in één van deze richtingen bevindt, is het zelfs nog beter.
- De studeerkamer moet chitra's ( dus afbeeldingen) van Ganesh Bhagwaan en van Saraswati Mata hebben. Want Saraswati Mata is de Devi van alle wijsheid en zo is Ganesh Bhagwaan de devta van de wijsheid.
- Je studieboeken moeten worden opgeborgen in het zuidwesten en tevens mag je boeken die je niet gebruikt niet op je bureau laten staan. Want de druk van de boeken creëren een onnodige last voor je geest. Als je boeken opgeborgen liggen, blijft de stroom van energie gehandhaafd. Je bureaulamp moet in het zuidoosten liggen.
- Verder, als het mogelijk is, moet je muren licht-oranje (geen felle) van kleur zijn, aangezien het de snelheid om iets uit je hoofd te leren verbeterd.

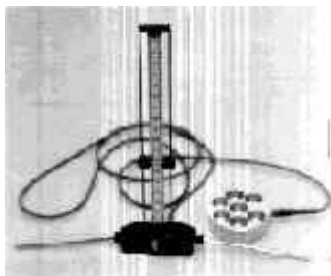
Zo zijn er nog talloze regels over het inrichten van het gebouw. Dit zijn er teveel om op te noemen. In het Westen wordt Vastu Shaastra nauwelijks gebruikt, maar in Bharat is dit nog steeds van toepassing bij vele huizen die worden gebouwd.

### **Vastu Shaastra en de 21<sup>e</sup> eeuw**

Al is Vastu Shaastra nog zo oud, het heeft nog steeds zaken waarbij 't Westen nu pas achter komt. Zo hebben wetenschappers ontdekt dat witte zonlicht in 7 kleuren (van de regenboog) kunnen worden verdeeld. Maar de oude Rishi's/ Muni's hebben dit al veel eerder ontdekt en ze hadden voor al die kleuren al namen gegeven, zoals Jayanta, Parjanya, Mahendra.... Tot aan Bhrsha. Al deze kleuren hebben een groot effect op het lichaam, want die kunnen genezend werken.

En zo speelt licht een grote rol in ons welzijn. Daarom zegt de Vastu Shaastra dat er meer deuren, ramen, balkons en open ruimte's moet zijn in het Oosten en in het Noorden, want de zon die opkomt in het oosten heeft meer en betere licht en minder warmte.

Er zijn nu zelfs apparaten die de energie in een mens en op spullen registreren, op basis van Vastu Shaastra zoals de Lecher Antenna.



*Lecher Antenna*



Dit apparaat is ontwikkeld door een Duitse fysicus genaamd Ernst Lecher, het is gebaseerd op resonantie (het aantal trillingen). Het meet de gevoeligheid van diverse elektromagneetgebieden en de beïnvloeding van de energiegebieden. (zoals reeds verteld, bestaat de aarde uit allerlei elektromagnetische velden , dat weer invloed op ons uitoefent).

Vastu Shaastra is een erg breed onderwerp. Het belangrijkste ervan is dat je met volle eerbied leeft met alles wat de natuur heeft geschonken en op de juiste manier gebruikt.

# Shíshu Cítaat

“Een handje vol hulp is beter dan  
een karrenvracht vol zuchten en  
preken “

Een karrenvracht vol zuchten en preken is letterlijk een kar volgeladen met zuchten en preken. Er wordt hier eigenlijk bedoeld: een heleboel zuchten en preken. Een handjevol hulp is letterlijk net zoveel hulp, dat in één handje past, met andere woorden weinig hulp.

In deze citaat wordt gesteld dat het steeds geven van preken weinig nut heeft. Het is gemakkelijk om anderen steeds te vertellen wat goed is en wat niet. Het is gemakkelijk om anderen steeds te vertellen hoe het werk eigenlijk moet gebeuren. Maar zeggen alleen heeft weinig zin. Het zou veel beter zijn om de mensen liever een handje te helpen door voor te doen hoe het werk gedaan moet worden. Het zou beter zijn de mensen te helpen door zelf goede dingen te doen en verkeerde dingen te laten, dus door zelf het goede voorbeeld te geven, dan alleen te praten en te zeggen wat goed is en wat niet. het is dus beter de mensen liever een klein beetje werkelijk te helpen, dan het steeds houden van praatjes en het afsteken van preken.



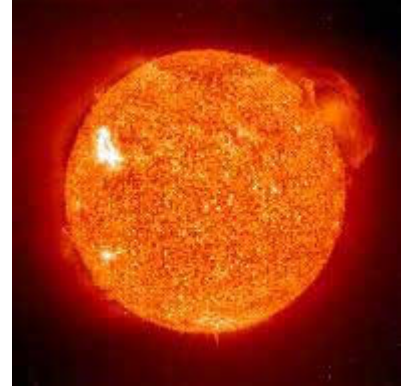


# सूर्य

leeftijd: baal, kishore (7-16jaar)

सूर्य हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण है . वह हमें रोशनी और गर्मी देता है जिससे यह धरती, रहने के लिए एक सुखद और रोशन जगह बनती है .

सूरज के बिना धरती बिल्कुल ठंडी और अंधेरी होती . यहाँ कोई पशु-पक्षी और पेड़-पौधे नहीं होते क्योंकि पेड़-पौधों को अपना खान बनाने के लिए सूरज की रोशनी की जरूरत होती है और जानवर पौधे खाते हैं या दूसरे जानवरों को खाते हैं जो कि पौधे खाते हैं . मतलब यह कि सूरज के बिना पौधे जिन्दा नहीं रह सकते और पौधों के बिना जानवर जी नहीं सकते .



सूरज देखने में इतना बड़ा नहीं लगता क्योंकि वह धरती से बहुत दूर है . सूरज धरती से नौ सौ तीस लाख (९३.०००.०००) मील की दूरी पर है . यह आकार में आठ सौ पैसठ हजार (८६५.०००) मील चौड़ा है . यह इतना बड़ा है कि इसमें दस लाख (१.०००.०००) से भी ज्यादा पृथ्वी समा सकती हैं .

सूरज धरती और दूसरे ग्रहों से बहुत अलग हैं . यह एक सितारा हैं, ठीक दूसरे सितारों की तरह, लेकिन उन सबसे बहुत करीब . सूरज हाइड्रोजन और हीलियम नामक बहुत ही गरम गैसों की एक गेंद हैं . इसकी सतह पर इसका तापमान पाँच हजार पाँच सौ (५.५००) डिग्री सेलसियस है लेकिन इसके मध्य में तापमान एक सौ पचास लाख (१५.०००.०००) डिग्री सेलसियस होता है . सूरज अपने मध्य में ही उर्जा उत्पन्न करता है जिससे वह पूरी पृथ्वी को चमकदार रोशनी देता है .



दोस्तों क्या तुम्हें पता है कि सूर्य ग्रहण किसे कहते हैं और वह कैसे होता है? पृथ्वी सूरज की परिक्रमा करती है और चाँद पृथ्वी की . कभी-कभी चाँद, सूरज और धरती के बीच आ जाता है . फिर वह सूरज की कुछ या सारी रोशनी रोक लेता है जिससे धरती पर साया फैल जाता है . इस घटना को सूर्य ग्रहण कहा जाता है .

अक्सर चाँद, सूरज के सिर्फ कुछ हिस्से को ही ढकता है . यह स्थिति **खण्ड-ग्रहण** कहलाती है . कभी-कभी ही ऐसा होता है कि चाँद सूरज को पूरी तरह ढँक लेता है . इसे **पूर्ण-ग्रहण** कहते हैं . पूर्ण-ग्रहण धरती के बहुत कम क्षेत्र में ही देखा जा सकता है . ज्यादा से ज्यादा दो सौ पचास (२५०) किलोमीटर के सम्पर्क में . इस क्षेत्र के बाहर केवल खण्ड-ग्रहण दिखाई देता है .

पूर्ण-ग्रहण के समय चाँद को सूरज के सामने से गुजरने में दो घंटे लगते हैं . चाँद सूरज को पूरी तरह से, ज्यादा से ज्यादा, सात मिनट तक ढँकता है . इन कुछ क्षणों के लिए आसमान में अंधेरा हो जाता है, या यूँ कहें कि दिन में रात हो जाती है .



## Verslag Sangh Spardhaa 2005

De Spardhaa is de jaarlijkse competitie van Sangh, daarbij nemen alle shakha's over heel Nederland het tegen elkaar op om de titel 'beste shakha van Nederland'. Ook dit jaar werd de Spardhaa georganiseerd, deze Spardhaa was wel een bijzondere Spardhaa. Dit jaar werd de 10<sup>e</sup> Spardhaa georganiseerd, op zondag 5 juni te Amsterdam.

Bijna alle shakha's over heel Nederland waren vertegenwoordigd en allemaal hadden ze hun leerstof goed voorbereid. Elke shakha wilde wel eerste worden, dat zag je aan de inspanning van alle swayamsevaks. Ook aan de puntentelling was te zien dat iedereen wilde winnen. De laatste plaats had 44 punten en de hoogste plaats had 50.5 punten! Dat scheelt niet veel, de meeste shakha's hadden een score van ongeveer 48. Het lag allemaal heel dicht bij elkaar, er werd niet alleen beoordeeld op de verschillende onderdelen zoals, Geet, Wyayaam, Bouddhiek, etc, maar ook op het gedrag van de swayamsevaks. Hoe was het gedrag, niet alleen tijdens de onderdelen, maar ook daarbuiten. Luisteren ze naar elkaar, was het een team? Dat zijn hele belangrijke punten, waar veel aandacht aan werd geschonken.

Er kan helaas maar een de beste zijn en daarom heeft ook meer een shakha de titel 'beste shakha van Nederland' mee naar huis genomen. Die shakha was onverwacht Kalyaan shakha. De nummers twee en drie waren Lakshman en Surya (Capelle) shakha. Deze drie shakha's zijn al lang niet meer in de top 3 gekomen en het zal een extra aanmoediging zijn om volgend jaar in de top te blijven. Ook voor andere shakha's zal het een extra stimulans zijn volgend jaar voor de titel te gaan. De meeste shakha's hadden ongeveer 48 punten, met een punt meer hadden ze op de derde plaats gestaan. Voor elke shakha die ik tijdens de Spardhaa heb gezien kan ik zeggen dat ze volgend jaar met nog iets meer oefenen zeker in de top 3 terecht kunnen komen. Dus volgend jaar nog even een stapje erbij, tot volgend jaar!!



*Mukhya Shikshak Spardhaa*

## Verslag Samiti Spardhaa 2005

Namaskaar,

Mijn naam is Rohini en ik ga jullie in het kort vertellen over mijn ervaring van de Samiti Spardhaa 2005. Dit is alweer het derde jaar dat er een Spardhaa wordt gehouden door Samiti. Deze Spardhaa was uitzonderlijk, omdat precies honderd jaar geleden Mausi-ji (oprichtster van Samiti) werd geboren. Ook is het de tiende Spardhaa die in Nederland is gehouden. Zoals elk jaar begonnen we gezamenlijk (Sangh en Samiti) met dhwaj- arohan. Vervolgens deden we de surya namaskaar. Hierna gingen Sangh en Samiti beide hun eigen kant op. Zelf zit ik in Ahiliya shakha te Den Haag en heb dus bij de Spardhaa deelgenomen met deze shakha. Elke Samiti shakha had zijn eigen programma: khels en maha-khels met andere shakha's, expositie, quiz, charcha (discussie) etc. Ook liet elke shakha haar eigen geet horen onder beoordeling van een jury. Niet te vergeten hebben we als bhojan nasi met soja gegeten. Daarna gaven de shikshaks van Sangh pradarshan (dumbels) en ditzelfde deden shikshikas van Samiti (yogasan). Natuurlijk was de dag niet compleet zonder ghosh- pradarshan. Extra speciaal hieraan was dat er een formatie van 10 (10<sup>e</sup> Spardhaa van Sangh) en een formatie van 100 (zoveel jaar geleden was Mausi-ji geboren) werd gevormd.

Na alles gedaan te hebben, kwam hetgeen waar iedereen op had gewacht, de prijsuitreiking: de 3<sup>e</sup> prijs ging naar Surya shakha, 2<sup>e</sup> naar Lakshman shakha en de winnaar was Kalyaan shakha. Bij Samiti heeft Savitri shakha de 1<sup>e</sup> prijs gewonnen. Parvati en Ahiliya shakha hebben voor geet een prijs gewonnen. De dag werd uiteindelijk afgesloten door dhwaj- arohan. Over de gehele dag werden er ook vele foto's gemaakt.



Het leukste was de ghosh- pradarshan, aangezien dit de hoogste vorm van discipline is. Dit maakte het zeer bijzonder om te zien. Het was een leuke, gezellige, leerzame en niet te vergeten... een geslaagde dag! En ik hoop jullie allemaal volgend jaar weer te zien!

Sanghatan me shakti hai!

Namaskaar,

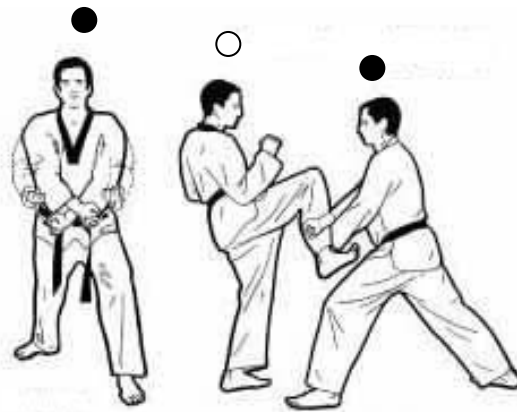
Hindu Sevika Samiti  
Ahiliya Shakha

# Ni-yuddha

*Vanuit Prayog Siddha*

## Antarkarna Pad

1. Breng de knie van je achterste been voor je in pahala mohra omhoog. Houd de dijbeen van je been, die je naar voren hebt gebracht, horizontaal. Breng je knie zo hoog mogelijk.
2. Duw je (denkbeeldige) tegenstander van je af.
3. Kom terug in Prayog Siddha



## Rodh Pahaar

1. Blok de Antarkarna Pad met gekruiste armen voor je knie.
2. Let op dat je rug recht blijft.

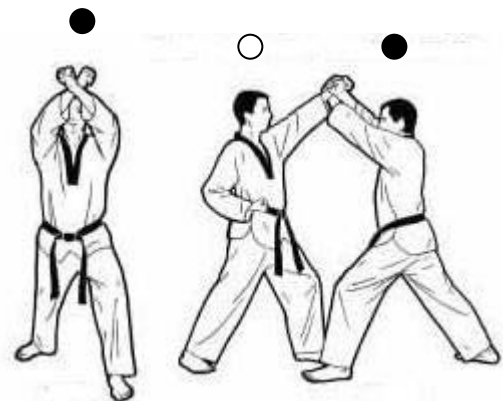
*Vanuit Prayog Siddha*

## Mushtika Pahaar Praakram

1. Breng je achterste voet, in een halve cirkel via je voorste voet naar voren.
2. Maak één Mushtika Pahaar

## Rodh Pahaar

1. Kruis je armen. Let op dat je polsen tegen elkaar zijn tijdens het blokken
2. Kruis je armen en breng het voor je hoofd naar boven toe tijdens het blokken.



# Yogasana

## Vashishtha-asan

### Voordelen:

Deze yogasana is goed voor je hele lichaam. Het is vooral goed voor je boven lichaam. Het verbetert je evenwichtsorgaan en je concentratie.

Je begint vanuit Unmukh stithi

1. Zet je handen naast je schouders plat op de grond en trek je zelf op, zodat je in een opdrukpositie komt te staan.
2. Schuif je rechterhand naar links tot dat het ten hoogte van je hoofd is. Breng de buitenkant van je voet op de grond, zodat het parallel is met je rechterhand.
3. Zet je linkervoet op je rechervoet. De binnenkant van je voeten zijn nu tegen elkaar.
4. Draai je benen, heupen en bovenlichaam, zodat je lichaam in één lijn is.
5. Til je linkerhand op en zorg ervoor dat het verticaal is.
6. Strek je hele lichaam en kijk naar voren. Zorg ervoor dat je nek in één lijn is met je lichaam.
7. Adem 2 tot 5 keer in en uit.
8. Adem rustig uit en kom terug in de opdruk positie.
9. Doe stap 2 tot en met 8 aan de linkerkant.
10. Kom terug in Unmukh stithi.



*Het is beter om deze yogasana niet te doen als je recente of chronische verwonding aan de armen, de heupen, de enkels of de schouders hebt.*

## Urdhva Navasan

*Urdhva* betekent boven en *nav* betekent boot. Bij deze yogasan vorm je een boot met je lichaam door je benen op te tillen.

### Voordelen

Deze yogasan versterkt de buikspieren. Het verbetert de evenwichtsorgaan en het strekt de achterkant van de benen.

Je begint vanuit Samtal stithi.

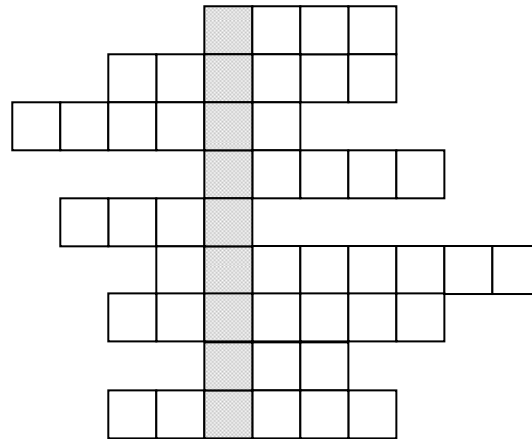
1. Buig je knieën. Je benen blijven bij elkaar.
2. Pak met je handen je knieën vast en leun naar achteren.
3. Laat je knieën los. Zorg ervoor dat je armen nu parallel met de grond zijn. Je handpalmen zijn naar de grond toe gericht.
4. Adem langzaam in en til je rustig hielen op. Zorg ervoor dat je bovenlichaam niet naar voren gaat.
5. Strek je benen zo hoog mogelijk je kunt. Zorg er nu ook voor dat je bovenlichaam niet naar voren gaat.
6. Adem 2 tot 6 keer in en uit.
7. Adem rustig uit en buig je knieën tot dat ze op de grond zijn.
8. Kom terug in positie 1.
9. Kom terug in samtal stithi.



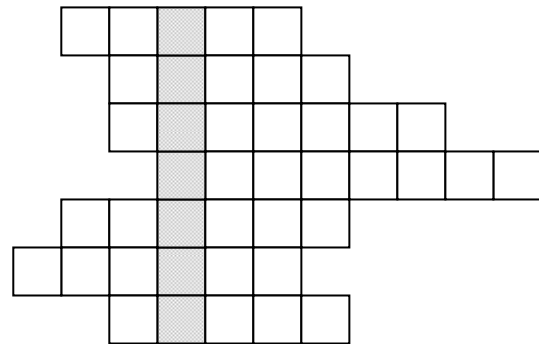
*Het is beter om deze yogasan niet te doen als je recente of chronische verwonding aan de armen, de heupen, de schouders, de buikspieren of de knieën hebt.*

# Kruiswoord puzzel

- 1. Zomerkamp van 10 dagen
- 2. Kracht
- 3. de 9<sup>de</sup> Guru van de Sikhs
- 4. Vlag
- 5. Vrouw van Shri Raam
- 6. Berouw is goed maar .. is beter
- 7. Zoon van Jijabai
- 8. Devta van de dood
- 9. India



- 10. Nationale bloem
- 11. Daanveer
- 12. Netaji
- 13. Jaarlijkse competitie
- 14. Jonger dan 7 jaar
- 15. Bhasha, Bhoesha en ....
- 16. Kennis



Het antwoord is: .....



## **Chal Chal Purato Nidhehi Charanam**

Chal Chal Purato Nidhehi Charanam  
Sadaiva Purato Nidhehi Charanam

giri shikhare tava nij niketam  
samaarohanam vinaiv yaanam  
aatmabalam kevalam saadhanam // Sadaiva...

pathi paashaanaa vishamaah prakharaah  
tiryanchopi cha parito ghoraah  
su-dushkaram khalu yadyapi gamanam // Sadaiva...

jaheehi bheetim hridi bhaja shaktim  
dehi dehi re bhagavati bhaktim  
kuru kuru satatam dheya-smaranam // Sadaiva...

### ***Betekenis***

*Blijf altijd doormarcheren met grote zelfvertrouwen naar de top van de berg, dat jou  
ultieme verblijfplaats is*

*De expeditie is rotsachtig, vol met bochten en bezaaid met beestachtige carnivoren.  
Onvatbaarheid voor al het leiden en vergiffenis is inderdaad de weg naar onze doel.*

*Vernietig als je angsten, roep al je krachten van je hart op, herinner jezelf altijd aan je  
doel en Bhagwaan zal je begunstigen met een standvastig geloof*

## SOECHINA'S

- ❖ De Sangh Shiksha Varg wordt gehouden in Amsterdam van 22 t/m 29 juli. Voor meer informatie kunt u terecht bij de Mukhyashikshika / shikshak van de shakha.
- ❖ De Samiti Siksha Varg wordt gehouden in Amsterdam van 22 t/m 27 juli. Voor meer informatie kunt u terecht bij de Mukhyashikshika / shikshak van de shakha.
- ❖ Vanaf 3 juli hebben alle shakha's vakantie. Voor meer informatie kunt u terecht bij de Mukhyashikshika / shikshak van de shakha.



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.

Kleurplaat

